

# Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli

Rifal Hidayad<sup>1</sup>✉, M. Fransazeli Makorohim<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Riau

Jl. Kaharuddin Nst No.113, Simpang Tiga, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia 28284

DOI: 10.21009/jpja.v8i01.54962

## Article History

Submitted : April 2025

Accepted : Mei 2025

Published : Mei 2025

## Keywords

Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli

Physical Fitness

Level of Volleyball

Extracurricular

Students

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 34 Kota Pekanbaru. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 34 Kota Pekanbaru yang berjumlah 23 siswa putra. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani untuk siswa SMP. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani siswa SMP usia 13–15 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 34 Kota Pekanbaru berada dalam kategori "Sedang," dengan nilai rata-rata akhir sebesar 14, yang berada dalam rentang 14–17.

## Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of volleyball extracurricular students at SMPN 34 Pekanbaru City. The type of this research is descriptive. The population and samples in this study were volleyball extracurricular students of SMPN 34 Pekanbaru City, totaling 23 male students. The research instrument used is the physical fitness test for junior high school students. The data analysis technique used is to calculate the category of physical fitness values of junior high school students aged 13-15 years. Based on the results of the average calculation, it can be concluded that the level of physical fitness of students who take part in volleyball extracurricular activities at SMPN 34 Pekanbaru City is in the "Moderate" category, with a final average value of 14, which is in the range of 14-17.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan sarana untuk pengembangan diri, dan olahraga yang dilakukan secara rutin serta konsisten dapat meningkatkan kinerja fisik dan mental seseorang. Kualitas sumber daya manusia dipengaruhi oleh kualitas fisik dan non-fisik yang saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain, sehingga keduanya perlu mendapatkan perhatian yang setara agar seseorang dapat berada dalam kondisi seimbang. Sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, khususnya dalam hal kebugaran fisik, diperlukan upaya yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Tujuan utama ini sangat terkait dengan tujuan pendidikan yang tercantum dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pada poin c, yang menyatakan bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Hal ini bertujuan untuk mewujudkan masyarakat yang lebih maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis,

yang berlandaskan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Ekstrakurikuler adalah aktivitas yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dengan tujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa. Di SMPN 34 Kota Pekanbaru, kegiatan ekstrakurikuler berjalan dengan lancar, salah satunya adalah ekstrakurikuler bola voli. Latihan ekstrakurikuler di SMPN 34 Kota Pekanbaru dilaksanakan minimal sekali dalam seminggu dengan durasi 2 jam setiap sesi latihan.

Bola voli adalah olahraga tim dengan menggunakan bola besar, yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerja sama tim yang baik. Selain itu, penguasaan teknik dasar permainan yang solid sangat penting, agar pemain dapat melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerakan. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli meliputi *servis, passing, smash, dan blok*.

Dalam permainan bola voli, siswa diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena olahraga ini melibatkan gerakan tubuh yang maksimal. Komponen kebugaran jasmani sangat penting untuk

mendukung performa siswa saat berada di lapangan.

Maka diperlukan jasmani yang baik adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti seperti jalan, jogging, berenang, dan bentuk-bentuk latihan yang terpenting ada penekanan pada unsur aerobiknya.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, kebugaran jasmani menjadi indikator keberhasilan dalam proses pembelajaran. Kebugaran jasmani dipahami sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang erat kaitannya dengan status kesehatan fisik yang baik. Tingkat kebugaran jasmani sangat penting bagi setiap individu, sehingga segala hal yang dapat mendukung kebugaran jasmani yang optimal sebaiknya sudah diterapkan sejak usia dini.

Menurut Purwandi dan Sasmarianto (2023) Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Secara umum, olahraga bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran fisik, meraih prestasi, membangun sportifitas, serta menanamkan nilai-nilai moral, akhlak yang baik, disiplin, dan memperlambat

rasa persatuan dalam pengembangan olahraga. Salah satu alasan siswa berpartisipasi dalam olahraga adalah untuk memperoleh kesegaran jasmani, yang berdampak positif terhadap kesehatan tubuh mereka. Dengan demikian, siswa dapat menjalani kegiatan lainnya dengan lebih optimal tanpa terbebani oleh keterbatasan fisik. (Muhammad & Yani, 2023).

Menurut Jatra (2020) Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, kebugaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja.

Menurut Zulrafli (2016) kesegaran jasmani merujuk pada kemampuan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas sehari-hari dengan baik tanpa merasa kelelahan yang signifikan. Kebutuhan kesegaran jasmani tiap individu sangat bervariasi, bergantung pada tingkat tantangan fisik yang dihadapi, sehingga tidak menyebabkan kelelahan yang berarti. Dengan kata lain, kesegaran jasmani mencerminkan kemampuan sistem tubuh dalam mendukung peningkatan kualitas hidup melalui berbagai aktivitas fisik (Setiawan & zulkifli, 2024)

Sutarman dalam Sepriadi (2017:25) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran secara keseluruhan (total fitness), yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai beban fisik (physical stress) yang sesuai."

Makorohim dan Apriani, (2017) menyatakan bahwa Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kebugaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Permainan bola voli merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua regu, di mana masing-masing tim berusaha memantulkan bola di udara melewati net yang memisahkan keduanya. Tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola di area lapangan lawan untuk memperoleh poin. Kerja sama antar pemain sangat diperlukan, terutama dalam hal

penempatan posisi dan mengembalikan bola ke arah tim lawan.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia Ismoko dan Sukoco (2013). Permainan ini dimainkan dengan cara mengoper bola melewati net, dengan tujuan menjatuhkan bola ke area lapangan lawan untuk meraih kemenangan (Hanggara, 2018). Dalam permainan bola voli, penerapan strategi memiliki peran yang sangat penting agar pelaksanaannya dapat berjalan secara maksimal (Azan & Sari, 2023)

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di SMPN 34 Pekanbaru, masih banyak siswa yang mudah kelelahan saat melakukan ekstrakurikuler bola voli, penurunan daya tahan fisik terlihat jelas ketika memasuki set kedua yang menunjukkan kurangnya kondisi fisik para siswa, kurangnya kelincahan siswa saat mengambil bola di mana seharusnya mereka dapat melakukan passing dengan baik namun tidak mampu melakukannya, lemahnya pukulan smash karena power otot lengan yang belum optimal. Saat ini, pembinaan latihan yang dilakukan minimal satu kali dalam seminggu, yang mungkin tidak cukup untuk meningkatkan performa dan

kemampuan fisik para siswa, kurangnya konsistensi dalam proses latihan dan pembinaan menjadi salah satu faktor utama menurunnya kualitas permainan bola voli di sekolah tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti merasa penting untuk membahas isu ini dalam penelitian, dengan harapan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi atau informasi yang bermanfaat bagi seluruh siswa SMPN 34 Kota Pekanbaru sebagai acuan untuk menjaga kesegaran jasmani yang dimiliki.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Arifin dan Nurdyansyah (2018), penelitian kuantitatif merupakan suatu proses untuk memperoleh pengetahuan yang dilakukan dengan memanfaatkan data berbentuk angka sebagai dasar dalam menganalisis dan menjelaskan suatu fenomena. Menurut (Winarno, 2013), populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di

SMPN 34 Kota Pekanbaru, yang berjumlah sebanyak 23 orang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi fokus penelitian dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan (Winarno, 2013). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini terdiri dari 23 siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 34 Kota Pekanbaru. Teknik pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data terkait kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 34 Kota Pekanbaru (Widiastuti, 2017). Tes yang digunakan adalah tes lari cepat 50 meter usia 13-15 tahun, gantung angkat tubuh baring duduk 60 detik loncat tegak, lari jauh 1000 meter usia 13-15 tahun. analisis dan dipaparkan berdasarkan Tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali, hal ini sesuai dengan buku tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). (Widiastuti, 2017)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 34 Kota Pekanbaru adalah sebesar 14, yang termasuk ke dalam interval 14–17, sehingga diklasifikasikan dalam kategori Sedang. Dari 23 siswa yang menjadi sampel, sebagian besar, yakni 47,82% atau 11 siswa, berada pada kategori Sedang. Sebanyak 34,78% atau 8 siswa termasuk dalam kategori Kurang, sedangkan masing-masing 8,70% atau 2 siswa berada dalam kategori Kurang Sekali dan Baik. Tidak terdapat siswa yang masuk ke dalam kategori Baik Sekali.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup memadai, meskipun masih terdapat sejumlah siswa yang memerlukan upaya peningkatan. Oleh karena itu, diperlukan penerapan program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan berkesinambungan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, terutama bagi siswa yang masih berada pada kategori Kurang. Selain itu, peningkatan intensitas serta variasi dalam pola latihan diharapkan dapat mendorong lebih banyak siswa

untuk mencapai kategori Baik bahkan Baik Sekali. Sehingga performa mereka dalam olahraga bola voli dapat semakin optimal. Sementara itu, siswa yang telah berada dalam kategori Sedang juga perlu terus menjalani latihan secara konsisten agar tidak mengalami penurunan tingkat kebugaran serta mampu meningkatkan performa mereka dalam olahraga bola voli.

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata, tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 34 Kota Pekanbaru berada dalam kategori Sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 14, yang termasuk dalam rentang nilai 14–17. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik, meskipun masih terdapat peluang untuk meningkatkan kebugaran ke tingkat yang lebih optimal.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa peserta ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong cukup memadai. Hal ini menjadi indikasi positif bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang dilaksanakan di SMPN 34 Kota Pekanbaru mampu mendukung

perkembangan kondisi fisik siswa, meskipun belum seluruhnya optimal. Namun demikian, masih terdapat sejumlah siswa yang berada dalam kategori Kurang dan Kurang Sekali, yang menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam hal pembinaan kebugaran jasmani.

Untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, perlu diterapkan program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan berkesinambungan. Program latihan sebaiknya disusun dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan fisik, seperti peningkatan beban latihan secara bertahap, variasi latihan, serta pemberian waktu istirahat yang cukup. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa yang berada dalam kategori Kurang maupun Kurang Sekali dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka ke tingkat yang lebih tinggi.

Selain itu, peningkatan intensitas dan variasi dalam latihan fisik juga sangat penting untuk mendorong lebih banyak siswa mencapai kategori Baik bahkan Baik Sekali. Latihan yang lebih menantang dan bervariasi tidak hanya dapat meningkatkan kapasitas fisik, tetapi juga menjaga motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler. Dengan kondisi kebugaran jasmani yang optimal, performa siswa dalam permainan bola voli akan menjadi lebih baik, baik dari aspek kecepatan, kelincahan, kekuatan, maupun daya tahan.

Sementara itu, bagi siswa yang telah berada dalam kategori Sedang, konsistensi dalam menjalani program latihan perlu terus dijaga. Latihan yang berkesinambungan akan membantu mencegah penurunan tingkat kebugaran jasmani sekaligus memberikan peluang untuk meningkatkan performa mereka ke tingkat yang lebih tinggi. Hal ini penting, mengingat dalam olahraga bola voli, kebugaran jasmani yang baik merupakan salah satu faktor utama yang mendukung keterampilan bermain, koordinasi, serta ketahanan fisik selama pertandingan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 34 Kota Pekanbaru tergolong cukup baik, upaya pengembangan melalui program latihan yang terarah dan konsisten tetap diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan perhitungan rata-rata, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 34 Kota Pekanbaru berada dalam kategori "Sedang" dengan nilai rata-rata akhir sebesar 14, yang termasuk dalam rentang 14-17.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. B. U. B., & Nurdyansyah. (2018). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pendidikan*. Sidoarjo.UMSIDA PRESS.
- Azan, K., & Sari, M. (2023). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 10(1), 106–116. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2581>
- Hanggara, D., Syafiral, & Ilahi, B. R. (2018). Implementasi Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1,2 dan 3 Bengkulu Tengah. *Kinestik, Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 16–22. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9182>
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkal Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Jatra, R., Risma, N., & Saputra, Y. (2020). Kemampuan Groundstroke UKM Tennis Lapangan. *Jurnal MensSana*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.129>
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35–43. <https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.1.395>
- Muhammad, G., & Yani, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP Negeri 2 Tapung Hulu. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14167–14179. <https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.1.395>
- Purwandi, R., & Sasmarianto. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMPN 35 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(3), 356–366. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i3.15914>
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 25–34. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
- Setiawan, S., & zulkifli. (2024). JASMANI MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS ISLAM RIAU. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 7329–7336. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.29585>
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.PT. Bumi Timur Jaya.
- Winarno, M. . (2013). *Metode Penelitian dalam Pendidikan jasmani*. Malang.UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM PRESS).
- Zulraflif, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73–83. <https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.1.395>