

## Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putra di SMPN 35 Pekanbaru

Rahmat Purwandi<sup>1</sup>, Sasmariato<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Islam Riau

Email : [rahmatpurwandi@student.uir.ac.id](mailto:rahmatpurwandi@student.uir.ac.id)<sup>1</sup>, [sasmariato@edu.uir.ac.id](mailto:sasmariato@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Di SMPN 35 Pekanbaru. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini berjumlah 17 orang. Tata cara pengambilan sampel yaitu dengan cara total sampling yang berjumlah 17 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra dengan usia 13-15 tahun yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik loncat tegak dan lari 1000 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data, maka diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putra Di SMPN 35 Pekanbaru tergolong dalam klasifikasi **kurang**, dengan klasifikasi pada interval 10 – 13 pada norma tes Kebugaran Jasmani.

**Kata kunci:** *Tingkat kebugaran Jasmani*

### Abstract

This study aims to determine the level of physical freshness of Volleyball Extracurricular students at SMPN 35 Pekanbaru. This study is descriptive quantitative, the population in this study amounted to 17 people. The sampling procedure is by means of a total sampling of 17 people. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Freshness Level (TKJI) test for boys aged 13-15 years, namely running 50 meters, hanging body lift 60 seconds, lying down, sitting 60 seconds, jumping upright and running 1000 meters. Then the data is processed with statistics. From the test results and in accordance with the data described in the data analysis section, it is known that the level of physical freshness of male volleyball extracurricular students at SMPN 35 Pekanbaru is classified as less, with classifications at intervals of 10-13 on the Physical Freshness test norms

**Keywords:** *Level of Physical freshness*

### PENDAHULUAN

Olahraga pada umumnya merupakan segala aktifitas yang tidak bisa terpisahkan oleh kehidupan dan rutinitas sehari-hari. Secara umum olahraga, bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, sportifitas, dan menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, dan mempererat persatuan dan pengembangan olahraga. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, (2005) yang berbunyi "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial".

Aktifitas olahraga dapat dilakukan dimanapun kapanpun dan dilakukan oleh siapapun baik itu individu maupun kelompok, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005) mengatakan bahwa pelaku olahraga adalah setiap orang ataupun kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi kegiatan pengolahragaan, pembina olahraga dan tenaga keolahragaan.

Kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi jasmani seseorang yang menggambarkan potensi diri seseorang dan kemampuan jasmani untuk melakukan suatu aktifitas suatu yang berat maupun aktifitas ringan dan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa merasakan kelelahan atau keletihan yang berarti yang bisa menyebabkan kondisi seseorang mengalami sakit serta memiliki cadangan untuk melakukan suatu aktifitas yang lain yang tidak terduga sebelumnya. Dalam kesegaran jasmani siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi: a) Daya tahan jantung (b) Kekuatan otot (c) Daya tahan otot (d) *Fleksibilitas* dan (e) Komposisi tubuh. Untuk itu dalam mengembangkan suatu potensi yang dimiliki oleh seorang siswa atau peserta didik dibidang olahraga bisa dilakukan dengan cara mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk menggali potensi siswa atau peserta didik tersebut.

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi (Yane et al., 2017)

Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa Komponen-komponen Kesegaran Jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (*kardiorespirasi*), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) *fleksibilitas*, dan (e) komposisi tubuh. yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) *power* (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi (Widiastuti, 2011:14)

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang diminati oleh banyak orang, termasuk masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri sudah terbentuk organisasi Persatuan BolaVoli Seluruh Indonesia (PBVSI) yang bertanggung jawab memantau perkembangan olahraga ini di dalam negeri, salah satu wujud perkembangan permainan bolavoli yaitu, munculnya klub-klub bolavoli diberbagai daerah dan diselenggarakannya pertandingan bolavoli baik antar klub, antar mahasiswa atau antar pelajar. Selain itu, permainan bolavoli merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan kepada siswa sekolah. Permainan bolavoli diajarkan dalam pendidikan jasmani terangkum dalam permainan bola besar (Iskandar, 2022)

Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing- masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain, diantaranya adalah service, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking (Risma & Jatra, 2020)

## **METODE**

Jenis penelitian dalam penulisan skripsi ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif*. Penelitian *kuantitatif* adalah salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya (Siyoto & Sodik, 2015:17). Penelitian *deskriptif* adalah penelitian yang mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi pada masa kini. *Deskriptif* peristiwa tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan (Winarno, 2011:58)

Dalam penelitian ini penulis mengambil semua siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 35 Pekanbaru sebanyak 17 orang

## Instrumen Penelitian

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMPN 35 Pekanbaru dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja putra usia 13-15 tahun (Widiastuti, 2011:49)

### 1. Lari 50 meter

- a. Tujuan: untuk mengukur kecepatan remaja
- b. Alat dan Fasilitas
  1. Lintasan lurus, datar, tidak licin berjarak 50 meter
  2. Bendera star
  3. Peluit
  4. Tiang pancang
  5. *Stopwatch*
  6. Serbuk kapur
  7. Formulir
  8. Alat tulis
- c. Petugas tes
  1. Petugas keberangkatan
  2. Pengukur waktu dan merangkap pencatatan hasil
- d. Pelaksanaan
  1. Sikap permulaan “peseeta berdiri dibelakang garis star”
  2. Gerakan
    - a. Pada aba “siap” mengambil sikap star berdiri, siap untuk lari
    - b. Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis
  3. Lari masi bisa diulang apabila:
    - a. Pelari mencuri star
    - b. Pelari tidak melewati garis finis
    - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain
  4. Pengukuran waktu  
Pengukuran waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat digaris finis.
- e. Pencatatan hasil  
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik.

### 2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

- a. Tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- b. Alat dan Fasilitas
  1. lantai yang bersih dan rata
  2. palang tunggal yang dapat diatur rendahkan sesuai dengan peserta
  3. *stopwatch*
  4. serbuk kapur atau magnesium karbonat
  5. alat tulis
- c. Petugas Tes
  1. Pengamat Waktu
  2. Penghitungan gerakan merangkap pencatatan hasil
- d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal.
2. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas pang tunggal, kemudian kembali kesikap awalan permulaan.

Angkatan dianggap gagal apabila pada waktu mengangkat badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.

e. Pencatatan Hasil

1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
2. Yang di catat adalah jumlah (frekuensi angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik).

### 3. Baring Duduk 60 Detik

a. Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan Fasilitas

1. Lapangan/Lantai yang bersih
2. *Stopwatch*
3. Alat Tulis

c. Petugas tes

1. Pengamat Waktu
2. Penghitungan Gerakan Merangkap pencatat Hasil

d. pelaksanaan

1. Sikap permulaan : berbaring terlentang dilantai atau rumput, kemudian lutut di tekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala.
2. Gerakan Aba-Aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.

e. Pencatatan Hasil

1. hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka 0.

### 4. Loncat Tegak

a. Tujuan: untuk mengukur tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas:

1. Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dan dipasang dan dipasang didinding dan tiang yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 pada skala yaitu 150 cm.
2. Serbuk kapur
3. Alat penghapus
4. Alat tes

c. Petugas tes: pencatat dan pengamat hasil

d. Pelaksanaan

1. sikap permulaan: ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur, peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan kanan dekat dinding diangkat ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
2. Gerakan: peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan

tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan sampai 3 kali berturut-turut.

e. Pencatatan Hasil

1. selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
2. ketiga selisih raihan dicatat.

**5. Tes Lari 1000 Meter**

a. tujuan: untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

b. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari berjarak 1000 meter
2. *stopwatch*
3. Bendera star
4. peluit
5. Tiang Pancang
6. Alat tulis

c. petugas tes

1. Juru keberangkatan
2. Pengukur waktu
3. Pencatat hasil
4. Pembantu umum

d. pelaksanaan tes

1. sikap permulaan: peserta didik berdiri dibelakang garis
2. Gerakan: pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk lari.
3. Pada aba-aba "Ya" peserta lari menuju garis finis dengan menempuh jarak 1000 meter.

e. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis
2. hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

**Cara Menilai**

Kriteria Penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dan setiap butir-butir.

**Tabel 2. Nilai TKJI (putera usia 13-15 Tahun)**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000meter	Nilai
5	s.d – 6,7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3'04"	5
4	6,8" – 7,6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05"-3,53"	4
3	7,7 " – 8,7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54"- 4'46"	3
2	8,8"– 10,3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47"-6'04"	2
1	10,4" - dst	0 – 1	0 – 7	s.d 30	6'05" - dst	1

(Widiastuti, 2011: 56)

**Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun  
(Widiastuti, 2011: 57)**

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	s.d - 6,7''	3	17,6%	Baik Sekali
2	6,8'' - 7,6''	7	41,1%	Baik
3	7,7'' - 8,7''	2	11,7%	Sedang
4	8,8'' - 10,3''	5	29,4%	Kurang
5	10,4'' dst	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	17	100%	

#### **HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra di SMPN 35 Pekanbaru. Dan tes yang digunakan adalah Tes lari 50 Meter, Tes gantung angkat tubuh, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 1000 Meter. Agar lebih jelas dapat dilihat pada uraian data dibawah ini.

#### **1. Data Tes Lari 50 Meter**

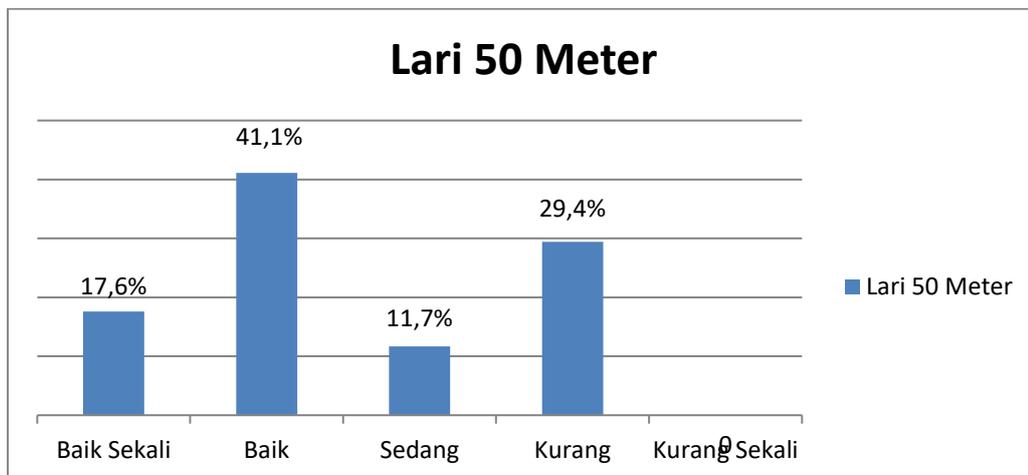
Berdasarkan tes lari 50meter yang diperoleh pada siswa ekstrakurikuler bolavoli putra di SMPN 35 Pekanbaru, dari 17 siswa putra terdapat 3 orang siswa yang mendapatkan kategori baik sekali (BK) dengan norma tes s.d – 6,7''. Selanjutnya terdapat 7 orang siswa yang mendapatkan kategori baik dengan norma tes 6,8'' – 7,6''. Selanjutnya terdapat 2 orang siswa yang mendapatkan kategori sedang (S) dengan norma tes 7,7'' – 8,7''. Selanjutnya terdapat 5 orang siswa yang mendapatkan kategori kurang (K) dengan norma tes 8,8'' – 10,3''. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22 – 25	Baik Sekali ( BS )
2	18 – 21	Baik ( B )
3	14 – 17	Sedang ( S )
4	10 – 13	Kurang ( K )
5	5 – 9	Kurang Sekali ( KS )

**Tabel 4.1 Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli putra SMPN 35 Pekanbaru**

Data pada tabel diatas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 1. 1 Tes Lari 50 Meter



## 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh

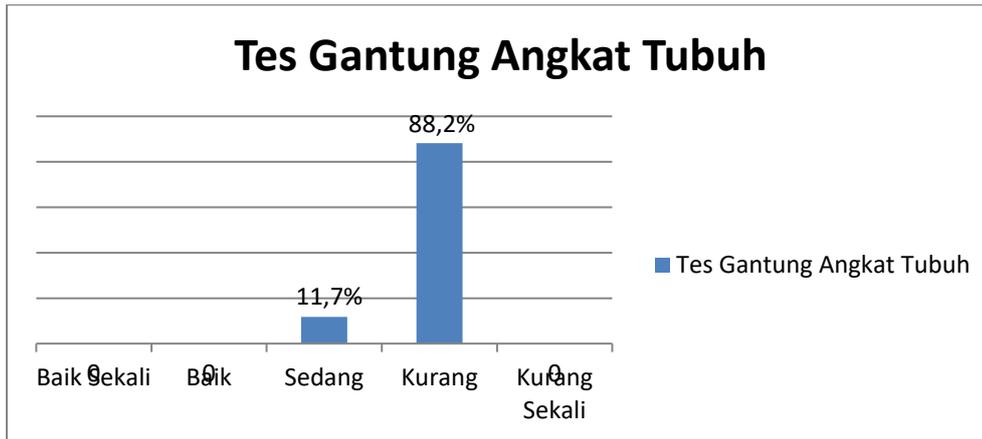
Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh yang di peroleh oleh siswa ekstrakurikuler bolavili SMPN 35 Pekanbaru dari 17 siswa putra, terdapat 2 orang siswa yang memperoleh kategori sedang (S) pada norma tes 6 – 10. Selanjutnya terdapat 15 orang siswa yang memperoleh kategori kurang (K) pada norma tes 2 – 5. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 2 Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli Putra SMPN 35 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	16 ke atas	0	0	Baik Sekali
2	11 – 15	0	0	Baik
3	6 – 10	2	11,7%	Sedang
4	2 – 5	15	88,2%	Kurang
5	0 – 1	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	17	100%	

Data tabel diatas dapat juga dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut ini:

Grafik 1. 2 Tes Gantung Angkat Tubuh



### 3. Data Tes Baring Duduk

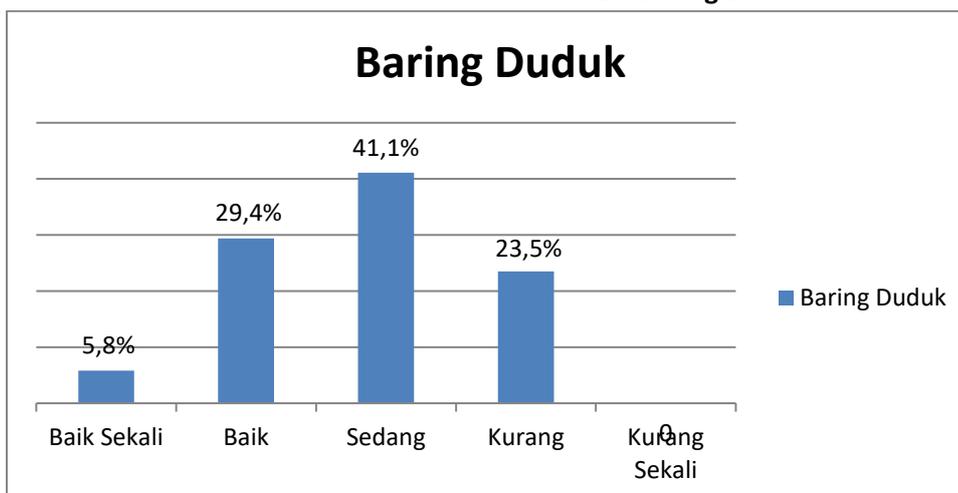
Berdasarkan hasil tes baring duduk yang diperoleh oleh siswa ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru dari 17 siswa putra, terdapat 1 orang dengan kategori baik sekali (BK) dengan norma tes 38 – keatas, selanjutnya terdapat 5 orang dengan kategori baik (B) dengan norma tes 28 – 37 kali, selanjutnya terdapat 7 orang dengan kategori sedang (S) dengan norma tes 19- 27 kali, selanjutnya terdapat 4 orang dengan kategori kurang (K) dengan norma tes 8 – 18 kali. Dapat dilihat dengan tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMPN 35 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	38 keatas	1	5,8%	Baik Sekali
2	28 – 37 kali	5	29,4%	Baik
3	19 – 27 kali	7	41,1%	Sedang
4	8 –18 kali	4	23,5%	Kurang
5	0 – 7 kali	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	17	100%	

Data tabel diatas dapat juga dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut ini:

Grafik 1.3 Baring Duduk



#### 4. Data Loncat Tegak

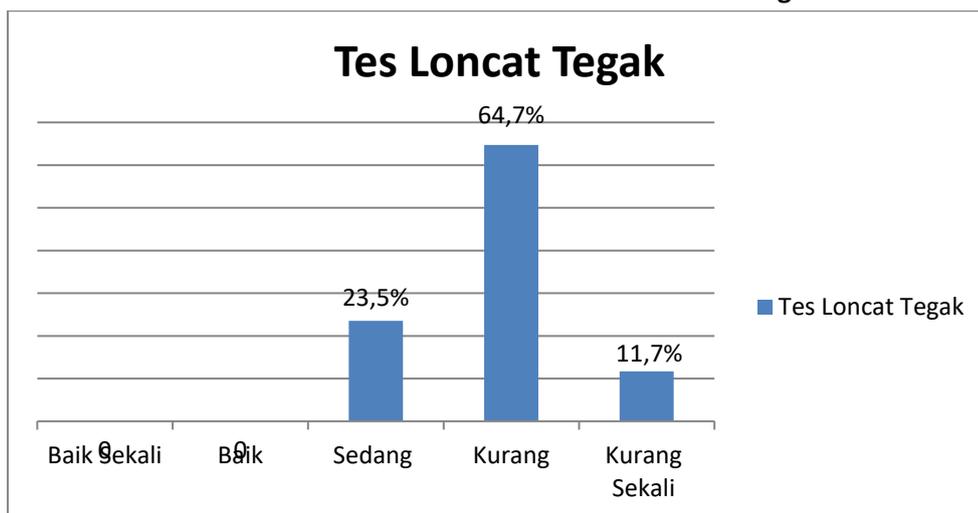
Berdasarkan hasil tes loncat tegak yang diperoleh oleh siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMPN 35 Pekanbaru, dari 17 siswa putra, terdapat 4 orang siswa yang mendapatkan kategori sedang (S) dengan norma tes 42 – 52, selanjutnya terdapat 11 orang siswa yang mendapatkan kategori kurang (K) dengan norma tes 31 – 41, sedangkan terdapat 2 orang siswa yang mendapatkan kategori kurang sekali (KS) dengan norma tes s.d 30. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.4 Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMPN 35 Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	66 cm keatas	0	0	Baik Sekali
2	53 – 65 cm	0	0	Baik
3	42 – 52 cm	4	23,5%	Sedang
4	31 – 41 cm	11	64,7%	Kurang
5	S.d 30	2	11,7%	Kurang Sekali
	Jumlah	17	100%	

Data tabel diatas dapat juga dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut ini:

**Grafi 1.4 Tes Loncat Tegak**



#### 5. Data Lari 1000 Meter

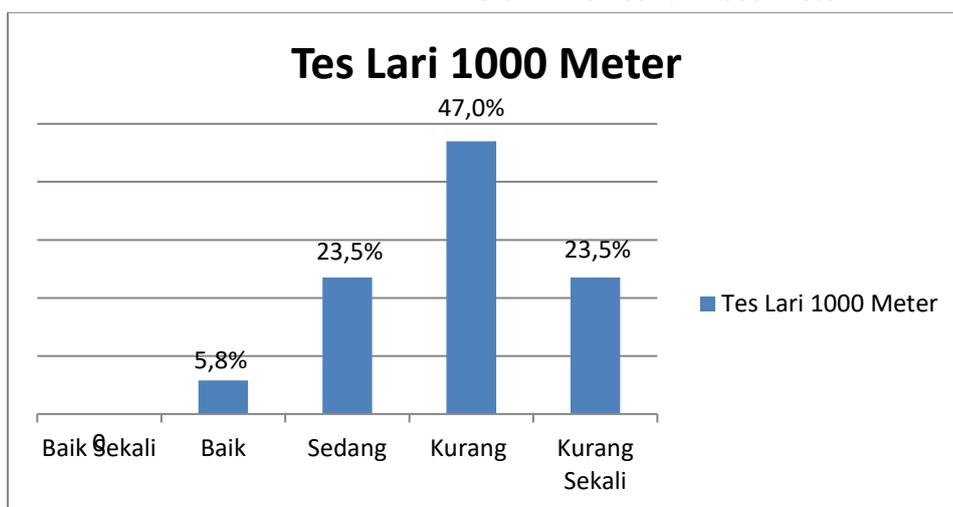
Berdasarkan hasil tes lari 1000 meter yang diperoleh oleh siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMPN 35 Pekanbaru, dari 17 siswa putra, terdapat 1 orang siswa yang mendapatkan kategori baik (B) dengan norma tes 3'05" – 3'53", selanjutnya terdapat 4 orang siswa yang mendapatkan kategori sedang (S) dengan norma tes 3'54" – 4'46", selanjutnya terdapat 8 orang siswa yang mendapatkan kategori kurang (K) dengan norma tes 4'47" – 6'04", selanjutnya terdapat 4 orang siswa yang mendapatkan kategori kurang sekali (KS) dengan norma tes 6'05" – dst. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.5 Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMPN 35 Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1	s.d – 3'04''	0	0	Baik Sekali
2	3'05'' –3'53''	1	5,8%	Baik
3	3'54''- 4'46''	4	23,5%	Sedang
4	4'47'' –6'04''	8	47,0%	Kurang
5	6'05'' - dst	4	23,5%	Kurang Sekali
	Jumlah	17	100%	

Data tabel diatas dapat juga dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut ini:

**Grafik 1. 5 Tes Lari 1000 Meter**



## PEMBAHASAN

Kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi jasmani seseorang yang menggambarkan potensi diri seseorang dan kemampuan jasmani untuk melakukan suatu aktifitas suatu yang berat maupun aktifitas ringan dan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa merasakan kelelahan atau keletihan yang berarti yang bisa menyebabkan kondisi seseorang mengalami sakit serta memiliki cadangan untuk melakukan suatu aktifitas yang lain yang tidak terduga sebelumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 35 Pekanbaru. Berdasarkan penelitian ini didapat data dan sub pokok bahasan diatas, bahwa nilai tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 35 Pekanbaru adalah 13,4 yang termasuk dalam kategori **Kurang**. hal ini didasari oleh beberapa faktor seperti kurangnya latihan fisik serta waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pada siang hari dan masi ada faktor lain yang menyebabkan kurangnya kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru.

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 35 Pekanbaru tergolong kurang, sesuai dengan tabel sebelumnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli putra SMPN 35 Pekanbaru adalah pada taraf **Kurang** dengan rata-rata 13,4.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75–82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Abrasyi, R., Hernawan, H., Sujiono, B., & Dupri, D. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Sport Area*, 3(2), 168–178. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2135](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2135)
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 74–84. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Hermanto, R. A., & Rahayuningsih, H. M. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Pada Wanita Vegetarian. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.684>
- Iskandar, M. I. (2022). Pengaruh Metode Latihan Servis Melalui Modifikasi Jarak Dan Tinggi Net Terhadap Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 51–59. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1818>
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. T. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407–415. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3973777>
- Malik, A., & Chusni, M. (2018). *Statistika Pendidikan*. Yogyakarta, CV Budi Utama.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang, Bening Media Publishing.
- Pratiwi, S. I. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Karakter Disiplin Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.90>
- Risma, N., & Jatra, R. (2020). Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada mahasiswi putri unit kegiatan mahasiswa penjaskesrek. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 55–60. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.55-60>
- Sadewa, A. B., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323–330. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p323-330>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Siyoto, S., & Sodik, M. S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta, Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung, Alfabeta.
- Tofikin, & Amrizal. (2021). Pelatihan Wasit Bola Voli Tingkat Cabang. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), 50–56. <https://doi.org/10.56313/jmnr.v2i1.48>
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur, PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno, M. E. (2011). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang, Um Press.
- Wulandari, T. A., Henjilito, R., & Sunardi, J. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Putra Kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *JURNAL Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 10–18. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2017). Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak Untuk Menyelesaikan Suatu pekerjaan Yang Dilakukan Sehari-hari Sehingga Sangat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.31571/jpo.v6i1.569>
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)