

## Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 35 Pekanbaru

Muhammad Makmur Panjaitan<sup>1</sup>, Kamarudin<sup>2</sup>, Zulraflia<sup>3</sup>

Email: [makmurpanjaitan08@student.uir.ac.id](mailto:makmurpanjaitan08@student.uir.ac.id)<sup>1</sup>, [kamarudin@edu.uir.ac.id](mailto:kamarudin@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>, [zulraflia@edu.uir.ac.id](mailto:zulraflia@edu.uir.ac.id)<sup>3</sup>  
Universitas Islam Riau<sup>1, 2, 3</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Tata cara pengambilan sampel yaitu dengan cara total sampling yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra dengan usia 13-15 tahun yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Rata-rata Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru adalah 12,9 yang termasuk pada interval 10 – 13 dengan persentasi 65% yang tergolong Kurang pada norma tes kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 35 Pekanbaru adalah pada taraf Kurang dengan rata-rata 12,9.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani Siswa Bolavoli

### ABSTRACT

*The abstract This research aims to determine the level of physical fitness of Volleyball extracurricular students at SMPN 35 Pekanbaru. This research is descriptive quantitative, the population in this study was 20 people. The sampling procedure is by sampling a total of 20 people. The instrument used in this research was the Indonesian Physical Fitness Level test (TKJI) for boys aged 13-15 years, namely running 50 meters, hanging body lifts for 60 seconds, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1000 meters. Then the data was processed using statistics. The average Physical Fitness Test Score for Volleyball Extracurricular Students at SMPN 35 Pekanbaru is 12.9 which falls into the 10 – 13 interval with a percentage of 65% which is classified as Less than the physical fitness test norm. Based on the results of the data analysis that has been carried out, it can be concluded that the results of this research are that the Physical Fitness Level of Volleyball Extracurricular Students at SMPN 35 Pekanbaru is at a Poor level with an average of 12.9.*

**Keywords:** Volleyball Student Physical Fitness

Copyright © 2025 Muhammad Makmur Panjaitan<sup>1</sup>, Kamarudin<sup>2</sup>, Zulraflia<sup>3</sup>

Corresponding Author : Universitas Islam Riau<sup>1, 2, 3</sup>

Email : [makmurpanjaitan08@student.uir.ac.id](mailto:makmurpanjaitan08@student.uir.ac.id)<sup>1</sup>, [kamarudin@edu.uir.ac.id](mailto:kamarudin@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>, [zulraflia@edu.uir.ac.id](mailto:zulraflia@edu.uir.ac.id)<sup>3</sup>

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu alasan siswa melakukan olahraga adalah siswa mendapatkan kesegaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga siswa bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik tanpa ada hambatan pada kekuatan fisik. Olahraga adalah sebuah bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga menjaga kebugaran bagi tubuh. Olahraga merupakan sebuah sarana bagaimana individu maupun kelompok dapat mengaktualisasikan diri dengan tujuan membangkitkan rasa kepercayaan diri dan kebanggaan nasionalnya. Peningkatan prestasi olahraga bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan di bidang olahraga (Lardika & Salam, 2019).

Keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan social dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur. Sejahtera demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Olahraga Pendidikan ialah ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk Pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan Pendidikan. Oleh karena itu, olahraga yang bertujuan untuk Pendidikan ini identik dengan aktivitas Pendidikan jasmani yaitu dengan media cabang olahraga sebagai Pendidikan.

Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 huruf (b) tentang keolahragaan yang berbunyi (b). bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia.

Dari Undang-Undang tersebut dapat di simpulkan bahwa Pendidikan Olahraga dapat dilaksanakan pada setiap proses jenjang pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada setiap diri peserta didik kearah tujuan pendidikan yang di cita-citakan.

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Sehingga setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga. Olahraga khususnya di negara Indonesia mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga tubuh agar tetap sehat salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat ataupun kalangan pelajar.

Fungsi kesegaran jasmani mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena untuk mencapai prestasi yang baik dan disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Kesegaran jasmani terdiri beberapa komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler (Cardiovascular Endurance), daya tahan otot (Muscle Endurance), kekuatan otot (Muscle Strength), Kelenturan (Flexibility), komposisi tubuh (Body Composition), kecepatan gerak (Speed of Movement), kelincihan (Agility), keseimbangan (Balance), kecepatan reaksi (Reaction Time), dan koordinasi (Coordination). Dari 10 komponen tersebut ahli kesehatan berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen

terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama, daya tahan dapat di tafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, peredaran darah dan pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus-menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga, dari pengamat peneliti khususnya di SMPN 35 Pekanbaru banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga bola voli.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian dalam penulisan skripsi ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Dalam penelitian ini populasinya adalah semua siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 35 Pekanbaru sebanyak 20 orang. 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 (Siyoto & Sodik, 2015). Maka peneliti mengambil total sampling yaitu 20 orang siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 35 Pekanbaru

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 35 Pekanbaru. Dan tes yang digunakan adalah Tes lari 50 Meter, Tes gantung angkat tubuh, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 1000 Meter. Agar lebih jelas dapat dilihat pada uraian data dibawah ini.

### **1. Data Tes Lari 50 Meter**

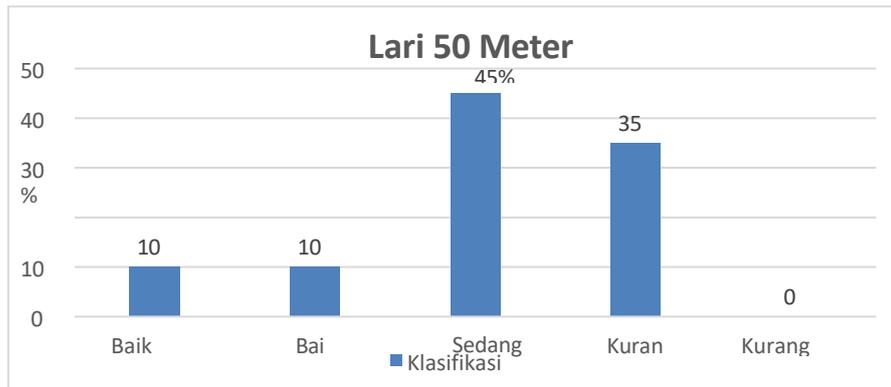
Berdasarkan Tes Lari 50 Meter yang di peroleh pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 35 Pekanbaru ,dari 20 siswa terdapat 2 orang siswa yang mendapatkan kategori Baik Sekali (BS) dengan norma tes **s.d** – 6,7''. Selanjutnya terdapat 2 orang siswa yang mendapatkan kategori Baik (B) dengan norma tes 6,8''-7,6''. Selanjutnya terdapat 9 orang siswa yang mendapatkan kategori Sedang (S) dengan norma tes 7,7'' – 8,7''. Selanjutnya terdapat 7 orang siswa yang mendapatkan kategori Kurang (K) dengan norma tes 8,8'' – 10,3''. Dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.1 Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru**

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1.	<b>s.d</b> - 6,7''	2	10%	Baik Sekali(BS)
2.	6,8'' - 7,6''	2	10%	Baik(B)
3.	7,7''-8,7''	9	45%	Sedang(S)
4.	8,8''-10,3''	7	35%	Kurang(K)
5.	10,4'' <b>dst</b>	0	0	Kurang Sekali(KS)
	Jumlah	20	100%	

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

**Grafik 1. 1 Tes Lari 50 Meter**



Berdasarkan tabel 4.1 dan grafik 1.1 di atas tentang hasil penelitian Tes Lari 50 Meter yang di peroleh oleh Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli SMPN 35 Pekanbaru, dari 20 sampel yang memiliki kategori Baik Sekali (BS) terdapat 2 orang Siswa dengan persentasi 10%. Kategori Baik (B) terdapat 2 orang siswa dengan persentasi 10%.Kategori Sedang (S) terdapat 9 orang siswa dengan persentasi 45%.Kategori kurang (K) terdapat 7 orang siswa dengan persentasi 35%.Dan terakhir dengan persentasi paling rendah yaitu kategori Kurang Sekali (KS) dengan nilai 0.

**2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh**

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh yang di peroleh oleh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru dari 20 orang siswa ,terdapat 2 orang siswa yang memperoleh kategori Baik (B) pada norma tes 11 – 15. Selanjutnya terdapat 7 orang siswa yang memperoleh kategori Sedang (S) pada norma 6 – 10. Selanjutnya terdapat 7 orang siswa yang memperoleh kategori Kurang (K) pada norma tes 2 – 5. Dan terdapat 4 orang siswa yang memperoleh kategori Kurang Sekali (KS) dengan norma tes 0 – 1. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2 Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru**

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1.	16 ke atas	0	0	Baik Sekali(BS)
2.	11 – 15	2	10%	Baik(B)
3.	6 – 10	7	35%	Sedang(S)
4.	2 – 5	7	35%	Kurang(K)
5.	0 – 1	4	20%	Kurang Sekali(KS)
	Jumlah	20	100%	

Data tabel di atas dapat juga di lihat dalam bentuk grafik sebagai berikut ini:

**Grafik 1.2 Tes Gantung Angkat Tubuh**



Berdasarkan grafik 1.2 di atas dapat di lihat tentang hasil penelitian tes gantung angkat tubuh 60 detik yang di peroleh oleh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru, Dari 20 sampel terdapat 2 orang siswa yang memiliki kategori Baik (B) dengan persentasi 10%, Selanjutnya kategori Sedang (S) terdapat 7 orang siswa dengan persentasi 35%. Kategori Kurang (K) terdapat 7 orang siswa dengan persentasi 35%. Dan kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 4 orang siswa dengan persentasi 20%.

**3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik**

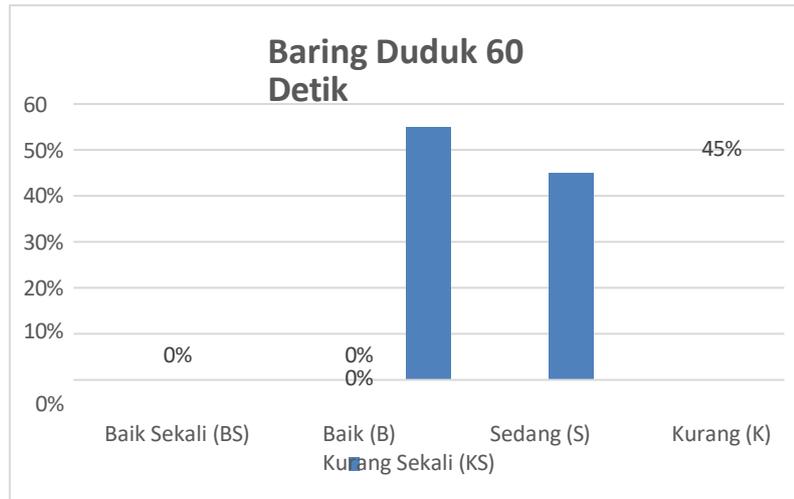
Berdasarkan hasil tes baring duduk 60 detik yang di peroleh oleh siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru dari 20 siswa, terdapat 11 orang siswa dengan kategori Sedang (S) dengan norma tes 19-27, selanjutnya terdapat 9 orang dengan kategori Kurang (K) dengan norma tes 8-18. Dapat dilihat dengan tabel dibawah ini:

**Tabel 4.3 Tes Baring Duduk Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru**

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1.	38 ke atas	0	0	Baik Sekali(BS)
2.	28 – 37	0	0	Baik(B)
3.	19 – 27	11	55%	Sedang(S)
4.	8 -18	9	45%	Kurang(K)
5.	0 – 7	0	0	Kurang Sekali(KS)
	Jumlah	20	100%	

Dari tabel diatas dapat dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

**Grafik 1.3 Baring Duduk 60 Detik**



Berdasarkan grafik 1.3 diatas dapat dilihat tentang hasil penelitian tes baring duduk 60 detik yang diperoleh oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 35 Pekanbaru dari 20 siswa, yang memiliki kategori Sedang (S) terdapat 11 orang siswa dengan persentase 55%, selanjutnya yang memiliki kategori Kurang (K) terdapat 9 orang siswa dengan persentase 45%.

**4. Data Loncat Tegak**

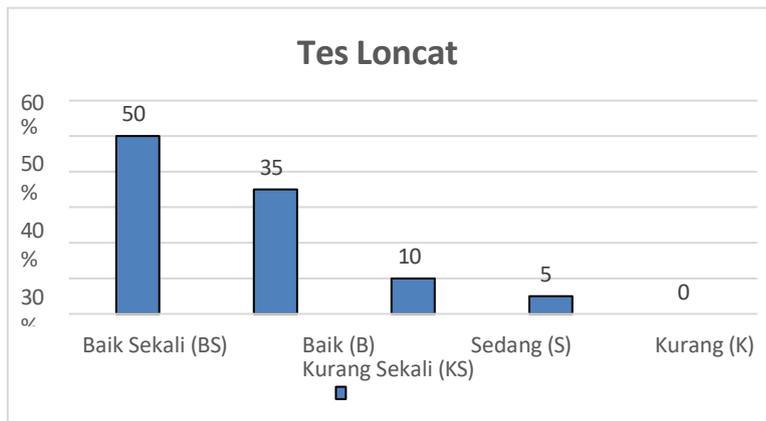
Berdasarkan hasil tes loncat tegak yang diperoleh oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 35 Pekanbaru, dari 20 siswa terdapat 10 orang siswa dengan kategori Baik Sekali (BS) dengan norma tes 66 ke atas, terdapat 7 orang siswa dengan kategori Baik (B) dengan norma tes 53 - 65, terdapat 2 orang siswa yang mendapatkan kategori Sedang (S) dengan norma tes 42 – 52, dan terdapat 1 orang siswa dengan kategori Kurang (K) dengan norma tes 31 – 41. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.4 Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru**

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1.	66 ke atas	10	50%	Baik Sekali(BS)
2.	53 - 65	7	35%	Baik(B)
3.	42 – 52	2	10%	Sedang(S)
4.	31 -41	1	5%	Kurang(K)
5.	s.d 30	0	0	Kurang Sekali(KS)
	Jumlah	20	100%	

Data tabel diatas dapat juga dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:

**Grafik 1.4 Tes Loncat Tegak**



Berdasarkan grafik 1.4 diatas dapat dilihat tentang hasil penelitian tes loncat tegak yang diperoleh oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 35 Pekanbaru dari 20 siswa, terdapat 10 orang siswa dengan kategori Baik Sekali (BS) dengan persentase 50%, terdapat 7 orang siswa dengan kategori Baik (B) persentase 35%, terdapat 2 orang siswa yang mendapatkan kategori Sedang (S) dengan persentase 10%, dan terdapat 1 orang siswa dengan kategori Kurang (K) dengan persentase 5%.

**5. Data Lari 1000 Meter**

Berdasarkan hasil tes lari 1000 meter yang di peroleh oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 35 Pekanbaru ,dari 20 orang siswa semua menunjukkan nilai dengan kategori Kurang Sekali (KS) dengan norma tes 6’05 – dst. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.5 Tes Lari 1000 Meter Siswa Ektrakurikuler BolaVoli SMPN 35 Pekanbaru**

No.	Interval	Frekuensi	Persentasi	Klasifikasi
1.	s.d – 3’04’’	0	0	Baik Sekali(BS)
2.	3’05’’ – 3’53’’	0	0	Baik(B)
3.	3’54’’ – 4’46’’	0	0	Sedang(S)
4.	4’47’’ – 6’04’’	0	0	Kurang(K)
5.	6’05’’ – dst	20	100%	Kurang Sekali(KS)
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan grafik 1.5 di atas dapat di lihat hasil penelitian tes lari 1000 meter yang di peroleh oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 35 Pekanbaru,dari 20 orang siswa semua menunjukkan nilai dengan kategori Kurang Sekali (KS) dengan persentase 100%.

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat di simpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ektrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru yang tergolong Baik Sekali (BS) sebanyak 0 orang siswa (0%),Selanjutnya yang tergolong kategori Baik (B) sebanyak 0 orang siswa(0%),Yang tergolong kategori Sedang (S) sebanyak 7 orang siswa (35%),Selanjutnya yang tergolong Kurang (K) sebanyak 13 orang siswa (65%), dan yang tergolong kategori Kurang Sekali (KS) sebanyak 0 orang siswa (0%). Dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.6 Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru**

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1.	22 – 25	0	0	Baik Sekali(BS)
2.	18 – 21	0	0	Baik(B)
3.	14 – 17	7	35%	Sedang(S)
4.	10 – 13	13	65%	Kurang(K)
5.	5 – 9	0	0	Kurang Sekali(KS)
	Jumlah	20	100%	

Kemudian Rata-rata Nilai Tes Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 35 Pekanbaru adalah 12,9 yang termasuk pada interval 10 – 13 dengan persentase 65% yang tergolong Kurang pada norma tes kesehatan jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru tergolong Kurang.

Kesehatan jasmani merupakan suatu kondisi jasmani seseorang yang menggambarkan potensi diri seseorang dan kemampuan jasmani untuk melakukan suatu aktifitas yang berat maupun aktifitas ringan dan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa merasakan kelelahan atau keletihan yang berarti yang bisa menyebabkan kondisi seseorang mengalami sakit serta memiliki cadangan untuk melakukan suatu aktifitas yang lain yang tidak terduga sebelumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 35 Pekanbaru. Berdasarkan penelitian ini didapat data dari pengolahan data di atas, bahwa nilai tingkat kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 35 Pekanbaru adalah 12,9 yang termasuk dalam kategori Kurang. Hal ini didasari oleh beberapa faktor seperti kurangnya latihan fisik serta waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pada siang hari dan masih ada faktor lain yang menyebabkan kurangnya kesehatan jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMPN 35 Pekanbaru.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 35 Pekanbaru adalah pada taraf Kurang dengan rata-rata 12,9.

## **REFERENSI**

- Abrasyi, R., Hernawan, Sujiono, B., & Dupri. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Sport Area*, 3(2), 168–178. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2135](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2135)
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kesehatan Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang, Sukabina Press.
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesehatan Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Hermanto, R. A., & Rahayuningsih, H. M. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesehatan Pada Wanita Vegetarian. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.684>

- Iskandar, M. I. (2022). Pengaruh Metode Latihan Servis Melalui Modifikasi Jarak Dan Tinggi Net Terhadap Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 51–59. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1818>
- Lardika, R. A., & Salam, S. (2019). Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.24-33>
- Latar, I. M., J. J., & Tomaso. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3973777>
- Malik, A., & Chusni, M. (2018). *Pengantar Statistika Pendidikan Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta, CV Budi Utama.
- Mulyadi, N. Y. D., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang, Bening Media.
- Mustafa, P. S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*. Mojokerto, Insight Mediatama.
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pare-Pare, CV. Pilar Nusantara.
- Nurrochmah, S., & Setiawan, M. A. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 3(7), 467–478. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p467-478>
- Pratiwi, S. I. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Karakter Disiplin Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.90>
- Risma, N., & Jatra, R. (2020). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Pada Mahasiswi Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskesrek. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.55-60>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta, Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung, Alfabeta.
- Tofikin, T., & Amrizal, A. (2021). Pelatihan Wasit Bola Voli Tingkat Cabang. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), 50–56. <https://doi.org/10.56313/jmnr.v2i1.48>
- Widiastuti. (2015). *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta, Rajawali Pers.
- Yahya, M., & Amirzan. (2019). *Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri*. 51(6), 204–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.47647/jsh.v2i1.139>
- Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 - 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 63–69. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>
- Zulraflia, Turimin, & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).395](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).395)