



Tingkat Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bangko

*Level of Physical Freshness Extracurricular Volleyball SMAN 1 Bangko*Suci Muhammad Ridho¹, Mimi Yulianti²^{1,2}Univeristas Islam Riausucimridho@student.uir.ac.id, mimipenjas@edu.uir.ac.id

Histori artikel	Abstrak <i>Abstract</i>
Received: 07-08-2022 Accepted: 17-08-2022 Published: 29-08-2022	Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>total sampling</i>, sehingga penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 16-19 tahun yaitu lari 60 meter, Angkat siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1200 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil olah data maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko tergolong Kurang Sekali dengan rata-rata 8. Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani <i>The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in volleyball extracurricular at SMAN 1 Bangko. This type of research is descriptive quantitative with a population of students extracurricular volleyball SMAN 1 Bangko totaling 12 people. The sampling technique used was total sampling, so that this study amounted to 12 people. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) 16-19 years old test, namely running 60 meters, lifting elbows bent, lying down for 60 seconds, jumping straight, running 1200 meters. The data analysis technique used is the conversion of physical fitness test scores. Based on the results of data processing, it can be concluded that the level of physical fitness of volleyball extracurricular at SMAN 1 Bangko is classified as Less Once with an average of 8.</i> Keywords: Physical Freshness Level

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang tidak terpisahkan dalam kehidupan dan rutinitas sehari-hari. Secara umum, Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, dan menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan penegmbangan olahraga menjadi tugas pemerintah daerah untuk melaksanakannya. Pendidikan jasmani adalah sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak serta mengembangkan potensi dasar. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, (2005) Mengatakan bahwa Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Untuk itu dalam mengembangkan suatu potensi siswa atau peserta didik dibidang olahraga bisa dilakukan dengan cara pemusatan latihan yang diadakan pihak sekolah yaitu dengan cara mengikuti ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. ekstrakurikuler dilakukan tanpa mengganggu aktivitas pembelajaran akademik di sekolah sebab pengalokasian waktu pelaksanaan ekstrakurikuler ini diadakan di luar jam pembelajaran. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang peminatan yang dapat dipilih oleh siswa salah satunya ialah dibidang olahraga bolavoli. Bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu. Dalam permainan bola voli tentunya memiliki cara dalam memainkannya. Bola voli merupakan salah satu permainan beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Cara memainkan permainan ini, Yaitu dengan memantulkan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, Bola dipukul dari petak kepetak lapangan yang lainnya, Setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal sebanyak tiga kali. Salah satu syarat untuk dapat bermain bola voli dengan baik yaitu siswa harus dibekali dengan teknik yang baik. siswa yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli ada beberapa macam, seperti passing (pass atas dan pass bawah), blocking (membendung bola), smash dan servis (servis atas dan servis bawah).

Untuk mendukung keterlaksanaannya teknik bola voli yang baik tentunya harus memiliki fisik dan kesegaran jasmani yang baik karena kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu

siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting agar dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli. Pelatih juga dituntut agar dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang pada setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih hanya memfokuskan latihan teknik-teknik saja yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain atau siswa sehingga bermain bola voli selalu monoton cenderung menimbulkan kebosanan bagi pemainnya yaitu siswa.

Berdasarkan observasi lapangan yang peneliti lakukan di SMAN 1 Bangko ekstrakurikuler bola voli dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari Kamis sore pukul 16.00-17.30 WIB yang diikuti oleh 12 orang siswi. Pada saat peneliti melaksanakan observasi lapangan ketika ekstrakurikuler sedang berlangsung terdapat siswi yang mudah kelelahan dan kurang bersemangat pada saat mengikuti aktivitas ekstrakurikuler setelah itu siswa hanya fokus terhadap latihan teknik dasar dalam permainan bola voli dan kurangnya melakukan latihan fisik yang menyebabkan rendahnya kualitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli tersebut.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kesegaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Bangko.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan populasi siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) 16-19 tahun yaitu lari 60 meter, Angkat siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak, Lari 1200 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah konversi nilai tes kesegaran jasmani.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani pada siswi ekstrakurikuler bola voli SMAN 1

Bangko. Adapun tes yang digunakan adalah Tes lari 60 meter, Tes gantung siku tekuk, Tes baring duduk, Tes loncat tegak, dan Tes Lari 1200 meter.

Data Tes Lari 60 Meter Siswa Puteri Ektrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bangko

Berdasarkan tabel 1, norma tes lari 60 meter ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko didapati 2 orang dalam kategori kurang, dan 10 orang dalam kategori kurang sekali. Hasil tes lari 60 meter didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 2.32. Pada kelas pertama dengan interval 12.37-14.65 yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kelas kedua dengan interval 14.66-16.94 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33%, kelas ketiga dengan interval 16.95-19.23 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33%, kelas keempat dengan interval 19.24-21.52 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33% dan kelas kelima dengan interval 21.53-23.81 sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siswi Ektrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bangko

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12.37-14.65	4	33,33%
2	14.66-16.94	2	16,33%
3	16.95-19.23	2	16,33%
4	19.24-21.52	2	16,33%
5	21.53-23.81	2	16,33%
Jumlah		12	100%

Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Ektrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bangko

Berdasarkan tabel 2, norma tes Gantung siku tekuk ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko didapati 1 orang dalam kategori sedang, 2 orang dalam kategori kurang dan 9 orang dalam kategori kurang sekali. Hasil Gantung siku tekuk didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 2.35. Pada kelas pertama dengan interval 0-2.34 yaitu sebanyak 9 orang dengan persentase 75%, kelas kedua dengan interval 2.35 - 4.69 yaitu sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kelas ketiga dengan interval 4.70 - 7.04 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%, kelas keempat dengan interval 7.05 - 9.34 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33% dan kelas kelima dengan interval 9.35 - 11.69 sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswi Ektrakurikuler Bola Voli SMA 1 Bangko

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
----	----------	-------------------	-------------------

1	0-2.34	9	75%
2	2.35-4.69	0	0%
3	4.70-7.04	1	8,33%
4	7.05-9.34	1	8,33%
5	9.35-11.69	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Data Tes Baring Duduk 60 detik Siswi Ektrakurikuler BolaVoli SMAN 1 Bangko

Berdasarkan tabel 3, norma tes Baring duduk 60 detik ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko didapati 2 orang dalam kategori baik, 6 orang dalam kategori sedang dan 4 orang dalam kategori kurang sekali. Hasil Baring duduk 60 detik didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 5. Pada kelas pertama dengan interval 0-5 yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kelas kedua dengan interval 6-11 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33%, kelas ketiga dengan interval 12-17 yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33%, kelas keempat dengan interval 18-23 yaitu sebanyak 2 orang dengan persentase 16,33% dan kelas kelima dengan interval 24-29 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk Siswi Ektrakurikuler BolaVoli SMA 1 Bangko

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relatif
1	0-5	4	33,33%
2	6-11	2	16,33%
3	12-17	4	33,33%
4	18-23	2	16,33%
5	24-29	0	0%
Jumlah		12	100%

Data Tes Loncat Tegak Siswi EktraKurikuler BolaVoli SMAN 1 Bangko

Berdasarkan tabel 4, norma tes Loncat tegak ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko didapati 1 orang dalam kategori sedang, 10 orang dalam kategori kurang dan 1 orang dalam kategori kurang sekali. Hasil tes Loncat tegak didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 3. Pada kelas pertama dengan interval 20-23 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas kedua dengan interval 24-27 yaitu sebanyak 5 orang dengan persentase 41,66%, kelas ketiga dengan interval 28-31 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas keempat dengan interval 32-

35 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33% dan kelas kelima dengan interval 36-39 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tes Loncat Tegak Siswa Ektrakurikuler BolaVoli SMAN 1 Bangko

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	20-23	3	25%
2	24-27	5	41,66%
3	28-31	3	25%
4	32-35	1	8,33%
5	36-39	0	0%
Jumlah		12	100%

Data Tes Lari 60 Meter Siswi Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Bangko

Berdasarkan tabel 5, norma tes Lari 1200 meter ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko didapati 12 orang dalam kategori kurang sekali. Hasil tes Lari 1200 meter didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 0.46 Pada kelas pertama dengan interval 8.02-8.48 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas kedua dengan interval 8.49-8.95 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%, kelas ketiga dengan interval 8.96-9.42 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas keempat dengan interval 9.43-9.89 yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 33,33% dan kelas kelima dengan interval 9.90-10.36 sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 1200 Meter Siswi SMAN 1 Bangko

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8.02-8.48	3	25%
2	8.49-8.95	1	8,33%
3	8.96-9.42	3	25%
4	9.43-9.89	4	33,33%
5	9.90-10.36	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Klasifikasi Jumlah nilai kesegaran jasmani siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko

Berdasarkan tabel 6, norma Tes Kesegaran Jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko didapati 2 orang dalam kategori kurang, dan 10 orang dalam kategori kurang sekali. Hasil Tes Kesegaran Jasmani didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 5 Pada kelas

pertama dengan interval 5-6 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas kedua dengan interval 7-8 yaitu sebanyak 5 orang dengan persentase 41.66%, kelas ketiga dengan interval 9-10 yaitu sebanyak 3 orang dengan persentase 25%, kelas keempat dengan interval 11-12 yaitu sebanyak 1 orang dengan persentase 8,33% dan kelas kelima dengan interval 13-14 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%.

Tabel 6. Nilai Kesegaran Jasmani Siswi Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bangko

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi
		Absolut	Relatif
1	5-6	3	25%
2	7-8	5	41,66%
3	9-10	3	25%
4	11-12	1	8,33%
5	13-14	0	0%
Jumlah		12	100%

Kategori tingkat kesegaran jasmani siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko

Dari analisis data penelitian yang diuji sesuai realita di lapangan maka diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko. Tes lari 60 meter dengan rata-rata nilai 1 kategori kurang sekali, Tes angkat siku tekuk dengan rata-rata nilai 1 kategori kurang sekali, tes baring duduk dengan rata-rata nilai 3 kategori sedang, tes loncat tegak dengan rata-rata 2 kategori kurang, tes lari 1200 meter dengan rata-rata nilai 1 kategori kurang sekali.

Tabel 7. Kategori tingkat kesegaran jasmani siswi ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko

No	Tes	Rata-rata	Kategori
1	Lari 60 Meter	1	Kurang Sekali
2	Angkat Siku Tekuk	1	Kurang Sekali

3	Baring Duduk	3	Sedang
4	Loncat Tegak	2	Kurang
5	Lari 1200 Meter	1	Kurang sekali
Jumlah Rata-rata		8	Kurang

PEMBAHASAN

Tingkat kesegaran jasmani yang baik harus dimiliki semua orang-orang, tingkat kesegaran jasmani sangat penting dalam melakukan aktivitas gerak dalam sehari-hari. Jika kita memiliki kesegaran yang rendah kita akan kesulitan dalam melakukan aktivitas di dalam kehidupan, namun jika memiliki kesegaran jasmani yang baik selain melakukan aktivitas sehari-hari, juga dapat melakukan aktivitas lainnya dan siap menerima aktivitas untuk esok harinya. Dalam melakukan aktivitas baik itu di keseharian atau berolahraga kesegaran jasmani sangatlah diperlukan sebagaimana menjadi faktor pendukung seseorang pada saat melakukan aktivitas tersebut. Hal ini juga mempengaruhi kualitas ekstrakurikuler sekolah yang mana percuma memiliki skill yang bagus tapi tidak diiringi dengan kesegaran jasmani yang baik pula.

Seorang peserta didik atau siswa sekolah hendaknya harus memiliki kesegaran yang dikategorikan baik hingga baik sekali, agar dalam pelaksanaan ekstrakurikuler atau pembelajaran siswa tidak mudah mengalami kelelahan dan proses ekstrakurikuler atau pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan sangat baik. Selanjutnya menurut Yulianti et al., (2018) Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Menurut Yane et al., (2016) bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Setelah itu menurut Widiastuti (2015), pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportifitas, dan semangat kompetensi.

Menurut Permana (2016), tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui kesegaran anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Berdasarkan pendapat di atas maka disimpulkan bahwa kesegaran jasmani ialah suatu hal yang dibutuhkan manusia di kehidupan karena kesegaran jasmani erat hubungannya dengan pekerjaan sehari-hari manusia dan aktivitas olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih bisa melakukan aktivitas lainnya pada waktu senggang. Kesegaran jasmani

juga memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan tubuh, menjaga kesehatan sehingga seseorang tidak gampang terjangkit akan penyakit jika kesegaran jasmaninya terjaga dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian Herlan (2020), dari 23 responden, maka menyatakan pada kategori baik sekali dengan persentase 0%, pada kategori baik dengan persentase 0%, pada kategori sedang dengan persentase 86,96%, pada kategori kurang dengan persentase 13,04% dan pada kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Dari hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran yang siswa miliki status kesegaran jasmani sedang dan kurang.

Berdasarkan hasil penelitian Teguh (2020), diperoleh tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Klari yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik 10%, yang berkategori sedang 65%, yang berkategori kurang 25% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Klari adalah sedang.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu terdapat persamaan pada hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani yaitu pada kategori kurang sekali. Siswi yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pasti akan lebih aktif serta tidak mudah lelah pada saat ekstrakurikuler berlangsung secara maksimal. Sedangkan siswi yang kesegaran jasmaninya masih dalam kategori kurang maka akan terlihat cepat lelah, dan kurang bersemangat pada saat melakukan aktifitas ekstrakurikuler tersebut. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian ini yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang bersumber dari diri siswa, contoh : Kurang sehat, kelelahan, dan kurangnya latihan fisik. Faktor eksternal yaitu yang bersumber dari luar siswa contoh : alat tes yang kurang lengkap, cuaca yang kurang mendukung pada saat penelitian sehingga dapat mempengaruhi hasilnya.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian, maka diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswi tergolong kedalam klasifikasi **kurang sekali** atau dengan nilai rata-rata 8. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat maka disimpulkan bahwa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko harus meningkatkan program latihan fisik, meningkatkan daya tahan tubuh dan perbanyak latihan di luar jam ekstrakurikuler agar kesegaran jasmani siswi menjadi baik hingga baik sekali.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka disimpulkan bahwa penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Bangko dengan rata-rata 8. Dilihat dari norma tes kesegaran jasmani siswa puteri usia 16-19 tahun maka diketahuilah tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler siswi termasuk kedalam kategori **Kurang Sekali**.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2003). *Panduan olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Umum.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 Tahun*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Fenanlampir, A. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga* (CV ANDI OFFSET (ed.)).
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(2), 110-120.
- Mimi Yulianti, Neshia Putri Irsyanty, Y. I. (2018). *TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI TAHUN AKADEMIK 2017/2018 UNIVERSITAS ISLAM RIAU*. 55–69.
- Nonce. (2014). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar 25 Palu. *Tadulako Phsyca Education*.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Prakoso, D. P. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Bumi Aksara.
- Supriyadi. (2019). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli pada Sekolah Dasar. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 108-115.
- Widiastuti. (2015). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*. RajaGrafindo Persada.
- Wilujeng, W.A. & Hartoto, S. (2013). Hubungan Kecepatan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01 (03).
- Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2016). *PROGRAM STUDI PENJASKESREK IKIP PGRI PONTIANAK untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat*. 1–9.