

**PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI TERHADAP
KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI OLEH :

ANGGI SETIA FADILLAH

Nomer Induk Mahasiswa : 06091006009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

INDRALAYA

2013

Q 22565/23049

S
613.707
Ang
P
2013

G. 140047.

**PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI TERHADAP
KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI OLEH :

ANGGI SETIA FADILLAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06091006009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2013

**PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI TERHADAP
KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 BENGKULU SELATAN**

Skripsi Oleh

ANGGI SETIA FADILLAH

Nomor Induk Mahasiswa 06091006009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1



**Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP. 195601241984031001**

Pembimbing 2



**Prof. Dr. Dr. Fauziah N.K., Sp.RM., MPH
NIP. 194604261971102001**

Mengetahui

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001

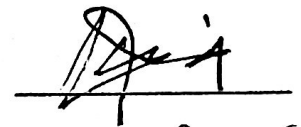
Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

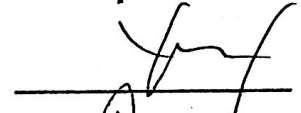
Tanggal : 19 November 2013

TIM PENGUJI


1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd.



2. Sekretaris : Prof. Dr. dr. Fauziah N.K., Sp.RM., MPH



3. Anggota : Dr. Iyakrus, M. Kes.



4. Anggota : Dr. Sukirno



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes.



Indralaya, 3 Desember 2013

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibavvah ini:

Nama : ANGGI SETIA FADILLAH

NIM : 06091006009

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indrayala, November 2013

Yang Membuat Pernyataan,



ANGGI SETIA FADILLAH

NIM : 06091006009

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

- ★ *Kedua Orang Tuaku Ayahku Drs. Juhirin dan Ibuku Hj. Pauzi Hartini, S.Pd., tercinta yang senantiasa mendoakanku, memberikan semangat, motivasi, dukungan moril hingga materil, setiap langkah dan tetes keringatmu akan selalu kukenang.*
- ★ *Adik-adikku tersayang (Ahmad Gilang Dj. I Muhammad Nauval Salsalbilah) yang telah memberikan semangat kepadaku dan menjadi motivasiku serta semangatku untuk menyelesaikan tugas akhir ini.*
- ★ *Keluarga besarku yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terima kasih atas dukungan, motivasi, semangat, serta doanya selama ini.*
- ★ *Untuk seseorang yang spesial di hati ku yang selalu memberi dukungan, motivasi, semangat, serta doanya selama ini.*
- ★ *Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. dan Ibu Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini K SpRM., M.PH. kedua pembimbingku, terima kasih atas pelajaran dan bimbingan yang telah diberikan.*
- ★ *Teman-teman seperjuangan (Ariski, Doni, Yoan, Gia, Novri, Dovi, andri j, vian, RianS, Ari(Viera)Hendrih, Cecep, Aristiwan, AbuPutri, Zizi, Icha, Diana) dan teman-teman Penjaskes di Universitas Sriwijaya Khususnya angkatan 2009 yang tidak dapat disebutkan satu-persatu) terima kasih atas jalinan pertemanan kita baik suka maupun duka.*
- ★ *Teman-teman Kosan (Reko, Iman, Habibi, Anggi, Rio) dan bapak dan ibu kos yang selama ini bercanda tawa dan memberikan dukungan, terima kasih kawan atas jalinan persahabatan kita.*
- ★ *Untuk Agamaku dan Almamaterku*

Motto:

- ★ *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu.*
- ★ *Dimana Ada Kemauan Disitu Ada Jalan.*
- ★ *Jangan Hanya Bisa Bermimpi, Tapi Wujudkanlah Mimpi Itu Menjadi Nyata.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Swt Yang Mahakuasa, atas segala rahmat dan hidayah-Nya telah dilimpahkan kepada penulis, akhirnya skripsi yang berjudul “Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan” ini dapat diselesaikan dengan baik. Disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya. Penulis dengan tulus menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskes dan sekaligus selaku Pembimbing I.
4. Ibu Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini K, SpRM., M,PH. Selaku Pembimbing II
5. Para Dosen yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
6. Bapak Kepala Sekolah, Edy Sahrizal, M.Pd. selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan.
7. Sugino, S.Pd., selaku guru mata pelajaran penjas SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan Universitas Sriwijaya kelas Reguler Indralaya angkatan 2009, atas persahabatan dan kebersamaan yang telah terjalin indah.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada ayahanda Drs.Juhirin dan Ibunda Hj.Pauzi Hartini S.Pd yang telah memberikan dorongan, nasihat dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada saudara-saudaraku yang telah menunggu dengan kesabaran dan senantiasa berdoa agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis berdoa agar Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal atas semua amal kebaikan mereka. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan perkembangan ilmu pendidikan khususnya dibidang Pendidikan Penjas.

Indralaya, November 2013

Penulis

A.S.F.

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana (SI) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskes dan sekaligus selaku Pembimbing I. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini K, SpRM., M,PH. Selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga skripsi ini dapat diselesaikan, dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan Pak Kating selaku staff administrasi yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Bapak Kepala Sekolah, Edy Sahrizal, M.Pd. selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMP tersebut. Terima Kasih juga kepada guru mata pelajaran Penjaskes yaitu Bapak Sugino, S.Pd., selaku guru mata pelajaran penjas SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan beserta staf guru, staf karyawan dan seluruh siswa-siswi, SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan Pengembangan Pengetahuan:

Indralaya, November 2013

Penulis

A.S.F.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	5
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	5
2.1.2 Komponen Kesegaran Jasmani	5
2.1.3 Fungsi Kesegaran Jasmani	6
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani	6
2.1.5 Cara Meningkatkan Tingkat Kesegaran Jasmani	8
2.2 Hakikat Latihan	9
2.2.1 Definisi Latihan	10

2.2.2	Prinsip Latihan	10
2.2.3	Program Latihan	11
2.3	Permainan Bola Voli	11
2.3.1	Teknik Dasar Permainan Bola Voli	12
2.3.2	Sarana dan Prasarana Permainan bola Voli	12
2.3.2.1	Lapangan permainan bola voli	13
2.3.2.2	Bola	14
2.3.2.3	Net /Jaring	14
2.3.2.4	Tiang Net (Jaring)	14
2.3.2.5	Antena	14
2.3.3	Faktor Yang Mempengaruhi Latihan	14
2.3.4	Faktor Penghambat Latihan	15
2.4	Kerangka Berpikir	16
2.5	Hipotesis Penelitian	16
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN		27
3.1	Jenis Penelitian	17
3.2	Variabel Penelitian	17
3.3	Definisi Operasional Variabel	19
3.4	Rancangan Penelitian	19
3.5	Instrumen	19
3.5.1	Instrumen Tes	19
3.6	Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.6.1	Tempat Penelitian	21
3.6.2	Waktu Penelitian	21
3.7	Populasi dan Sampel	21
3.7.1	Populasi Penelitian	21
3.7.2	Sampel Penelitian	22
3.8	Teknik Pengumpulan Data Dan Analisis Data	23

3.8.1 Teknik Pengumpulan Data	23
3.8.2 Teknik Analisis Data	23
3.8.1 Uji Normalitas Data	24
3.8.2 Uji Homogenitas	26
3.8.3 Uji Hipotesis	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	28
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian	29
4.1.2.1 Deskripsi Data Tes Awal (Pretest) Kelompok Eksperimen	30
4.1.2.2 Deskripsi Data Tes Awal (Pretest) Tes Kelompok Kontrol	33
4.1.2.3 Deskripsi Data Tes Akhir (Postest) Kelompok Eksperimen	37
4.1.2.4 Deskripsi Data Tes Akhir (Postest) Tes Kelompok Kontrol	40
4.2 Analisis Data	46
4.2.1 Uji Normalitas Data Tes Awal (Pretest) Kelompok Eksperimen	46
4.2.2 Uji Normalitas Data Tes Awal (Pretest) Kelompok Kontrol	48
4.2.3 Uji Normalitas Data Tes Akhir (Postest) Kelompok Eksperimen	50
4.2.4 Uji Normalitas Data Tes Akhir (Postest) Kelompok Eksperimen	51
4.2.5 Uji Normalitas Data Tes Akhir (Postest) Kelompok Kontrol	53
4.2.6 Uji Homogenitas	56
4.2.7 Pengujian Hipotesis	56
4.3 Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Simpulan	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
DAFTAR LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Catatan Waktu Lari 2,4 Km	20
Tabel 2 Populasi penelitian	21
Tabel 3 Pembagian Sampel	22
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tes Awal (Pretest) Kesegaran Jasmani Kelompok Eksperimen	30
Tabel 5 Persentase Hasil Tes Awal (Pretest) Kesegaran Jasmani Kelompok Eksperimen	33
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tes Awal (Pretest) Kesegaran Jasmani Kelompok Kontrol	34
Tabel 7 Persentase Hasil Tes Awal (Pretest) Kesegaran Jasmani Kelompok Kontrol	36
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Postest) Kesegaran Jasmani Kelompok Eksperimen	37
Tabel 9 Persentase Hasil Tes Akhir (Postest) Kesegaran Jasmani Kelompok Eksperimen	40
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Postest) Kesegaran Jasmani Kelompok Kontrol	41
Tabel 11 Persentase Hasil Tes Akhir (Postest) Kesegaran Jasmani Kelompok Kontrol	43
Tabel 12 Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	44

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup	63
2. Program Latihan	64
3. Daftar Nama Siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan	74
4. Daftar Hasil Tes Awal (Pretes)	75
5. Daftar Pembagian Sampel Berdasarkan Oridinal Pairing	76
6. Daftar Hasil Tes Awal (Pretes) Kelompok Ekperimen	77
7. Daftar Hasil Tes Awal (Pretes) Kelompok Kontrol	78
8. Daftar Hasil Tes Akhir (Postest) Kelompok Ekperimen	79
9. Daftar Hasil Tes Akhir (Postest) Kelompok Kontrol	80
10. Tabel Bantu Uji t dan Tabel Distribusi t	81
11. Usul Judul Skripsi Sebelum diseminarkan	82
12. Usul Judul Skripsi Setelah diseminarkan	83
13. SK Pembimbing Skripsi	84
14. Surat Persetujuan Seminar Proposal	85
15. Surat Persetujuan telah Diseminarkan	86
16. SK Izin Penelitian Dari FKIP	87
17. SK Izin Penelitian Dari Diknas	88
18. SK Telah Penelitian dari SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan	89
19. Surat Persetujuan Sidang	90
20. Kartu Bimbingan Skripsi	91
21. Poto-poto Penelitian	95

ABSTRAK

PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 BENGKULU SELATAN

ANGGI SETIA FADILLAH
06091006009

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu kesegaran jasmani masih rendah, siswa masih kurang melakukan aktifitas fisik, dan siswa menyukai olahraga bola voli tetapi tidak jarang melakukan aktivitas untuk bermain bola voli, serta siswa tidak berkeinginan untuk menguasai permainan bahkan teknik dasar permainan bola voli. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh permainan modifikasi bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi experiment research*). Variabel dalam penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu modifikasi permainan bola voli, dan variabel terikat yaitu kesegaran jasmani. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII yang mengikuti pelaksanaan aktivitas pengembangan diri bola voli di SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan yang berjumlah sebanyak 30 orang, sedangkan sampel penelitian yaitu seluruh populasi yang ada dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara ordinal pairing. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani yaitu tes lari 2,4 km, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata hasil tes akhir (postest) kesegaran jasmani kelas eksperimen sebesar 12,12 menit, sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata tes akhir (postest) sebesar 12,37 menit. Berdasarkan fakta tersebut, didapatkan bahwa tes akhir (postest) kelompok eksperimen lebih cepat dibandingkan dengan tes akhir (postest) kelompok kontrol. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis didapatkan bahwa $t_{hitung} = 4,01 > t_{tabel} = 2,01$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan.

Kata Kunci : Modifikasi Permainan Bola Voli, Kesegaran Jasmani

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembinaan dan memberikan kesempatan pada siswa untuk belajar melalui aktivitas jasmani, pendidikan olahraga dan memberi informasi pada siswa yang dilakukan secara sistematis, maka pembinaan pendidikan dilakukan untuk membentuk gaya hidup sehat setiap hari (Mochamad Sajoto,1998)

Kesegaran jasmani adalah “merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Bila dikaitkan dengan kesegaran jasmani siswa, maka kesegaran jasmani dapat dikatakan sebagai kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari dengan baik dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini misalnya saja bagaimana siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun aktivitas lain setelah pulang sekolah. Pada umumnya pembelajaran penjas kes di sekolah mulai dari SD sampai SMA jam aktif belajar itu masih kurang hanya dua jam pelajaran per minggu. Di SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan terlihat jelas kurangnya jam pelajaran tersebut sangat mempengaruhi kesegaran jasmani pada siswa di SMP tersebut. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan tersebut, mungkin dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor status gizi, keadaan lingkungan sekolah, sarana dan prasarana, pengetahuan siswa tentang kesegaran jasmani, istirahat yang cukup dan masih kurangnya jam pelajaran penjas kes. Berdasarkan pengamatan sementara dan informasi yang penulis peroleh dari guru penjas kes di SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan, ternyata banyak siswa yang kesegaran jasmani masih rendah. Hal ini terlihat

dari penampilan mereka dalam belajar, terutama dalam pembelajaran penjasorkes dan mereka kurang bersemangat, malas, sering menguap, siswa kurang bergairah mengikuti pelajaran yang diberikan maupun tugas-tugas dirumah (PR), malahan siswa sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran. Setelah diadakan tes kesegaran jasmani lari didapatkan bahwa 18 siswa hanya mampu berlari sebanyak 20 putaran (1680 m), 8 siswa hanya mampu berlari 27 putaran (2268 m) dan hanya 4 siswa yang mampu berlari 30 putaran (2520 m). Sesuai dengan norma tes lari 12 menit yang dijelaskan Wahjoedi (2001:72), untuk pria usia dibawah 30 tahun yakni jika jarak lari yang ditempuh berkisar 1609 – 2011 meter dikatakan kurang, dikatakan sedang jika jarak yang ditempuh berkisar 2212 – 2413 meter, dan dikatakan baik jika jarak lari yang ditempuh berkisar 2414 - 2815 meter. Hal ini sangat menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa masih sangat rendah.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan diperoleh bahwa aktivitas siswa pada waktu istirahat hanya jajan dan tidak melakukan aktivitas fisik untuk kesegaran jasmani, seperti mengadakan permainan. Selain itu, hasil wawancara dengan salah seorang guru mata pelajaran menyatakan bahwa kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan masih dikategorikan rendah. Hal ini terlihat dari rata-rata lari 2,4 km yang guru berika berkisar antara 13 menit. Padahal menurut Wahjoedi (2001:72) menyatakan bahwa standar waktu yang disarankan untuk lari 2,4 km berkisar antara 09.41 menit hingga 10.48 menit dikategorikan baik, sedangkan waktu antara 10.49 menit hingga 12.10 dikategorikan rendah. Dengan rata-rata 13 menit tersebut, maka rata-rata tersebut masih dikategorikan kurang.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan siswa diperoleh bahwa terdapat lebih dari 65% siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan siswa menyukai olahraga bola voli. Namun, siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan tidak berkeinginan untuk menguasai permainan bahkan teknik dasar permainan bola voli. Selain itu, tidak semua siswa senang untuk bermain bola voli. Padahal di dalam jurnal Eko

(2012:9) menyatakan bahwa dengan menggunakan permainan bola besar bisa meningkatkan kesegaran jasmani dengan latihan yang dimodifikasi.

Modifikasi permainan bola voli, dapat digunakan dengan melakukan teknik-teknik dasar permainan bola voli seperti servis, passing, dan smash. Selain itu, modifikasi permainan bola voli juga dapat dilakukan dengan cara bermain secara berkelompok untuk melakukan teknik dasar dalam permainan bola voli. Menurut Suharta (2007) dalam penelitian Ristiya (2012) modifikasi dalam olahraga penting untuk dikembangkan dengan beberapa alasan sebagai berikut: (1) secara fisik dan emosi anak-anak berbeda dengan orang dewasa sehingga mereka tidak bias bermain olahraga dengan peraturan dan peralatan orang dewasa; (2) dapat mengembangkan kemampuan anak tanpa risiko cedera; (3) mempercepat penguasaan keterampilan untuk beradaptasi dengan olahraga orang dewasa dikemudian waktu; (4) olahraga modifikasi sangat menyenangkan bagi anak-anak.

Melihat kenyataan di atas, pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan, dengan suatu harapan kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan dengan kebiasaan siswa untuk berolahraga yakni bermain bola voli. Dengan demikian penelitian ini berjudul: pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani masih rendah.
2. Siswa masih kurang melakukan aktifitas fisik.
3. Siswa menyukai olahraga bola voli tetapi tidak jarang melakukan aktivitas untuk bermain bola voli.
4. Siswa tidak berkeinginan untuk menguasai permainan bahkan teknik dasar permainan bola voli.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi pada modifikasi permainan bola voli yang meliputi melakukan teknik servis, passing, smash, dan bermain bola voli, serta pada kebugaran jasmani yang diukur melalui lari 2,4 km.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah ada pengaruh permainan modifikasi bola voli terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai masukan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa bermanfaat dalam proses pembelajaran.
2. Pihak sekolah SMP Negeri 1 Bengkulu Selatan sebagai bahan masukan bahwa kebugaran jasmani siswa penting artinya untuk kesiapan siswa dalam proses pembelajaran.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
4. Peneliti berikutnya untuk meneliti kajian yang sama secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2004. *Pengetahuan Dasar Olahraga dan Kesehatan*. Palembang :
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : FIP UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta : Dekdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Hernawan, Asep Herry, dkk. 2008. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- <http://pkr-ikor.com?file=article&mode=latihan&id=105/>
- <http://www.septalizadewi.blogspot.com/2012/09/koordinasi.html>
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Octarina. 2012. *Permainan Bola Voli*. <http://eprints.uny.ac.id>. Diakses tanggal 8 Oktober 2013.
- Ristiya Nur , Satriya Rini. 2012. *Upaya Meningkatkan Kerjasama dalam Permainan Bola Voli melalui Latihan Modifikasi*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto.M.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.

- Sharkley J, Brian. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarstio.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif dan kualitatif dan R & D*. Jakarta : Alfabeta.
- Sukarman. 1989. *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Sukirno. 2011. *Dasar-Dasar Ateletik dan Latihan Fisik*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Sukirno, Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, Sumadi. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sutrisno. 2009. *Pemain Voli Berprestasi*. Jakarta: PT MusiPerkasa Utama.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT Rajagrapindo Persada.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga.