

ABSTRAK

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 PARINDU

Bastian Marteo Putra

**Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No.88 Pontianak 78116
E-mail : bastianmarteo2003@gmail.com**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif serta menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok anak dengan usia 16-19 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Parindu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling dengan jumlah 20 orang siswa putra. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Parindu dengan memperoleh persentase 50%. Menentukan klasifikasi hasil penelitian survei tingkat kebugaran jasmani tersebut dengan cara $n = 10$ jumlah frekuensi dibagi dengan $N = 20$ jumlah sampel dan dibagi 100 bilangan tetap. Dapat disimpulkan dari hasil keseluruhan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masuk dalam klasifikasi (sedang) dengan jumlah nilai rata-rata 14 yang diperoleh 10 dari 20 siswa.

Kata Kunci : *Tingkat Kebugaran Jasmani, Bola Voli.*

RINGKASAN SKRIPSI

Skripsi ini **berjudul**: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu”. **Masalah** penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu?”. **Tujuan** penelitian ini untuk memperoleh informasi yang objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu. Adapun **Variabel** dalam penelitian ini adalah variabel tunggal (tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli). **Metode** yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif dan bentuk penelitiannya menggunakan bentuk studi survei. **Populasi** dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, jenis **Sampel** yang digunakan adalah *Total Sampling* penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa banyak yang diperoleh dengan hasil yaitu masuk ke dalam klasifikasi sedang dengan jumlah persentase 50% yang di capai 10 dari 20 siswa dan dengan rata-rata jumlah nilai keseluruhan yaitu 14. Dengan demikian hasil data yang di dapatkan untuk tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu masuk ke dalam klasifikasi (sedang).

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang dilakukan maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain: 1). Bagi siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani yang kurang baik agar selalu meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan cara latihan rutin dan teratur. 2). Bagi sekolah dan guru olahraga maupun pembina ekstrakurikuler selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga siswa yang masih kurang tingkat kebugaran jasmaninya bisa cepat ditingkatkan. 3). Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian tes kebugaran jasmani di tempat yang berbeda. Jika ingin meneliti topic yang lebih sama agar kiranya menggunakan instrumen yang lebih terbaru lagi agar penelitian ini selalu berkembang sesuai zaman. 4). Bagi orang tua siswa, hendaknya selalu mengontrol kegiatan sehari-hari yang dapat mengganggu kesehatan dan kebugaran jasmani anaknya dengan cara mengontrol pola makan, tidur, aktifitas fisik, makan dan istirahat agar tetap terjaga kebugaran jasmaninya.