Journal of Physical Education (JouPE)
Vol. 5, No. 1, June 2024, 23 - 32
E-ISSN: 2723 - 4746

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (TKJI) ATLET BOLA VOLI SMK BLK BANDAR LAMPUNG

Reza Adhi Nugroho[1], Arifai[2], Dian Safitri[3]
Universitas Teknokrat Indonesia[1]
Universitas Teknokrat Indonesia[2]
Universitas Teknokrat Indonesia[3]

rezaadhinugrho@teknokrat.ac.id

Received: 29 Mei 2024 **Accepted**: 28 Juni 2024 **Published :** 30 Juni 2024

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness (TKJI) in volleyball athletes of SMK BLK Bandar Lampung. This research was conducted using a 60-meter sprint test, a 60-second body lift hanging test, a 60-second sit-up test, a vertical jump test, and a 1200-meter running test. The results of this study are expected to be used as a reference to improve the training of volleyball athletes and can be applied to other extracurricular sports. Thus, this research can help improve the physical fitness of volleyball athletes and improve their performance in competition.

Keywords: *sports, physical fitness level , volleyball athletes, muscle endurance, physical fitness*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani (TKJI) pada atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan latihan para atlet bola voli dan dapat diterapkan pada cabang olahraga ekstrakurikuler lainnya. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani atlet bola voli dan meningkatkan performa mereka dalam bertanding.

Kata Kunci: olahraga, tingkat kebugaran jasmani , atlet bola voli, daya tahan otot, kebugaran jasmani

To cite this article:
Nugroho, R.A., Arifai, & Safitri, D. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani (Tkji) Atlet Bola Voli Smk Blk Bandar Lampung. *Journal of Physical Education* , 5 (1), 23 - 32.

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini menjadi trend atau gaya hidup sebagian masyarakat umum khususnya diIndonesia, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan fisik untuk mendapatkan kesenangan maupun sebuah pencapaian yang ditargetkan selain itu olahraga memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan pada tubuh. Dengan melakukan olahraga, dapat memperbaiki komposisi tubuh, seperti lemak tubuh, kesehatan tulang, massa otot dan lain-lain. Olahraga adalah serangkaian kegiatan fisik yang terencana dan berkontribusi untuk tetap aktif dalam meningkatkan gerak atau mobilitas . Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang- ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan-kegiatan olahraga.

Dari berbagai macam kegiatan olahraga salah satunya yaitu olah raga permaninan bola voli, permainan bola voli permainann merpakan olahraga yang terkenal diberbagai negara salah satunya indonesia, itu karena ada banyaknya berbagai kompetisi ditingkat nasional. Diindonesia sendiri olahraga bola voli sangat terkenal diberbagai lapisan masyarakat bahkan Permainan bola voli saat ini tidak dapat disangkal lagi dapat memberikan efek kegembiraan yang luar biasa dan berkembang pesat di berbagai sekolah Universitas aspek ini dapat dilihat

dari banyaknya kejuaraan dimulai dari tingkat umum sampai tingkat pendidikan. Namun olahraga bola voli memerlukan kondisi fisik atau kondisi daya tahan otot yang prima agar dapat memainkan bola voli secara maksimal.

Tes kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti sehingga tubuh manusia masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk menahan beban tambahan yang lain. Tubuh tidak mengalami kelelahan dalam kata lain tubuh mampu bertahan dalam beban yang berat dan mampu bertahan dalam jangka waktu yang lama.[1]

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja secara berulang-ulang dalam periode waktu tertentu tanpa merasa lelah. Daya tahan otot yang baik sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik termasuk dalam olahraga maupun dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Untuk meningkatkan daya tahan otot terdapat beberpa jenis tes atau latihan yang sering digunakan untuk mengukur daya tahan otot yang telah dilakukanya penelitian yakni berdasarkan tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat badan 60 detik, tes sit up 60 detik, tes lompat vertikal, Tes lari 1200 meter.[2] [Almunawar].

Tes lari cepat 60 meter adalah salah satu kategori lari sprint dan dapat memperkuat daya tahan otot pada paha dan betis, dalam melakukan lari cepat 60 meter yaitu diawali dengan beberapa gerakan seperti tolakan, melayang, dan mendarat, gerakan tersebut dilakukan berurutan dengan tempo yang cepat dan jika dilihat secara kasat mata sekilas tidak terjadi adanya suatu perubahan gerakan.3[Almunawar].

Tes gantung angkat badan 60 detik ini merupakan tes atau latihan yang menguatkan otot-otot bagian bahu seingga daya tahan otot bagian bahu dapat meningkat. Dalam melakukan kegiatan tes angkat badan 60 detik diawali dengan berdiri di bawah satu balok dengan kedua tangan memegang satu palang selebar bahu dan pastikam telapak tangan memegang palang menghadap kepala lalu kedua lengan menekuk mengangkat badan ke atas hingga dagu menyentuh palang atau berada di atasnya, lalu kembali ke posisi awal. Langkah ini dihitung sebagai satu. Pertahankan gerakan lurus dari ujung kepala sampai ujung kaki. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak-banyaknya selama 60 detik.4[Almunawar].

Tes sit up 60 detik merupakan sebuah latihan kebugaran yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot perut, terutama otot perut bagian tengah. Posisi awal tidur terlentang tangan dilipat menyilang di dada, kedua kaki di tekuk hingga badan naik hingga perut menyentuh bagian kaki secara berulang-ulang. Dalam Tes dan pengukuran Sit up masih menggunakan tes manual menggunakan stopwatch dan dihitung oleh manusia sehingga tidak bisa mendeteksi kesalahan gerakan pada saat melakukan tes Sit up. Selain itu permasalahan yang terjadi masih banyak gerakan Sit up yang masih salah seperti saat posisi mengangkat posisi badan tidak sampai 90 derajat, hal tersebut dinilai kurang efektif.

Tes lompat vertikal merupakan latihan atau tes untuk menguatkan daya tahan otot kaki atau tungkai yang diawali dengan gerakan Siswa berdiri dengan kaki rapat tepat di samping dinding dengan Tangan di samping dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditekan rapat letakkan tangan di dinding sampai meninggalkan bekas. Siswa kemudian memulai dengan menekuk lutut dan lengan mengayun kearah belakang lalu Siswa kemudian melompat setinggi-tingginya sambil menyentuh papan terdekat dengan meninggalkan jejak. Cobalah dilakukan 3 kali berturut-turut.5 [Almunawar].

Tes lari 1200 meter merupakan tes atau latihan untuk menguatkan otot-otot bagian jantung serta untuk melakukan latihan ini memerlukan perlengkapan seperti lintasan untuk berlari, stopwatch, bendera, garis start/finish, serta papan skor. Dalam pelaksanaanya diawali dengan pergerakan Siswa berdiri di belakang garis start, Pada isyarat “siap”, siswa memulai dengan berdiri. Dengan tanda atau aba-aba ya, siswa mulai berlari sejauh 1200 meter.citasi lagi. Dari latar belakang diatas penulis akan melakukan penelitian implementasi pengukuran daya tahan otot pada tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat badan 60 detik, tes sit-up 60 detik, tes lompat vertikal, Tes lari 1200 meter.6[Almunawar].Berdasarkan dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat daya tahan otot pada atlet bola voli yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Untuk Mengetahui Baik Dan Buruknya Atlet Voli SMK BLK Bandar Lampung”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (TKJI) pada atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung. Dalam pelaksanaanya, penelitian ini menggunakan tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat badan 60 detik, tes sit-up 60 detik, tes lompat vertikal, serta tes lari 1200 meter. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet bola voli dan meningkatkan prestasi mereka dalam kompetisi.

Dalam latar belakang, penelitian ini memperhatikan beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan pengukuran daya tahan otot pada atlet bola voli. Misalnya, penelitian oleh Almunawar (tidak ditemukan) yang

menunjukkan bahwa latihan sit-up dan latihan plank dapat meningkatkan kekuatan daya tahan otot perut dan penurunan lingkar perut. Selain itu, penelitian oleh R Morina (2021) menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot perut memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan smash atlet bola voli.

Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada pengukuran daya tahan otot pada tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat badan 60 detik, tes sit-up 60 detik, tes lompat vertikal, serta tes lari 1200 meter pada atlet voli SMK BLK Bandar Lampung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan latihan atlet bola voli dan dapat diaplikasikan pada ekstrakurikuler olahraga lainnya.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian kuantitatif sangat penting dikarenakan Populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri atas obyek-obyek atau subyek-subyek yang mempunyai sifat-sifat dan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti, yang darinya harus diambil kesimpulanya.32 Adapun populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah atlet voli SMK BLK Bandar Lampung yang berjumlah kurang lebih 20 orang.

Sampel penelitian sangat penting dikarenakan sampell dibutuhkan dalam pengambilan data penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling. pertama, sampel didaftarkan atau diwawancarai sesuai kriteria inklusi yang telah ditentukan. kriteria inklusi adalah subyek yang mewakili jenis penelitian yang memenuhi syarat sampel, tujuanya agar sampel relatif homogen.33 Adapun sampel penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah atlet voli SMK BLK Bandar Lampung yang berjumlah kurang lebih 20 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian kali ini adalah Penelitian deskriptif kuantitatif yang termasuk dalam jenis kuantitatif dengan metode survei yang menggunakan teknik pengukuran TKJI (Tingkat Kebugaran Jasmani). Penelitian deskriptif kolerasional penelitian yang tujuan utamanya untuk mengetahui keadaan suatu objek atau peristiwa tanpa menarik kesimpulan yang bersifat umum. Metode yang akan digunakan dalam penelitian kalo ini adalah survei, penelitian ini akan diadakanya tes dan pengukuran hal ini digunakan untuk mengumpulkan data. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung.

Dalam penelitian kali ini alat dan fasilitas dibutuhkan dalam mendukung penelitian kali ini yang dimana untuk melakukan berbabagai rangkaian tes kebugaran jasmani. Pada penelitian kali ini penulis menggunakan alat dan fasilitas milik SMK BLK BANDAR LAMPUNG. Adapun alat dan fasilitas yang akan digunakan dalam penelitian kali ini dapat dilihat pada tabel 3.1 dibawah ini.

Tabel 3.1 Alat dan fasilitas

ALAT	FASILITAS
Pluit	Lintasan lari
Meja	Matras
Bendera strat/finish beserta tiangnya	Dinding pengukur
Alat tulis dan formulir tes	
Tiang berbentuk (H)	
Stopwatch	
Kapur	

Pada tabel 3.1 terdapat tabel yang menjelaskan kebutuhan alat dan fasilitas yang mendukung dalam penelitian kali ini yang dimana membutuhkan alat berupa pluit, meja, bendera *start/finish* beserta tiangnya, alat tulis beserta formulir tes, tiang berbentuk (H), *Stopwatch* dan kapur adapun fasilitas berupa lintasan lari, matras dan dinding pengukur.

Pengumpulan data pada penelitian sangat dibutuhkan untuk penghimpunan data hasil penelitian. pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukanya tes kebugran jasmani indonesia atau TKJI yang dimana tes ini digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani atau daya tahan otot. tes ini merupakan serangkain tes, sehingga semua soal tes harus diselesaikan dalam satuan waktu tertentu. memberikan penjelasan kepaa seluruh responden tentang maksud, tujuan dan keguanaan tes kebugaran jasmani yang akan diberikan sebelum tes pengukuran dan cara menyelesaikan dalam setiap bagian tes. tes kebugaran jasmani penelitian ini meliputi lima jenis yaitu lari 60 meter, gantung angkat badan 60 detik, sit up 60 detik, lompat vertikal dan lari jarak jauh 1200 meter.34 Adapun teknik pengambilan data masing-masing tes pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Tes lari 60 meter, data dikumpulkan saat atlet berlari dari awal garis start hingga akhir garis finish, setelah peserta tes melewati garis finish petugas atau wasit menunjukan kepada petugas pencatat waktu sebuah stopwatch hasil dari tes lari 60 meter waktu yang dicapai setiap atlet.
2. Pada tes angkat badan 60 detik, data yang diambil pada saat atlet mulai gerakan mengangkat badan hingga badan berhasil turun kembali gerakan ini diulang-ulang selama 60 detik. Setelah itu petugas mencatat hasil angkat badan selama 60 detik.
3. Dalam tes sit-up, informasi dikumpulkan ketika atlet mulai melakukan sit- up dalam waktu 60 detik, setelah itu wasit mencatat hasil sit-up tersebut.
4. Pada tes lompat vertikal, informasi ini dikumpulkan pada saat atlet mulai melakukan lompatan setinggi tingginya, setelah itu petugas lompat vertikal memasukkan hasil lompatan atlet tersebut ke dalam register hasil.
5. Pada tes lari 1200 meter, pengambilan data ini dilakukan pada saat atlet lari dari start sampai finish, kemudian petugas menunjukkan stopwatch kepada pencatat waktu untuk mencatat hasil waktu yang diperoleh atlet masing-masing.

Tabel 3. 2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putra						Nilai
NILAI	Lari 60 meter	*Pull up*	*Sit up* 60 detik	Lompat vertikal	Lari 1200 meter	
5	< 7,2”	>19	>41	>73 cm	<3,14 menit	5
4	7,3”-8,3”	14-18	30-40	60-72	3,15-4,25 menit	4
3	8,4”-9,6”	9-13	21-29	50-59	4,26-5,12 menit	3
2	9,7”-11,0”	5-8	10-20	49-39	5,13-6,33 menit	2
1	11,1>	0-4	0-9	<38	>6,34 menit	1

Tabel 3. 3 Norma Tabel Tes Kebugaran Jasmani

Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia		
NO	JUMLAH NILAI	KLARIFIKASI
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang

4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang Sekali

Pada tabel 3.2 diatas merupakan patokan penilian yang akan dilakukan pada penelitian kali ini yang dimana nilai yang dipakai dari 1 sampai 5, pada tes lari 60 meter akan diberi nilai 5 jika waktu yang diselesaikan dengan kurun waktu 7,2 detik, jika tes diselesaikan dalam kurun waktu 7,3 sampai 8,3 detik maka akan diberi nilai 4, jika tes diselesaikan dengan kurun waktu 8,4 sampai 9,6 detik maka akan diberi nilai 3, jika tes diselesaikan dengan kurun waktu 9,7 sampai 11,0 detik maka akan diberi nilai 2 dan jika tes diselesaikan dengan kurun waktu lebih dari 11.0 detik maka akan diberi nilai 1. pada tes *pull up* akan diberi nilai 5 jika dapat menyelesaikan tes sebanyak lebih 19 kali. jika tes diselesaikan sebanyak 14 sampai 18 maka akan diberi nilai 4, jika tes diselesaikan sebanyak 9 sampai 13 maka akan diberi nilai 3, jika tes diselesaikan sebanyak 5 sampai 8 maka akan diberi nilai 2 dan jika tes diselesaikan 0 sampai 4 akan diberi nilai 1. Pada tes sit up akan diberi nilai 5 jika dapat menyelesaikan tes sebanyak lebih dari 41 kali. jika tes diselesaikan sebanyak 30 sampai 40 maka akan diberi nilai 4, jika tes diselesaikan sebanyak 21 sampai 29 maka akan diberi nilai 3, jika tes diselesaikan sebanyak 10 sampai 20 maka akan diberi nilai 2 dan jika tes diselesaikan 0 sampai 9 akan diberi nilai 1. Pada tes lompat vertikal akan diberi nilai 5 jika dapat menyelesaikan tes tinggi lebih dari 73 cm. jika tes diselesaikan dengan 60 sampai 72 cm maka akan diberi nilai 4, jika tes diselesaikan dengan 50 sampai 59 cm maka akan diberi nilai 3, jika tes diselesaikan sebanyak 49 sampai 39 cm maka akan diberi nilai 2 dan jika tes diselesaikan dengan lompatan kurang dari 38 maka akan diberi nilai 1. pada tes lari 1200 meter akan diberi nilai 5 jika waktu yang

diselesaikan dengan kurang dari kurun waktu 3,14 menit, jika tes diselesaikan dalam kurun waktu 3,15 sampai 4,25 detik maka akan diberi nilai 4, jika tes diselesaikan dengan kurun waktu 4,26 sampai 5,12 detik maka akan diberi nilai 3, jika tes diselesaikan dengan kurun waktu 5,13 sampai 6,33 detik maka akan diberi nilai 2 dan jika tes diselesaikan dengan kurun waktu lebih dari 6,34 detik menit akan diberi nilai 1.

Formulir penilaian tes kebugaran

Jasmani

Nama peserta : .....

Usia : .....

Tanggal tes : .....

	Jenis Tes	Hasil	nilai	Keterangan
1	Lari 60 meter			
2	Gantung angkat tubuh			
3	Sit up 60 detik			
4	Lompat vertikal			
5	Lari jarak 1200 meter			
	Jumlah nilai			

Gambar. Formulir peserta tes

Pada gambar terdapat sebuah gambar formulir peserta tes kebugaran jasmani yang dimana terdapat sebuah informasi nama peserta, usia, tanggal tes, kolom jenis tes yang akan dilakukan, kolom hasil, kolom nilai dan kolom keterangan.

Metode Analisis

Setelah semua sumber data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data yaitu berfungsi untuk mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan yang akan diteliti dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis.Langkah-langkah cara untuk menganalisis data yang dikumpulkan berdasarkan rumusan masalah.35 Berikut rumus teknik analisis data pada penelitian ini.

1. Mean

Rata-rata aritmatika adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai dengan jumlah individu.
Rumus : M = $\sum X$
N
Keterangan : M = Mean
∑X = Jumlah total dalam distribusi N = Jumlah individu

2. Standar Deviasi

Standar deviasi jumlah simpangan kuadrat dibagi dengan jumlah individu dalam distribusi
Rumus : SD = $SD = \sqrt{\frac{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2}{N(N-1)}}$
Keterangan :
SD = Standar Deviasi
∑X = Jumlah konsentrasi siswa
∑X2= Jumlah kuadrat konsentrasi siswa N = Jumlah Individu

3.Presentase

Rumus = $P = \frac{n}{N} x\ 100\%$
P = Presentase
n = Jumlah kasus
N = Jumlah total individu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan data dari penelitian dengan populasi seluruh atlet bola voli di SMK BLK Bandar Lampung dan sampel penelitian ini yaitu 20 siswa laki-laki. Dengan ini peneliti deskripsikan hasil pretes dan post-testnya sebagai berikut:

Tabel 4.1 Nilai Hasil Tes TKJI

Atlet Bola Voli SMK BLK Bandar Lampung

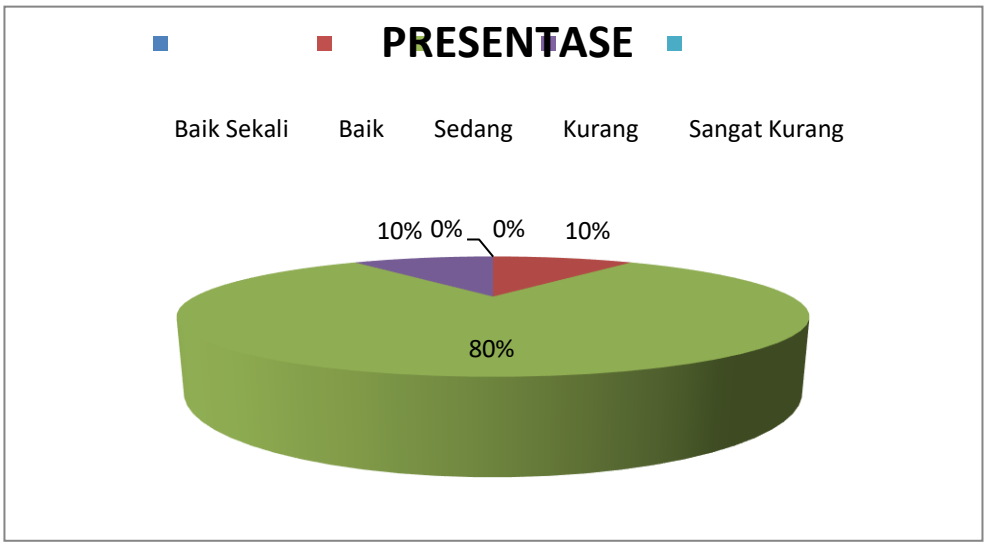
No	Nama	Lari 60 Meter	Pull UP	Sit Up 60 detik	Lompat Vertikal	Lari Jarak 1200 meter	Nilai	Klasifikasi
1	Ilham Saputra	4	3	3	3	3	16	**Sedang**
2	Diki Restu A	4	3	3	4	4	18	**Baik**
3	Sandi Saputra	4	3	2	3	3	14	**Sedang**

4	Galang Cahyono	3	3	3	4	4	17	**Sedang**
5	Sudarwanto	3	3	4	2	4	16	**Sedang**
6	Setya Adi	4	3	3	4	3	17	**Sedang**
7	Varel Irawan	4	3	3	4	4	18	**Baik**
8	Daniel Saputra	4	3	3	4	2	16	**Sedang**
9	Petrik Sadirhan	3	3	4	3	2	15	**Sedang**
10	Ilham Adi Pangestu	3	3	4	3	3	16	**Sedang**
11	Dimas Pratama	4	3	3	4	2	16	**Sedang**

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat data analisis tingkat kebugaran jasmani (TKJI) atlet bola voli di SMK BLK Bandar Lampung. Hasil yang didapatkan berupa data valid yang nantinya akan di hitung hasilnya oleh peneliti. Dari data diatas diperoleh klasifikasi baik berjumlah 2, sedang berjumlah 16, dan kurang berjumlah 2.

Tabel 4.4 Kategori Tingkat Kebugara Jasmani Atlet Bola Voli SMK BLK Bandar Lampung

Kategori	**Atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung**	
	Jumlah	***Presentase (%)***
Baik Sekali	*0*	*0%*
Baik	*2*	*10%*
Sedang	*16*	*80%*
Kurang	*2*	*10%*
Kurang Sekali	*0*	*0%*
Total	***20***	***100%***



Gambar. Presentase hasil tes kebugaran jasmani SMK BLK Bandar Lampung

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh hasil simpulan atlet yang masuk dalam kategori baik sekali 0 %, atlet dengan kategori baik 10 %, atlet dengan kategori sedang 80 %, atlet dengan kategori kurang 10 % dan atlet dengan kategori sangat kurang 0%. Dengan demikian dapat diperoleh informasi dari hasil penelitian dan perhitungan bahwa kebanyakan atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 80 % atau 16 atlet.

Pembahasan

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Atlet Bola Voli Di SMK BLK Bandar Lampung

Penelitian ini dilakukan di SMK BLK Bandar Lampung. Melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung. Dari berbagai macam kegiatan olahraga salah satunya yaitu olah raga permaninan bola voli, permainan bola voli permainann merpakan olahraga yang terkenal diberbagai negara salah satunya indonesia, itu karena ada banyaknya berbagai kompetisi ditingkat nasional. Di Indonesia sendiri olahraga bola voli sangat terkenal diberbagai lapisan masyarakat bahkan Permainan bola voli saat ini tidak dapat disangkal lagi dapat memberikan efek kegembiraan yang luar biasa dan berkembang pesat di berbagai sekolah Universitas aspek ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan dimulai dari tingkat umum sampai tingkat pendidikan. Namun olahraga bola voli memerlukan kondisi fisik atau kondisi daya tahan otot yang prima agar dapat memainkan bola voli secara maksimal.

Tes kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti sehingga tubuh manusia masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk menahan beban tambahan yang lain. Tubuh tidak mengalami kelelahan dalam kata lain tubuh mampu bertahan dalam beban yang berat dan mampu bertahan dalam jangka waktu yang lama. Tujuan latihan secara keseluruhan adalah untuk membantu pelatih, dan guru pendidikan jasmani dalam menerapkan dan menguasai keterampilankonseptual dan kompetensi yang mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai prestasi puncak. Oleh karena itu, penting bagi atlet selalu menjaga kondisi fisiknya agar tetap dapat berprestasi dan meningkatkan prestasinya dalam berbagai kejuaraan baik itu ditingkat daerah, nasional maupun sampai tingkat internasional. Tujuan latihan secara keseluruhan adalah untuk membantu pelatih, dan guru pendidikan jasmani dalam menerapkan dan menguasai keterampilan konseptual dan kompetensi yang mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai prestasi puncak. Oleh karena itu, penting bagi atlet selalu menjaga kondisi fisiknya agar tetap dapat berprestasi dan meningkatkan prestasinya dalam berbagai kejuaraan baik itu ditingkat daerah, nasional maupun sampai tingkat internasional.

Adapun jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian kali ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang termasuk dalam jenis kuantitatif dengan metode survei yang menggunakan teknik pengukuran TKJI (Tingkat Kebugaran Jasmani). Penelitian deskriptif kuantitatif yang tujuan utamanya untuk mengetahui

keadaan suatu objek atau peristiwa tanpa menarik kesimpulan yang bersifat umum. Dengan populasi pada penelitian ini berjumlah 20 siswa putra. Sampel penelitian ini yaitu 20 siswa putra dengan menggunakan total sampling. Data yang diperoleh dari hasil analisis hasil tes di atas, nantinya peneliti menghitung data tersebut untuk dijadikan acuan hasil penelitian. Dengan beberapa analisisi penelitian dan hasil tes kebugaran jasmani dapat diperoleh nilai dan kesimpulan bahwa perhitungan data diatas yang masuk dalam kategori baik sekali 0 %, atlet dengan kategori baik 10 %, atlet dengan kategori sedang 80 %, atlet dengan kategori kurang 10 % dan atlet dengan kategori sangat kurang 0%. Dengan demikian dapat diperoleh informasi dari hasil penelitian dan perhitungan bahwa kebanyakan atlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 80 % atau 16 atlet.

SIMPULAN

Penilian yang dilakukan di SMK BLK Bandar Lampung yang tertuju pada ekstrakulikuler bola voli. Berdasarkan analisis diatas dan penghitungan hasil tes kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa perhitungan data diatas yang masuk dalam kategori baik sekali 0 % atau 0 atlet, dengan kategori baik 10 %, atau 2 atlet, dengan kategori sedang 80 % atau 16 atlet, dengan kategori kurang 10 % atau 2 atlet dan dengan kategori sangat kurang 0% atau 0 atlet. Dengan demikian dapat diperoleh informasi dari hasil penelitian dan perhitungan bahwa kebanyakanatlet bola voli SMK BLK Bandar Lampung berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 80 % atau 16 atlet.

REFERENSI/DAFTAR PUSTAKA

Ariestika, Elsa dan Amni, H. (2022). *Keterampilan Menggiring Bola: Apakah Ada Hubungan Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepakbola?*. Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan, Vol.1 No.2.

Fahrizqi, Eko Bagus dkk, (2021) *The Learning Motivation And Physical FitnessOf University Students During The Implementation Of The New Normal Covid-19 Pandemic*. JUARA: Jurnal Olahraga Vol.6 No..

Fenalampir, Albertus dan Faruq, Muhammad Muhyi. (2015). T*es dan Pengukuran dalam Olahraga*". (Yogyakarta: Andi Offset)

Ilyas dan Almunawar, Ahmad. (2020). *Profil Kebugaran Jasmani SiswaEkstrakurikuler Bola Voli*. Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia, Vol.1No.1

Ilyas dan Almunawar, Ahmad. (2021) *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia.Vol.1 No.1.

Makara, R.B. (2018). *Perbandingan Efektivitas Antara Latihan Sit-Up Dan Latihan Plank Terhadap Kekuatan Daya Tahan Otot Perut DanPenurunan Lingkar Perut*. (Skripsi, Yogyakarta: UMY)

Mikanda, R. (2015). *Buku Super Lengkap Olahraga, Membahas Tentang Olimpiade*. (Jakarta: PT. Dunia Cerdas)

Morina, Regina. (2021) *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Tahan Otot Perut Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Gesimpo Kabupaten Pasaman Barat*. (Skripsi, Padang: Universitas Negeri Padang)

Narlan, Abdul dan Juniar, Dicky Tri. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi)*. (Yogyakarta: DeePublish).

Pratiwi, Endang dkk. (2020). *Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor Dan Bolavoli Pasir Pbvsi Provinsi Kalimantan Selatan*. Jurnal OLYMPIA, Vol.2 No.1.

Reale, Reid J. dkk. (2020). *Metabolic Rate in Adolescent Athletes: The Development and Validation of New Equations, and Comparison to Previous Models.* Int J Sport Nutr Exerc Metab, Vol. 1 No.4.

Reseskia, Jane E. (2017). *Editorial Indentification of Treatment Effects*. Jurnal Sports Science, Vol.11 No.3.

Silva, R.C.A. dkk. (2019). *Distance Learning for Teaching in Physical Education*. Motriz. Revista de Educacao Fisica Vol.25 No.1.

Speed, R. dan Thompson, P. (2000). *Determinants Of Sports Sponsorship Response*. Journal Of The Academy Of Marketing Science, Vol. 28 No.2.

Sudijandoko, Andun. (2020). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 6 Kediri Dan Sman 1 Gurah*. Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol.8 No.4

Sugihartono, Tono dan Yarmanai. (2021). *Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga*. Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan. Vol.1 No.1

Sumaryanto. "*Pembinaan Anak Secara Dini untuk Mencapai Prestasi Olahraga*". Jurnal Cakrawala Pendas Vol.I No.2, 2017.

Syarifudin. (2017). *Perkembangan Olahraga Terkini*". (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada).

Ulfa, Rafika. (2021). *Variabel penelitian dalam Penelitian Pendidikan*. Jurnal Al- Fathonah Vol.1 No.1.

Wahjoedi. (2018). *Landasan Evaluasi Kebugaran Jasmani*. (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada)

Widi, Tegar Sabil Kelana dan Sulistyarto, Soni. (2016). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bolavoli Putra U-16 Nanggala Surabaya*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.6 No.2

Widiastuti, dkk. (2017). *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien*. Jurnal Keolahragaan Vol.5 No.2.

Yulihana, Afid dan Sugiharto. (2019). *Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun*. Journal of Sport Science and Fitness, Vol.5 No.1.