

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI
SMA NEGERI 1 BELAWANG**



OLEH :

MUHAMMAD RASYID RIDHO

NIM. 2010122210046

NORMA ANGGARA, S.PD.,M.PD

NIP. 199106032022031009

DRS. PERDINANTO, M.PD

NIP. 196309251988031002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
2024

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Pada tanggal : 02 Mei 2024

Dewan Penguji

1. Norma Anggara, S.Pd.,M.Pd.

(Ketua).....

2. Drs. Perdinanto, M.Pd.

(Sekretaris).....

3. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.

(Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M.Pd

NIP.196309251988031002

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 BELAWANG

Oleh :

Muhammad Rasyid Ridho

NIM 2010122210046

Pembimbing Utama



Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.
NIP 199106032022031009

Pembimbing Pendamping



Drs. Perdinanto, M.Pd.
NIP 196309251988031002

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd.
NIP 197807312002121001



ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 BELAWANG

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMA NEGERI 1 BELAWANG

Muhammad Rasyid Ridho¹, Norma Anggara², Perdinanto³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia
Jl.Taruna Praja, Sunga Sipai, Banjarbaru Kalimantan Selatan, Indonesia
Email : muhammadrasyidridho021102@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga bolavoli membutuhkan kebugaran jasmani yang tinggi. Ekstrakurikuler bolavoli menjadi wadah bagi peserta didik untuk meningkatkan kebugaran mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status gizi dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Belawang. Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Belawang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 peserta didik, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen untuk memperoleh data menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Hasil analisis menunjukkan bahwa status gizi peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA NEGERI 1 Belawang secara umum memiliki gizi normal, Dan hasil tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Belawang secara umum pada kategori cukup, terdapat kategori baik sekali 1 peserta didik dengan persentase (5%), kategori baik 2 peserta didik dengan persentase (10%), kategori cukup 12 peserta didik dengan persentase (60%), kategori kurang 5 peserta didik dengan persentase (25%). Kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Belawang perlu ditingkatkan melalui latihan fisik yang terstruktur dan program pembinaan yang komprehensif.

Kata Kunci : Analisis, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurkuler, Bola Voli

ABSTRACT

The sport of volleyball requires high physical fitness. Bolavoli extracurricular activities become a place for students to improve their fitness. This study aims to analyze the nutritional status and physical fitness level of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang. The problem in this study is that the physical fitness of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang is not yet known. This study uses a descriptive method with a quantitative approach. The population in this study were 20 students, the sampling technique used total sampling. Instruments to obtain data using the TKPN . The





results of the analysis show that the nutritional status of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang generally has good nutrition, and the results of the level of physical fitness of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang are generally in the sufficient category, there is a very good category of 1 student with a percentage (5%), a good category of 2 students with a percentage (10%), a sufficient category of 12 students with a percentage (60%), a category of less 5 students with a percentage (25%).The level of physical fitness of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang needs to be improved through structured physical exercise and a comprehensive coaching program.

Keywords: *Analysis, Physical Fitness, extracurricular, Volleyball*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah aspek yang sangat penting didalam kehidupan manusia. Bukan hanya dalam kegiatan olahraga saja namun juga sangat di butuhkan untuk dapat melakukan kegiatan sehari hari(Keliat et al., 2019) . Untuk melakukan aktivitas setiap harinya selaku manusia memerlukan keadaan jasmani yang bugar sebab jika seseorang mempunyai tubuh yang bugar sesuatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal (Setiawan et al., 2021). Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan untuk seseorang meningkatkan kebugaran jasmani, yaitu rutin melakukan olahraga secara teratur, mengatur pola makan serta memakan makanan yang mengandung banyak nutrisi(Gulo, Rudolf Kesatria et al., 2023), dan mengatur pola istirahat. karena apabila seseorang kurang istirahat setelah melakukan kegiatan aktivitas fisik maka akan mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya Banyak faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang seperti keturunan tingkat kematangan, umur, pola makan dan aspek sikap lainnya serta faktor

kawasan yang mempengaruhi tingkat kebugaran (Munipiddin et al., 2018). Dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur, makan dengan teratur dan istirahat dengan teratur maka akan meningkatkan efesiensi fungsi tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani (Prakoso & Hartoto, 2015). Dalam melakukan aktivitas fisik perlu juga untuk memperhatikan asupan makan yang baik dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang kita perlukan agar mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, oleh sebab itu gizi juga merupakan faktor yang sangat penting dalam setiap individu dalam melakukan aktivitas fisik (Pratama & Winarno, 2022). Salah satu hal yang menunjang tingkat kebugaran jasmani peserta didik ialah keseimbangan antara asupan kebutuhan gizi karena keseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan gizi akan meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi dan kreativitas peserta didik(Rismayanthi, 2012).Karena semakin baik asupan gizi yang diterima peserta didik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Sebaliknya, jika status gizi peserta didik buruk, maka kondisi kebugaran jasmaninya pun akan

