

ABSTRAK

Pangestu, Abi Jenar. 2021. Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Drs. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata Kunci: *Ekstrakurikuler Bola Voli, Kesehatan Jasmani.*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa yang mampu berlatih permainan bola voli dengan baik, akan tetapi sering mengalami kelelahan pada saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo dalam mendukung kegiatan ekstrakurikuler dan memperbaiki kualitas kondisi fisik siswa. Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan suatu bentuk tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani. Tingkat kesehatan jasmani seseorang dapat berpengaruh pada kondisi tubuh saat melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bersifat deskriptif melalui pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo dengan jumlah 47 siswa. Data diperoleh dari hasil tes dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kesehatan jasmani siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler bola voli berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 57,70% dengan nilai 14 – 17 berjumlah 15 siswa, sedangkan tingkat kesehatan jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli tertinggi pada kategori sedang dengan prosentase 57,14% dengan nilai 14 – 17 berjumlah 12 siswa. Berdasarkan analisis data di atas menunjukkan bahwa tingkat kesehatan jasmani siswa laki-laki lebih baik dari pada tingkat kesehatan jasmani siswa perempuan peserta ekstrakurikuler bola voli. di SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.

ABSTRACT

Pangestu, Abi Jenar. 2021. Survey of Physical Freshness Level of Volleyball Extracurricular Students of SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo. Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology, University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor: Drs. Ujang Rohman, M.Kes.

Keywords: *Extracurricular Volleyball, Physical Freshness.*

This research is motivated by the number of students who are able to practice volleyball well, but often experience fatigue during competitions. This study aims to find out the level of physical freshness of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo in supporting extracurricular activities and improving the quality of students' physical condition. Physical Freshness Test Indonesia (TKJI) is a form of test used to find out the level of physical freshness. The level of physical freshness of a person can affect the condition of the body when doing activities in everyday life.

This research is descriptive through quantitative approach. The study subjects were extracurricular volleyball students of SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo with a total of 47 students. Data obtained from test results and documentation. The data source in this study is extracurricular volleyball students of SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo. Data analysis uses descriptive quantitative with percentage.

Based on the results of the study, the physical freshness level of male students participating in extracurricular volleyball was in the medium category with a percentage of 57.70% with a score of 14 - 17 totaling 15 students, while the physical freshness level of female students of volleyball extracurricular participants was highest in the medium category with a percentage of 57.14% with a score of 14 - 17 totaling 12 students. Based on the analysis of the data above shows the physical freshness level of male students is better than the physical freshness level of female volleyball extracurricular participants. at SMP Negeri 3 Waru Sidoarjo.