

KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN *PASSING* BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULERSMP NEGERI 3 NGABANG

Muso Untung

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Katolik Santo Agustinus
Hippo Jl.Ilong, Dusun Gasinag Pal 4, RT 01 RW,04, Desa Amboyo Utara.
Kecamatan Ngabang

* Korespondensi Penulis. E-mail: musountung020@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Ngabang. Penelitian ini Menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode survei dan dengan teknik pengumpulan data Menggunakan tes dan pengukuran terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan *passing* bola voli dengan instrumen tes kebugaran jasmani indonesia dan tes *passing* bola voli dari Depdiknas. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang yang berjumlah 22 orang siswa, yang terdiri atas 17 putra dan 5 putri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi “baik sekali” sebesar 0% (0 peserta), “baik” sebesar 4,5% (1 peserta), “sedang” sebesar 40,9% (9 peserta), “kurang” sebesar 45,5% (10 peserta), dan “kurang sekali” sebesar 9,1% (3 peserta), tingkat keterampilan *passing* bawah bola voli dengan klasifikasi “baik sekali” sebesar 0% (0 peserta), “baik” sebesar 9,1% (2 peserta), “sedang” sebesar 40,9% (9 peserta), “kurang” sebesar 36,4% (8 peserta), dan “kurang sekali” sebesar 13,8% (3 peserta). dan tingkat keterampilan *passing* atas bola voli dengan klasifikasi “baik sekali” sebesar 4,5% (1 peserta), “baik” sebesar 4,5% (1 peserta), “sedang” sebesar 36,4% (8 peserta), “kurang” sebesar 40,9% (9 peserta), dan “kurang sekali” sebesar 13,6% (3 peserta). Berdasarkan hasil tes ketiga item diatas maka dapat disimpulkan siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Kurang”, memiliki keterampilan *passing* bawah dengan kategori “Sedang” dan memiliki tingkat keterampilan *passing* atas dengan kategori “Kurang”

Kata Kunci: kebugaran jasmani, keterampilan *passing* bola voli

PHYSICAL FITNESS AND VOLLEYBALL PASSING SKILLS IN EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMP NEGERI 3 NGABANG

ABSTRACT

This study aims to find out how the level of physical fitness and skills of passing down and passing over volleyball in extracurricular students Junior High School 3Ngabang. This study used a quantitative descriptive research type, with survey methods and data collection techniques using tests and measurements of physical fitness and volleyball passing skills with Indonesian physical fitness test instruments and volleyball passing tests from the Ministry of National Education. The population and sample in this study were all students who took part in the volleyball extracurricular activity at junior high school 3 Ngabang, totaling 22 students, consisting of 17 boys and 5 girls. The results of this study showed the level of physical fitness with the classification of "very good" by 0% (0 participants), "good" by 4.5% (1 participant), "moderate" by 40.9% (9 participants), "less" by 45.5% (10 participants), and "very less" by 9.1% (3 participants), the skill level of passing under volleyball with the classification "very good" by 0% (0 participants), "good" by 9.1% (2 participants), "moderate" 40.9% (9 participants), "less" 36.4% (8 participants), and "very poor" 13.8% (3 participants). and the skill level of passing over volleyball with a classification of "very good" of 4.5% (1 participant), "good" of 4.5% (1 participant), "moderate" of 36.4% (8 participants), "less" by 40.9% (9 participants), and "very less" by 13.6% (3 participants). Based on the test results of the three items above, it can be concluded that volleyball extracurricular students at Junior High School 3 Ngabang have a level of physical

fitness in the "Less" category, have lower passing skills in the "Medium" category and have an upper passing skill level in the "Less" category.

Keywords: *physical fitness, passing skills volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh tubuh yang sehat dan berkualitas bahkan sekedar menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar. Besarnya tuntutan zaman tidak mengurangi minat agar tetap melakukan aktivitas olahraga di waktu luang yang ada, adapun para pencinta olahraga untuk tetap menyempatkan waktu baik itu hanya sekedar olahraga rekreasi maupun dalam bidang olahraga prestasi.

Menurut Lengkana & Muhtar (2021, p.23) Olahraga berkaitan dengan segala bentuk aktivitas fisik atau permainan kompetitif yang bertujuan untuk menggunakan, memelihara, atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisiksambil memberikan kesenangan kepada peserta dan dalam beberapa kasus, hiburan bagi penonton. Olahraga sejatinya hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan tidak luput dari aktivitas sehari-hari, olahraga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja namun dilakukan secara sistematis.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berbeda-beda semua sesuai aktivitas, profesi masing-masing, komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua komponen yaitu jasmani kesehatan dan jasmani keterampilan, Menurut Nesha Putri Irsanty (2019, p.12) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh, sedangkan kebugaran jasmani yang meliputi keterampilan, yaitu: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Semua bentuk aktivitas manusia harus didukung dengan kondisi fisik yang baik, semakin baik kondisi fisik serta tingkat kesehatan seseorang, maka akan semakin baik pula hasil atau aktivitas yang dilakukan, dalam dunia olahraga prestasi, para atlet akan selalu mendapatkan pembinaan serta beban latihan fisik, yaitu dengan tujuan para atlet dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dan kebugaran jasmaninya.

Dunia pendidikan, menerapkan pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang memanfaatkan aktivitas jasmani secara sistematis yang bertujuan meningkatkan dan mengembangkan individu secara afektif, kognitif, dan psikomotor. Menurut Cholik dalam Iyarkus, (2018, p.169) Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang melibatkan hubungan dari peserta didik dengan lingkungan yang diproses melalui aktivitas

jasmani secara sistematis dengan tujuan untuk proses pembentukan manusia yang seutuhnya.

Peserta didik dalam hal ini tidak hanya diberikan materi pembelajaran, tetapi juga dibekali dengan latihan-latihan mental dan fisik serta kemampuan dalam suatu cabang olahraga prestasi yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tentunya memberikan peran yang sangat penting terhadap perkembangan minat dan bakat peserta didik nantinya dalam pengembangan pengetahuan baik secara akademik maupun non akademik.

Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga beregu yang dapat dimainkan di lapangan terbuka maupun tertutup, olahraga ini sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia, yang kian semakin berkembang dan semakin *modern*, kini hampir semua masyarakat Indonesia bahkan dunia, baik kalangan orang dewasa maupun anak-anak banyak meminati olahraga ini.

Menurut Arisman, (2019, p.67) Di sekolah, bola voli termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Oleh karena itu untuk meningkatkan mutu permainan olahraga bola voli, siswa harus menguasai teknik dasar sebaik mungkin khususnya untuk tingkat SMP. Olahraga bola voli termasuk olahraga bola besar yang tentunya memiliki teknik-teknik yang harus dikuasai, ada empat teknik dasar yang terdapat dalam bola voli yaitu: *passing*, *smash*, *service* dan *block*.

Passing salah satu teknik yang paling penting dalam permainan bola voli keterampilan dalam melakukan *passing*, akan sangat menentukan kualitas tim, serta prestasi dari tim bola voli. Menurut Oktadinata dan Kholidman (2019, p.56) Menjelaskan bahwa *passing* bawah dan *passing* atas merupakan keterampilan dasar dalam bermain bola voli serta faktor yang penting yang harus dikuasai dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik *passing* sangat diperlukan dalam permainan bola voli, dalam hal ini pula penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan *passing* bola voli pada siswa ekstrakurikuler di tingkat SMP, khususnya adalah SMP Negeri 3 Ngabang.

Ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Ngabang diikuti dengan jumlah 22 siswa, yang terdiri dari 17 putra dan 5 putri, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti selama program pengenalan lapangan persekolahan, program ekstrakurikuler bola voli sudah dilakukan dengan baik dimana setiap pelaksanaannya selalu dilakukan dengan rangkaian latihan fisik seperti lari, *push-up*, *sit-up* dan variasi latihan fisik lainnya serta kegiatan inti dan evaluasi dari pelatih, namun saat dilakukan latihan penulis masih melihat banyaknya kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan teknik *passing* bola voli oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang.

Selain itu penulis menemukan banyaknya kesalahan siswa dalam melakukan *passing* atas dan *passing* bawah bola voli, ditandai dengan bola tidak sampai kepada rekan tim, bola mengarah keluar lapangan dan bola tidak tepat terkena kedua tangandan pada saat penulis saat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan serta latihan fisik dalam ekstrakurikuler penulis menemukan banyaknyasiswa yang cepat mengalami kelelahan. Hal ini ditandai dengan banyaknya poin yang terbuang sia-sia akibat *error* saat melakukan *passing* serta permainan dari sebuah tim jadi tidak berkualitas karena kondisi fisik yang tidak mendukung untuk melakukan aktivitas olahraga, padahal keterampilan *passing* yang baik serta kebugaran jasmani yang baik sangatberpengaruh terhadap kualitas sebuah tim.

Passing dalam olahraga bola voli merupakan faktor utama yang harus dikuasai karena sebagian besar gerakan yang dilakukan yaitu adalah gerakan*passing*, baik itu *passing* bawah maupun *passing* atas. Menurut Oktadinata dan Kholidman (2019, p.58) *Passing* yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa menerima bola *service* dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Kualitas *passing* yang buruk sangat berdampak dalam kualitas bermain sebuah tim, oleh karena itu *passing* yang akurat akan menjadi faktor pendukung untuk membangun serangan terhadap pertahanan lawan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Ngabang terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli, pada bulan Juli 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Iwan Hermawan (2019, p.16) Penelitian kuantitatif (*Quantitatif Research*) adalah suatu metode penelitian yang bersifat induktif, objektif dan ilmiah dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (*score*, nilai) atau pernyataan-pernyataan yang dinilai dan dianalisis dengan analisisstatistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang yang berjumlah 22 orang siswa. Menurut Sugiyono (2019, p.126) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang, denganmenggunakan total *sampling* yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang yang berjumlah 22 orang siswa. Menurut Siyoto dan Sodik (2015, p.64) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi

tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Menurut Joko Subando (2022, p.2) Instrumen penelitian adalah alat untuk mengumpulkan data berupa alat ukur yang mampu mengukur atribut psikologi seperti minat, sikap atau alat yang dipakai untuk mengetahui informasi dari objek. Instrumen dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yaitu menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia dan untuk mengetahui keterampilan *passing* bola voli tes keterampilan *passing* bola voli dari Depdiknas.

Teknik pengumpulan data dalam metode survei peneliti mengumpulkan data dengan teknik melakukan tes dan pengukuran yaitu tes kebugaran jasmani dan tes keterampilan *passing* bola voli. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, rumus persentase yang dipakai adalah:

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan:

P: angka persentase

f: frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N: jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebugaran Jasmani

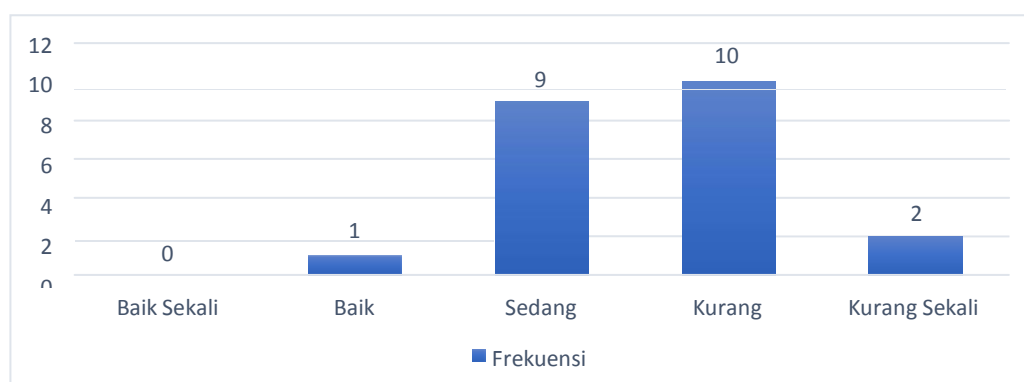
Hasil tes kebugaran jasmani berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, yang kemudian data disusun menjadi distribusi frekuensi sesuai rumus yang ditentukan kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Ngabang, disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Ngabang

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0,0%
18-21	Baik	1	4,5%
14-17	Sedang	9	40,9%

10-13	Kurang	10	45,5%
05-09	Kurang Sekali	2	9,1%
Jumlah		22	100%

Dari hasil tes tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmaniantara satu siswa dengan siswa lainnya berbeda-beda. Berdasarkan hasil data tes tersebut dapat dilihat sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang berada dalam kategori “Kurang”.



Gambar 1. Diagram Batang Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Ngabang

Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh siswa SMP Negeri 3 Ngabang yaitu “Kurang Sekali” hingga “Baik” sehingga dapat diketahui bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani berbeda antar satu sama lain, Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Ngabang masuk dalam kategori “Kurang” Tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Ngabang menunjukkan hasil yang masih kurang maksimal, dimana saat dilakukan tes dan pengukuran dalam penelitian ini dari 5 butir tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan yang terdiri dari tes lari 50 meter (*sprint*), angkat tubuh (*pull-up*), baring duduk (*sit-up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari sedang, adapun tes ini sudah dilakukan sesuai pedoman dan pemberian nilai sesuai norma penilaian yang ada.

Faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu adalah siswa kurang siap dalam melakukan tes yang diberikan, karena dalam aktivitas sehari-hari siswa jarang melakukan aktivitas olahraga maupun gerakan-gerakan yang dilakukan dalam tes, serta faktor kurang percaya diri dari siswa saat melakukan tes, karena peneliti menemukan para siswa malu saat melakukan gerakan dan saling menertawakan satu sama lain.

Keterampilan *Passing* Bola Voli

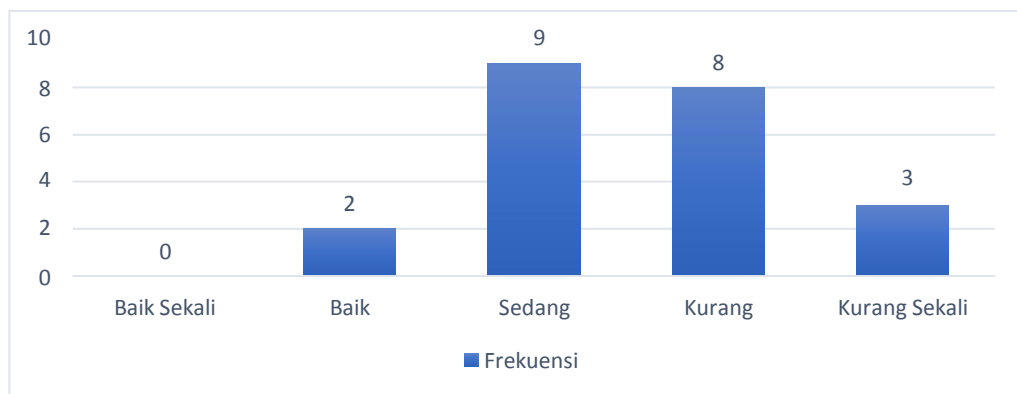
Berdasarkan norma penilaian yang digunakan dalam penelitian ini data hasil penelitian diolah berdasarkan norma yang berlaku, Hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan

passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Ngabang, disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Klasifikasi Keterampilan *Passing* Bawah Keseluruhan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Ngabang

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0,0%
Baik	2	9,1%
Sedang	9	40,9%
Kurang	8	36,4%
Kurang Sekali	3	13,6%
Jumlah	22	100%

Berdasarkan data tes tersebut dapat dilihat sebagian besar tingkat keterampilan *passing* atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang berada dalam kategori "Kurang".



Gambar 2. Diagram Batang Klasifikasi Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Keseluruhan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Ngabang

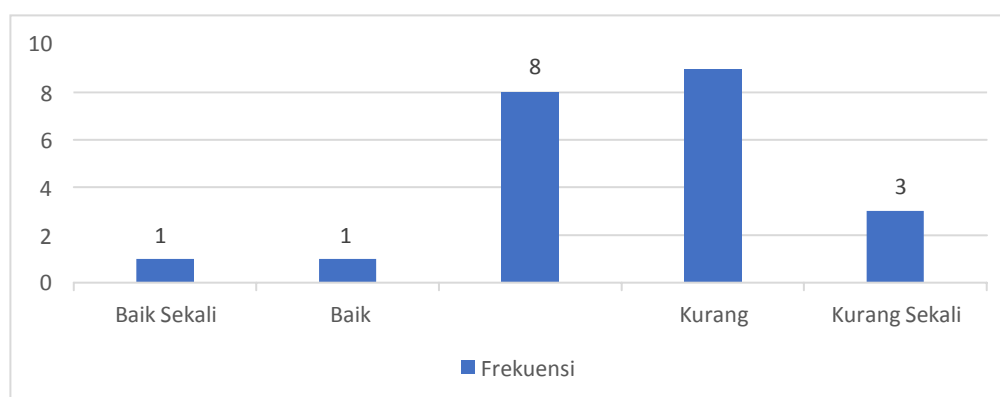
Hasil tes *passing* bawah bola voli SMP Negeri 3 Ngabang memperoleh hasil klasifikasi "Kurang Sekali" hingga "Baik". Hasil tes keterampilan *passing* bawah siswa tersebut dikonversikan menurut pengklasifikasian *passing* bawah berdasarkan norma penilaian yang digunakan dalam penelitian ini, hasil dari tes *passing* bawah yang ditemukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat keterampilan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang dalam kategori "sedang".

Tabel 3. Distribusi Klasifikasi Keterampilan *Passing* Atas Keseluruhan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Ngabang

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	1	4,5%
Baik	1	4,5%

Sedang	8	36,4%
Kurang	9	40,9%
Kurang Sekali	3	13,6%
Jumlah	22	100%

Berdasarkan norma penilaian yang digunakan dalam penelitian ini, hasil dari tes *passing* bawah yang ditemukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat keterampilan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang dalam kategori “sedang”



Gambar 3. Diagram Batang Klasifikasi Tingkat Keterampilan *Passing* Atas Keseluruhan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Ngabang

Tingkat keterampilan *passing* atas keseluruhan siswa diatas dapat dilihat bahwa dari 22 peserta yang mengikuti tes, memperoleh hasil klasifikasi “Kurang Sekali” hingga “Baik Sekali” namun sebagian besar tingkat keterampilan *passing* atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang berada dalam kategori ”Kurang” Hasil penelitian tingkat keterampilan *passing* bawah dan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Ngabang dengan menggunakan tes *passing* bawah dan *passing* atas dari Depdiknas tahun 1999 memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *passing* bawah antara satu siswa berbeda dengan siswa lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes ketiga item yaitu kebugaran jasmani, keterampilan *passing* bawah, keterampilan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang, maka dapat disimpulkan siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ngabang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “Kurang”, memiliki keterampilan *passing* bawah dengan kategori “Sedang” dan memiliki tingkat keterampilan *passing* atas dengan kategori “Kurang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Smash Bolavoli Melalui Pembelajaran Berbasis Media. *Jurnal Menssana*, 4(1).
- Iwan Hermawan, S. A. M. P. I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran. <https://books.google.co.id/books?id=Vja4DwAAQBAJ>
- Iyarkus. (2018). *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI*. Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia. https://books.google.co.id/books?id=wN0_EAAAQBAJ
- NESHA PUTRI IRSANTY. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikulerbolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. *Skripsi*.
- Oktadinata, A., & Kholidman, I. (2019). Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh. In *Jurnal Cerdas Sifa* (Vol. 56, Issue 1).
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ>
- Subando Djoko. (2022). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Non Tes. Penerbit Lakeisha. <https://books.google.co.id/books?id=EidIEAAAQBAJ>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND: Alfabeta