



Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

The Level of Physical of Extracurricular Volleyball Students At Senior High School 5 Pekanbaru

Fatmawati¹, Kamarudin²

^{1,2} Universitas Islam Riau

fatmawati97@student.uir.ac.id, kamarudin@edu.uir.ac.id

Histori artikel	Abstrak Abstract
Received: 02-11-2022 Accepted: 15-11-2022 Published: 11-12-2022	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SMA Negeri 5 Pekanbaru yang terdiri dari 12 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah 12 orang. Instrument tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kesegaran jasmani SMA Negeri 5 Pekanbaru tergolong pada kategori Kurang. Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler Abstract <i>The purpose of this study was to determine the level of physical of volleyball extracurricular students at Senior High school 5 Pekanbaru. This type of research is descriptive. The population in this study were students who took part in volleyball extracurricular activities at SMA Negeri 5 Pekanbaru which consisted of 12 students. The sampling technique used is total sampling so that the number of samples in this study is 12 people. The test instrument used is the Indonesian physical fitness test. Based on the results of research that has been done that the level of physical fitness of SMA Negeri 5 Pekanbaru is in the Less category.</i> Keywords: Physical Fitness Level, Extracurricular

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan akan berkembangannya apa bila dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan, dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Pemeritahan sendiri menjadikan olahraga sebagai mendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat, kuat, dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunannya itu menumbuhkan budaya olahraga meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa yang dibina sedemi mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah

dengan baik tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai akhir pelajaran. Peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak tercapai jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah saja.

Defenisi kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam penyesuaian terhadap kegiatan atau pekerjaan yang di lakukan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan atau cedera.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang di lakukan baik disekolah diluar sekolah dengan tujuan mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

Bolavoli adalah merupakan permainan beregu bola besar, bolavoli di mainkan oleh dua regu, setiap regu ada enam pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerjasama tim. Di samping itu, penguasaan teknik-teknik dasar permainan harus matang. Dengan demikian dapat melakukan gerakan-gerakan variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli, di antaranya servis, passing, smash, dan blok.

Kesegaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi dalam tubuh seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, dengan semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka sangat bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kesegaran jasmani yang bagus seorang dapat menimbang kemampuan fisiknya dalam menjalani beberapa kegiatan.

Dengan kesegaran jasmani yang bagus seorang dapat menimbang kemampuan fisiknya dalam menjalani beberapa kegiatan. Menurut Zulrafla (2013:74) kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang di lakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani sebagai suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologi yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisiensi dan optimal,

Menurut Rizal (2020: 3) Kesegaran jasmani merupakan satu aspek dari kesegaran total karena kesegaran total mencakup selain kesegaran jasmani juga kesegaran mental, kesegaran emosional, jadi kesegaran jasmani sangatlah berperan penting dalam menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga seperti halnya bermain bolavoli. Maksud dari teori tersebut bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan latihan fisik yang di lakukan dalam sehari-hari dan lebih menitik beratkan fungsi fisiologi kemampuan jantung, paru dan otot secara optimal.

Menurut Widiastuti (2015:13) bahwa kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap beban fisik yang layak. Menurut Zulfikar (2019:34) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya. Maksud teori tersebut nilai di dalam

kesegaran jasmani menyangkutnya kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang di sebabkan oleh kerja yang tertentu dan menggambarkan derajat kebal tubuh seseorang untuk berbagai tingkat kekebalan fisik.

Didalam kesegaran jasmani terdapat beberapa komponen yang harus diketahui Menurut Widiastuti (2015:16) Komponen kesegeran jasmani di tinjau dari segi yang berhubungan dengan keterampilan meliputi (Daya otot jantung)(Kekuatan otot)(Kelentukan)(Kecepatan)(Daya Eksplosif)(Kelincahan)(Keseimbangan)(Ketepatan) (Koordinasi)

Menurut Susanto (2016:90) bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki 6 orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan. Menurut Winoto (2017:35) permainan bolavoli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Maksud teori tersebut didalam permainan bolavoli harus memperlukah keterampilan menguasai teknik didalam bolavoli.

Teknik dasar permainan bolavoli selalu berkembang sesuai dengan berkembang pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu yang lain. Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi: Menurut Artha (2016:16) a. Servis (servis atas dan servis bawah) b. *Passing* (*passing* atas dan *passing* bawah) c. Umpan, d. *Smash* dan bending.

Menurut Yuliasari (2013:58) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan-kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang mempunyai fungsi pendidikan dan biasanya berupa klub-klub, misalnya:olahraga, kesenian, ekspresi dan lain-lain. Dari pengertian di atas, di simpulkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang di lakukan di luar jam pembelajaran dengan maksud untuk mengembangkan bakat, kebutuhan, potensi, dan minat peserta didik melalui kegiatan yang khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran ataupun kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang di teliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang telah berlaku secara umum. Menurut Setyosari (2015:50) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, objek, apakah orang, atau segala sesuatu yang terkait dengan variabel yang bisa dijelaskan baik dengan angka maupun

kata-kata. maka diperlukan sejumlah sekumpulan populasi agar penelitian yang dilakukan menjadi terstruktur. Menurut Sugiyono (2019:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru yaitu yang berjumlah 12 orang.

HASIL DAN PENELITIAN

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1.000 meter.

1. Data tes lari 60 Meter Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

Berdasarkan norma tes lari 60 meter siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 5 Pekanbaru diperoleh 1 orang dalam kategori kurang sekali, 8 orang dalam kategori kurang, 3 orang dalam kategori sedang,

Kemudian tes lari 60 meter tersebut, didistribusikan pada 5 kelas dengan Panjang interval kelas sebanyak 0,85 pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 8,59 – 9,43 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan presentase 8,33%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 9,44 – 10,28 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan presentase 41,67%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 10,29 – 11,13 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan presentase 33,34%, pada kelas empat dengan rentang 11,14 – 11,98 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan presentase 8,33%, pada kelas kelima dengan rentang kelas 11,99 - 12,83 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan presentase 8,33%.

Tabel 1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Sma Negeri 5 Pekanbaru

Norma Lari 60 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d-6,7"	Baik sekali	1	0	0%
7.8"-9.9"	Baik	2	0	0%
8.8"-9.9"	Sedang	3	3	66,7%
10.0"-11.9"	Kurang	4	8	25%
12.0"-dst	Kurang sekali	5	1	8,3%
Jumlah			12	100%

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 pekanbaru yang diperoleh 1 orang dalam kategori sedang, 6 orang dalam kategori kurang, 5 orang dalam kategori kurang sekali.

Kemudian hasil tes gantung angkat tubuh tersebut, data tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan rentang interval kelas sebanyak 0,5 – 0,66 terdapat frekuensi sebanyak 10 dengan presentase 83,34%, pada kelas kedua terdapat rentang interval 0,67 – 0,83 terdapat frekuensi sebanyak 0 dengan presentase 0%, pada kelas ketiga terdapat rentang interval 0,84 – 1,00 terdapat frekuensi sebanyak 0 dengan presentase 0%, pada kelas keempat rentang interval 1,01 – 1,17 terdapat frekuensi sebanyak 1 dengan presentase 8,33%, pada kelas kelima terdapat rentang interval 1,18 – 1,35 terdapat frekuensi sebanyak 1 dengan presentase 8,33%

Tabel 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

Norma gantung angkat tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentasi (%)
41 ke atas	Baik sekali	5	0	0%
22-40	Baik	4	0	0%
10-21	Sedang	3	0	0%
3-9	Kurang	2	0	0%
0-2	Kurang sekali	1	12	100%
Jumlah			12	100%

3. Data Tes Baring Duduk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

Berdasarkan norma tes baring duduk tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru yang diperoleh 1 orang dalam kategori baik sekali, 3 orang dalam kategori baik, 3 orang dalam kategori sedang, 3 orang dalam kategori kurang, 2 orang dalam kategori kurang sekali.

Kemudian hasil tes baring duduk tersebut, data tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan rentang interval kelas sebanyak 1-7 terdapat 5 orang dengan frekuensi dengan presentase 41,6%, pada kelas kedua dengan rentang interval sebanyak 7-13 terdapat 3 orang dengan frekuensi dengan presentase 25%, pada kelas ketiga dengan rentang interval sebanyak 13-20 terdapat 1 orang dengan frekuensi dengan presentase 8,33%, pada kelas keempat dengan rentang interval 20-26 terdapat 2 orang dengan frekuensi dengan presentase 16,67%, pada kelas kelima dengan rentang interval sebanyak 26-33 terdapat 1 orang dengan frekuensi dengan presentase 8,33%

Tabel 3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

Norma baring duduk 60 detik	Kategori	Nilai	Frenkuensi	Persentasi(%)
28 ke atas	Baik Sekali	5	1	8,3%
19-27	Baik	4	3	25%
9-18	Sedang	3	3	25%
3-8	Kurang	2	3	25%
0-2	Kurang Sekali	1	2	16,7%
Jumlah			12	100%

4. Data Tes Loncak Tegak Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru Yang Diperoleh

Bersadarkan norma tes loncat tegak tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 pekanbaru yang diperoleh 1 baik sekali, 3 orang dalam kategori baik, 3 orang dalam kategori sedang, 3 orang dalam kategori kurang, 2 orang dalam kategori kurang sekali.

Kemudian hasil tes loncak tegak tersebut, data tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan Panjang interval kelas pertama sebanyak 22 – 25 terdapat sebanyak 4 orang dengan frekuensi dengan presentase 33,34%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 26 – 29 terdapat sebanyak 3 orang dengan frekuensi dengan presentase 25%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 30 – 33 terdapat sebanyak 3 orang dengan frekuensi dengan presentase 25%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 34 – 37 terdapat sebanyak 1 orang dengan frekuensi dengan presentase 8,33%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 38 – 42 terdapat sebanyak 1 orang dengan frekuensi dengan presentase 8,33

Tabel 4. Data Tes Loncat Tegak Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMA Negeri 5 Pekanbaru

Norma loncat tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentasi (%)
50 ke atas	Baik sekali	5	0	0%
39-49	Baik	4	1	8,3%
30-38	Sedang	3	4	33,3%
21-29	Kurang	2	7	58,4%
20-dst sekali	Kurang	1	0	0%
Jumlah			12	100%

5. Data Tes Lari 1000 Meter Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 pekanbaru yanag diperoleh 3 orang dalam kategori sedang, 9 orang dalam kategori kurang sekali,

Kemudian dari hasil tes lari 1.000 meter tersebut, data tersebut distribusikan pada 5 kelas dengan Panjang kelas pertama dengan interval 6,05 – 6,27 terdapat frenkuensi sebanyak 2 orang dengan presentase 16,66%, pada kelas kedua dengan rentang interval kelas 6,22 – 6,43 terdapat frekuensi sebanyak 0 orang dengan presentase 0%, pada kelas ketiga dengan rentang interval kelas 6,44 – 6,65 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan presentase 25%, pada kelas keempat dengan rrentang interval 6, 66 – 6, 87 terdapat frekuensi sebanyak 0 dengan presentase 0%, pada kelas kelima dengan rentang interval 6,88 – 71 terdapat frekuensi sebnayak 7 orang dengan presentase 58%

Tabel 5. Data Tes Lari 1000 Meter Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

Norma lari 1000 meter	Kategori	Nilai	Frenkuensi	Persentasi (%)
Sd-3'04	Baik sekali	5	0	0%
3'07-3'55	Baik	4	0	0%
3'56-4'58	Sedang	3	0	0%
4'59-6'40	Kurang	2	3	25%
6'41dst	Kurang sekali	1	9	75%
Jumlah			12	100%

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmanai Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Sma Negeri 5 Pekanbaru

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru diperoleh 1 dalam kategori sedang, 6 orang dalam kategori kurang, 5 dalam kategori kurang sekali.

Kemudian hasil tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 pekanbaru didapatkan data yang didistribusikan pada 5 kelas dengan Panjang interval 1,32. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 7 – 8,31 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang dengan presentase 33,4%, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 8,32 – 9,63 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan presentase 8,33%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 9,64 – 10,95 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan presentase 25%, pada kelas keempat dengan

rentang interval 10,96 – 12,27 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan presentase 25%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 12,28 – 13,6 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan presentase 8,33%.

Tabel 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru

Nilai kesegaran jasmani	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
22-25	Baik sekali	5	0	0%
18-21	Baik	4	0	0%
14-17	Sedang	3	1	8,3%
10-13	Kurang	2	6	50%
5-9	Kurang sekali	1	5	41,7%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru yang mencapai nilai sedang 1 orang atau 8,3%, yang mencapai nilai sedang ada 6 orang atau 50%, yang mencapai nilai kurang sekali ada 5 orang atau 41,7%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru sudah tergolong kurang karena di dapatkan nilai rata-rata dari kesegaran jasmani yang di capai oleh keseluruhan siswa adalah 58,3 yang termasuk pada rentang nilai 10-13 dengan kategori kurang pada norma tes kesegaran jasmani. Terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat di simpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru tergolong kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. ILMU.
- Apriyanto, J. m. (2019). *Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Puteri di SMA Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak*. 1(1), 1–62.
- Artha, D. (2016). *Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMK Muhammadiyah 2 Boja Kabupaten Kendal Tahun 2016*.

- Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.881>
- Chandra, S. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. CV Putra Nugraha.
- Destriana. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli. *Jurnal MensSana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6(2), 126–132.
- Efendi, D. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Dan Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun*.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Firza Jurdila. (2021). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Klub Garuda Sakti Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis*. 1(1), 1–96.
- Hastuti, arlin dwi. (2013). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Karangnongko, Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten*. 1–21.
- Iskandar, H. (2017). *Bugar Dan Sehat*.
- Kamarudin. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016*. 70–78.
- Kurniawan, A. (2018). *Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Bermain Boal Voli Murid SDN NO. 5 Tappagalung Kabupaten Majene*. 5, 1–12.
- Kusuma, A. (2015). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping. *Khatulistiwa Informatika*, 3(2), 124–133.
- Lestina, R. (2012). *Mengenal Olahraga Bola Voli*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Lubis, M. S. (2019). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara*. 10–27.
- Melati, S. (2021). Perba yang Tinggal di Kota dan Desa. In *Edu Sportivo* (Vol. 2, Issue 1).
- Mintareja, H. (2008). *Belajar Bermain Bolavoli*. pionir jaya.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. PT Glahad Indonesia Prinsing.
- Noor Yanti. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA Korpri Banjarmasin. *Remaja Rosdakarya : Bandung*, 6, 28.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Pemerintah*.
- Prasetyo, Y. (2013). *Fakto-Faktor Penyebab Rendahnya Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Slahung Ponorogo*. 01, 174–179.
- Prayoga, W. (2022). *Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 4 Bumi Waras*. 2(2), 1–8.
- Rizal, S. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Passing Bawah BolaVoli Siswa SMP 27 Makassar. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Sanjaya, W. (2013). *Penelitian Pendidikan*.
- Sepriadi. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Setiawan, R. (2021). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 12 Merangin*. 6.
- Setyosari, P. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Kharisma Putra Utama.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian*. Alfabeta.
- Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.
- Wanto, S. (2017). *Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sungai Lilin*. II(1), 130–139.
- Widayat, W. (2017). Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Di SD Negeri 2 Parangtritis Kretek Bantul. In *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.

- Winarno. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Labotarium Jurusan Ilmu Keolahragaan.
- Winoto, H. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Anugrah.
- Yulianti, M. (2018). *Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau*. 55–69.
- Yuliasari, A. (2013). Peran Dominan Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrakurikuler Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 314–317.
- Zulfikar. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olympia*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.749>
- Zulraflī. (2013). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas(Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 Fkip UIR Pekanbaru). *Sport Area*.