

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kebugaran Jasmani

*Ensiklopedia* Indonesia menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilakukan di sekolah-sekolah, terdiri dari latihan-latihan tanpa alat dan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka.<sup>1</sup>

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi wahana bagi kegiatan pendidikan. Sebagaimana halnya olahraga adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek jasmani atau olah jasmani, maka kegiatan pendidikan adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek rohani atau olah rohani yang meliputi olah intelektual, olah moral dan olah spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani, yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani.

Pembelajaran olahraga (pembelajaran motorik) adalah kegiatan jasmani untuk memberikan pengalaman, memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan koordinasi gerak dasar dalam rangka pembekalan bagi siswa agar mudah mempelajari/ menguasai keterampilan gerak secabangan berbagai cabang olahraga.

Jadi Pendidikan jasmani dan olahraga dengan demikian merupakan bentuk pendekatan aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai kemampuan gerak yang dapat memenuhi segala tuntutan gerak bagi keperluan hidup sehari-hari, artinya olahraga adalah alat untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang

---

<sup>1</sup> Ade Mardiana, *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. (Jakarta: Universitas Terbuka, 2011), 1.4-1.5

memadai dalam kaitan dengan tugasnya sebagai siswa.<sup>2</sup> Tujuan pendidikan jasmaniyaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial dan emosional.<sup>3</sup>

Kontribusi olahraga terhadap kesehatan tidak dapat digantikan oleh tata cara pemeliharaan kesehatan yang manapun. Oleh karena itu, dalam hubungan dengan penting dan nikmatnya sehat, maka jelas bahwa seluruh siswa/ peserta didik memerlukan olahraga baik sebagai konsumsi yaitu mendapatkan manfaatnya langsung dari melakukan kegiatan olahraga, maupun kegiatan olahraga sebagai media bagi pendidikan dan pembelajaran olahraga.<sup>4</sup>

Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas ini perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh si pelaksana yaitu persyaratan yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Sehubungan dengan itu maka perlu dipahami apa kebugaran jasmani dan apa saja macam kebugaran jasmani, bagaimana hubungannya dengan kesehatan dan bagaimana olahraga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani.

*Physical Fitness* selain diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani, diterjemahkan pula dengan istilah-istilah lain misalnya:

1. Kesegaran jasmani

---

<sup>2</sup> Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), 81-82

<sup>3</sup> Ade Mardiana, *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. (Jakarta: Universitas Terbuka, 2011), 1.11

<sup>4</sup> Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), 87

## 2. Kesanggupan jasmani

Dalam perkembangannya, istilah kebugaran jasmani menjadi terjemahan yang paling populer bagi *Physical Fitness*. Untuk dapat memahami arti kebugaran jasmani, perlu ditelusuri kembali dari istilah asalnya.

Secara harfiah arti *Physical Fitness* ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Tetapi *Fit* juga dapat berarti sehat, sehingga *Fitness* dapat pula berarti kesehatan.

Dalam bahasan ini *Fitness* akan dititikberatkan pada pengertian *Fitness* sebagai kecocokan fisik atau kesesuaian fungsional jasmani terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dari pengertian ini berarti ada sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu, yaitu macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani itu. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Artinya ada (diperlukan) syarat-syarat fisik tertentu untuk melaksanakan tugas fisik itu.<sup>5</sup> Pengertian ini masih memerlukan penjabaran lebih lanjut, khususnya dalam kaitan dengan syarat-syarat fisik tertentu yang bersifat:

### 1. Anatomis (Struktural)

Dari pengertian ini timbul istilah *Anatomis (Struktural) fitness* yaitu kesesuaian struktur anatomis jasmani terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan.

### 2. Fisiologis (Fungsional)

Dari pengertian ini timbul istilah *Physiological (Functional) fitness* yaitu kesesuaian fungsi fisiologis jasmani terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan.

---

<sup>5</sup> Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), 60

Dengan demikian, Physical fitness terdiri dari dua bagian yaitu: *Anatomis (Struktural) fitness* dan *Physiological (functional) fitness*.

1. *Anatomical Fitness* (kesesuaian Anatomik)

Berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat anatomis, yaitu kesesuaian struktur tubuh dengan tugas fisik yang harus dilakukan.

Seperti:

- a. Tinggi badan
- b. Berat badan
- c. Kelengkapan anggota badan
- d. Ukuran berbagai badan.

2. *Physiological fitness* (kesesuaian fisiologik)

Berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat fisiologis, yaitu tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap:

- a. Keadaan lingkungan
  - 1) Suhu
  - 2) Kelembapan
  - 3) Ketinggian
  - 4) Sifat medan
- b. Tugas fisik
  - 1) Berbagai bentuk kegiatan dan beban (intensitas) kerja jasmaniah, secara fisiologis, yaitu:
    - a) Alat-alat tubuh berfungsi dalam batas-batas normal
    - b) Efisien
    - c) Tidak kelelahan yang berlebihan atau yang bersifat kumulatif
    - d) Telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Pada saat ini pengertian *physical fitness* lebih bertitik berat pada *physiological fitness* yang pada hakikatnya berarti: tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh si pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Penitikberatkan kepada *physiological fitness* disebabkan oleh karena mengembangkan kemampuan fungsional (fungsi fisiologis) tubuh lebih memberikan hasil yang nyata bila dibandingkan dengan mengembangkan struktur tubuh (struktur anatomis).<sup>6</sup>

Telah disebutkan di atas bahwa kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Oleh karena itu, maka kebugaran jasmani bersifat relatif, artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait, yaitu terkait secara anatomis atau terkait secara fisiologis, artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Di bawah ini memperlihatkan sifat relatif kebugaran jasmani (*physical fitness*) yaitu:

1. Kebugaran jasmani dimiliki oleh semua orang, baik yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun yang mempunyai derajat sehat yang rendah (sakit)
2. Pembinaan/ peningkatan derajat kebugaran jasmani berarti pembinaan/ peningkatan derajat sehat maupun kemampuan kerja fisik
3. Kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat berarti derajat sehat (dinamis) yang lebih tinggi, sebaliknya.
4. Derajat sehat (dinamis) yang lebih tinggi berarti kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat.

Secara akademis, pengertian kebugaran jasmani (KJ) hanya menunjukkan hubungan relatif (keterkaitan) antara derajat sehat dinamis (kemampuan fisik) yang dimiliki seseorang pada saat itu dengan tugas fisik

---

<sup>6</sup> Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017). 62

yang harus dilakukan artinya hanya menunjukkan adakah kesesuaian antara kondisi fisiknya pada saat itu dengan tugas fisik yang harus dilakukan. Dengan pengertian demikian maka sesungguhnya kebugaran jasmani tidak bertingkat-tingkat. Yang bertingkat-tingkat adalah kemampuan/ kondisi fisik (sehat dinamis) dan beratnya tugas yang harus dilaksanakan. Dalam perkembangannya di masyarakat kebugaran jasmani kemudian diartikan sebagai derajat sehat dinamis. Oleh karena itu, maka kebugaran jasmani menjadi bertingkat-tingkat sesuai dengan sehat dinamis yang dimilikinya saat itu. Demikianlah maka derajat kebugaran jasmani hakikatnya adalah derajat dinamis yang diperlukan (yang sesuai) dengan kebutuhannya untuk melakukan sesuatu tugas fisik. Dari penjelasan terakhir ini semakin jelas bahwa kebugaran jasmani lebih bertitik berat kepada *physiological fitness*.<sup>7</sup>

Banyak sekali pengertian dari kebugaran jasmani ini. Arti yang berbeda ini datang dari beberapa ahli handal yang berbeda-beda pula. Berikut ini ialah beberapa pengertian kebugaran jasmani menurut para ahli.

Menurut Profesor Rusli Lutan, kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala bentuk kegiatan fisik dalam sehari-hari yang membutuhkan 3 unsur inti. Unsur tersebut ialah daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan.

Menurut Muhajir, kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan fisik dari seseorang dalam melakukan adaptasi terhadap beberapa kegiatan sehari-hari tanpa merasakan rasa capek dan lelah.

Menurut Profesor Djoko Pekik Irianto, kebugaran jasmani merupakan kemampuan dari manusia dalam melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan masih tetap memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan tambahan.

---

<sup>7</sup> Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), 64

Menurut Agus Mukholid, kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh manusia dalam menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitar saat melakukan kegiatan sehari-hari. 3 Indikator Kebugaran dari Pengertian Kebugaran Jasmani

Dari pengertian kebugaran jasmani, terdapat 3 macam indikator seseorang memiliki kebugaran jasmani. Dengan indikator tersebut kita bisa mengetahui apakah kita memiliki kebugaran jasmani atau tidak. Berikut ini 3 indikator kebugaran jasmani :

1. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu lama
2. Tidak mengalami kelelahan berarti atau hebat, yang membuat tidak bisa beraktivitas lagi
3. Proses recovery atau pemulihannya cepat, sehingga siap kembali bekerja esok harinya.

3 Indikator tersebut merupakan penentu seseorang memiliki kebugaran jasmani. Dengan konsep kebugaran jasmani yang sudah dibahas di atas, maka kita harus meningkatkan level kebugaran jasmani yang sudah kita miliki. Dengan meningkatnya kebugaran jasmani kita maka, akan semakin lama kita bekerja dan akan semakin produktif lagi dalam pekerjaan kita.<sup>8</sup>

Olahraga seperti sepak bola, bola basket, dan bola voli sangatlah baik untuk kesehatan karena dapat memberikan kebugaran jasmani. Nilai kebugaran fisik bahwa pembelajaran bola voli mendorong anak untuk senantiasa bergerak (terintegrasi dengan pembelajaran keterampilan gerak). Keterampilan berpikir yang diperoleh dari permainan bola voli yaitu dalam memainkan bola untuk mencapai suatu keberhasilan regu dituntut untuk memecahkan persoalan yang berkaitan dengan 12 taktiknya agar regu dapat memperoleh angka menuju keberhasilan secara keseluruhan.

---

<sup>8</sup> <http://terasolahraga.com/pengertian-kebugaran-jasmani-olahraga/>

Kebugaran jasmani ini merupakan suatu kondisi di mana tubuh manusia mampu untuk melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari secara efektif. Jasmani seseorang yang bugar, maka itu artinya manusia tersebut memiliki energi yang sangat cukup untuk melakukan kegiatan inti dan tambahan di kehidupan sehari-hari.

Jadi dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi tubuh yang mana sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyelesaikan kegiatan sehari-harinya dengan baik dan efektif.

Tes kebugaran jasmani yang selama ini dilakukan oleh guru pendidikan jasmani, dijadikan sebagai parameter dalam menentukan kebugaran jasmani peserta didik. Tes kebugaran jasmani merujuk kepada tes yang dikembangkan oleh Pusat kebugaran jasmani dan Rekreasi Depdiknas yang telah menyusun rangkaian tes yaitu, tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu: 1) umur 6 s/d 9 tahun, 2) umur 10 s/d 12 tahun, 3) umur 13 s/d 15 tahun, dan 4) umur 16 s/d 19 tahun (Kemendiknas, 2010). Kategori umur tersebut dibedakan juga dengan jenis kelamin yaitu kategori putra dan putri. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan *batteru test* yang terdiri dari beberapa item tes yaitu sebagai berikut. (1) tes lari cepat (2) tes pul up (3) tes baring duduk (sit-up) (4) loncat tegak (5) lari jarak sedang. Dalam penelitian ini yang diukur adalah daya tahan (tes lari jarak sedang).<sup>9</sup>

Tes lari jarak sedang ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung peserta didik. Peralatan yang dibutuhkan adalah lintasan lari 600m untuk putra dan putri, 1200m untuk putra, dan 1000m untuk putri, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, dan alat tulis. Tes lari jarak

---

<sup>9</sup> Komarudin, *Penilaian Hasil Belajar*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset 2016), 157-158



sedang untuk kelompok umur 6-9 tahun putra/putri, kelompok umur 10-12 tahun putra/putri berjarak 600m, umur 13-15 tahun putra/putri berjarak 1000m, dan umur 16-19 tahun putra/putri berjarak 1200m. Pelaksanaan tes dilakukan sebagai berikut: 1) sikap pemulaan, peserta berdiri di belakang garis start, setelah ada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap start berdiri, dan siap untuk berlari. Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis finis untuk menempuh jarak yang sudah ditetapkan baik untuk putra maupun putri. Lari diulang apabila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finis.

Penskoran dilakukan dengan cara, (a) pengambilan waktu yang dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis, (b) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dalam menempuh jarak tertentu baik untuk putra maupun untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik. Kriteria yang digunakan dalam tes lari jarak sedang, berdasarkan kelompok umur, usia, seperti terlihat pada tabel 7.6.

**Tabel 7.6**  
**kriteria tes lari sedang**

Kelompok umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
10 s/d 12 tahun	600 meter	600 meter	Waktu dicatat dalam satuan detik Satu angka di belakang koma.

Umur 10 s/d 12 Tahun		Nilai	Klasifikasi
Putra	Putri		
Sd 2'09"	Sd 2'32"	5	Baik sekali (BS)
2'10"- 2'30"	2'33"- 2'54"	4	Baik (B)
2'31"- 2'45"	2'55"- 3'28"	3	Sedang (S)
2'46"- 3'44"	3'29"- 4'22"	2	Kurang (K)

Di bawah 3'44"	Di bawah 4'22"	1	Kurang Sekali (KS)
----------------	----------------	---	--------------------

Komarudin, *Penilaian Hasil Belajar*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset 2016)

## B. Permainan Bola Voli Mini

Bola voli diciptakan oleh William C. Morgan tahun 1895. Ia seorang pemimpin dan pembina olahraga dari Young Man Christian Association (YMCA) di kota Holyoke Massachusetts, Amerika Serikat.<sup>10</sup>

Permainan bola voli mini adalah salah satu cabang olahraga yang disukai para siswa khususnya di tingkat SD/ MI. Permainan ini dinamakan bola voli mini karena merupakan sebuah modifikasi dari permainan bola voli standar. Sehingga ukuran lapangan, ukuran bola, dan peraturannya pun dibuat mini. Sesuai dengan namanya, yaitu bola voli mini. Jadi, permainan bola voli mini ialah merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah dasar.<sup>11</sup>

Bola voli mini adalah modifikasi permainan bola voli standar yang mengembangkan peraturan yang menarik supaya mudah untuk di pahami. Bola voli mini sendiri merupakan permainan beregu dengan jumlah 4 orang yang di pisah dengan net. Permainan ini dimainkan di lapangan persegi panjang, yang ukuran panjangnya 12 meter dan lebar 6 meter.

Permainan bola voli mudah untuk diikuti. Setiap masyarakat dari golongan manapun dapat melaksanakannya dan tidak terlalu banyak menyita waktu kegiatan. Ada beberapa alasan mengapa permainan bola voli banyak di gemari atau banyak penggemarnya di setiap tempat, diantaranya sebagai berikut: (1) Mudah dimainkan (2) Murah dan meriah (3) Lapangan tidak memerlukan lahan luas (4) Dapat dilakukan untuk prestasi (5) Dapat dilakukan untuk hiburan.

Dengan semua alasan itu tidak heran kalau perkembangan olahraga bola voli sangat pesat. Sebagai generasi penerus bangsa juga harus dapat

---

<sup>10</sup> Juari, Wagino, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional 2014), 74

<sup>11</sup> <https://olahraga.pro/permainan-bola-voli-mini>

melakukan kegiatan olahraga bermain bola voli. Lakukan untuk melatih diri dan mengembangkan kemampuan hingga menjadi keahlian yang membawa prestasi diri.<sup>12</sup>

### **Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi**

Sekarang di lakukan bermain bola voli mini dengan peraturan yang dimodifikasi. Peraturan yang dimodifikasi tersebut antara lain:

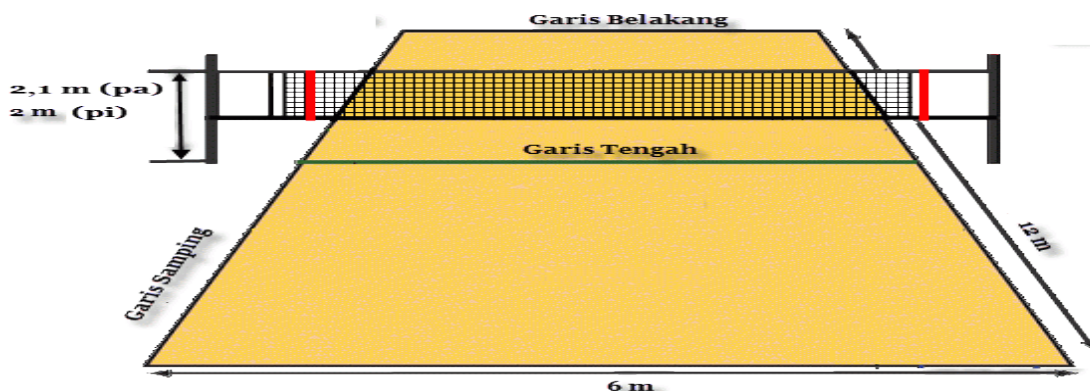
- Buatlah beberapa regu. Setiap regu terdiri atas 4 orang, laki-laki dan perempuan
- Lakukan pengundian, pemenang berhak memilih tempat atau bola
- Awali permainan dengan berdoa dan mengucapkan syukur kepada tuhan yang maha esa. Mulailah bermain. Arahkan servis ke lapangan lawan oleh ragu pemegang bola
- Setiap regu yang menerima bola diperbolehkan mengembalikan bola secara langsung ke lapangan lawannya atau dimainkan melalui kombinasi passing bersama temannya sampai tiga kali
- Servis dilakukan secara bergantian dengan teman seregunya. Caranya dengan berputar searah jarum jam. Jika terjadi penambahan angka, servis tidak perlu diganti
- Angka kemenangan setiap set diperoleh, jika suatu regu berhasil mencapai 15 angka
- Bangunlah kerja sama yang baik di setiap regu dan selalu menjunjung tinggi nilai-nilai kejujuran siswa serta sportivitas
- Gunakan dan pelihara alat serta fasilitas dengan baik<sup>13</sup>
- Jumlah pemain tiap regu 4 orang pemain dengan 2 orang cadangan
- Melakukan servis dengan cara bergantian
- Ukuran lapangan 6 x 12 meter

---

<sup>12</sup> Herdiana, *Asyik Bermain Bola Voli*, (Tangerang: PT Nusantara Lestari Ceria Pratama 2016), 3-4

<sup>13</sup> Asep Kurnia Nenggala, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2016), 15

- Ukuran tinggi net 2 meter
- Bola yang digunakan adalah nomor 4
- Dalam bermain gunakan semua teknik-teknik yang diberikan oleh guru
- Bermainlah dengan baik sesama temanmu.<sup>14</sup>



### Cara Bermain dan Teknik Bola Voli Mini

- Permainan dimulai dengan pukulan servis dari daerah servis
- Disebrangkan ke lapangan lawan melalui atas net
- Bola dijaga jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan
- Bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dan anggota badan lainnya
- Servis bawah
- Servis atas
- Passing bawah
- Passing atas
- Smash
- Block

---

<sup>14</sup> Juari, Wagino, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional 2014), 77

## **Peraturan Permainan Bola Voli Mini**

Umumnya peraturan permainan bola voli mini sama dengan peraturan bola voli standar. Hanya saja, terdapat beberapa hal yang perlu disederhanakan mengingat kebutuhan dan kemampuan para pemula muda.

Berikut peraturan bola voli mini yang sudah disederhanakan:

- Saat servis, bola harus dilambungkan
- Sebelum bola dilambungkan untuk diservis, seluruh pemain harus sudah berada di posisinya masing-masing
- Saat bola dilambungkan sebelum diservis, pemain boleh bertukar posisi (peraturan terbaru)
- Saat akan melakukan servis, pemain tidak boleh memantulkan bola ke lapangan setelah peluit dibunyikan oleh wasit
- Pemain boleh menyentuh net (tidak sengaja) asal bukan PITA NET ( bagian net paling atas ) dan tidak mengganggu pemain lawan atau jalannya pertandingan (peraturan terbaru)
- Kaki pemain boleh menyentuh garis atau sebagian garis tengah sepanjang tidak mengganggu lawan dan jalannya permainan (peraturan terbaru)
- Bola mengenai pita net saat diservis dan masuk ke bidang lapangan lawan maka permainan dapat dilanjutkan (peraturan terbaru)
- Bola kena stick (antene) maka point untuk lawan, (9)Pukulan ganda dihitung double
- Tidak boleh melempar dan menangkap bola dalam permainan
- Bola yang keluar lapangan, belum dinyatakan out sebelum menyentuh tanah atau dasar lapangan
- Seluruh bagian tubuh diperbolehkan untuk memantulkan bola kecuali dengan cara menendang
- Penggunaan kaki hanya untuk menahan bola bukan untuk menendang bola

- Setiap tim wajib bertukar sisi lapangan apabila tiap set telah selesai
- Jika terjadi rubber set maka pada set ke 3 dilakukan pertukaran tempat apabila salah satu regu memperoleh angka 8.

Dalam permainan bola voli mini pun ada aturan-aturan khusus yang hanya diterapkan di permainan ini, yaitu:

- Permainan itu diperuntukan bagi anak-anak usia 9 – 13 tahun
- Dimainkan oleh laki-laki dan wanita di dalam suatu tim yang terdiri dari dua sampai empat pemain.<sup>15</sup>

Keberhasilan belajar atau latihan bola voli ditentukan oleh proses latihan dan cara latihan. Artinya kalau berlatih harus berlatih dengan cara yang benar. Selain itu tetap harus memiliki niat dan semangat dari dalam diri sendiri. Permainan bola voli mini akan menyenangkan jika sudah mengetahui dan menguasai teknik dasar permainan itu sendiri. Dalam permainan bola voli dikenal beberapa teknik dasar di antaranya yaitu: (1) pergerakan tubuh/ langkah kaki (2) servis (3) passing (4) spike (block). Dari semua teknik dasar itu harus bisa dikuasai oleh semua pemain. Penguasaan terhadap teknik permainan akan menentukan kekompakan regu, irama permainan, jenis serangan dan juga kemenangan regu. Untuk dapat menguasai semua teknik dasar, sebelumnya harus mempersiapkan tubuh dengan baik, artinya fisik tubuh harus baik. Dengan fisik atau tubuh dalam kondisi baik semua teknik dasar akan dapat dikuasai. Kegiatan awal yang paling penting dalam olahraga adalah pemanasan. Jika berolahraga tanpa pemanasan akan berdampak buruk bagi tubuh.

### **C. Kerangka Pemikiran**

Permainan bola voli merupakan permainan olahraga beregu yang dimainkan masing-masing 4 orang pemain. Sebelum memulai permainan bola voli, harus terlebih dahulu tahu posisi pemain dalam lapangan permainan.

---

<sup>15</sup> <https://olahraga.pro/permainan-bola-voli-mini>

Permainan bola voli kebanyakan menggunakan gerakan meloncat, memukul dan mengumpan. Semua itu menggunakan kaki dan tangan. Jadi dalam melakukan latihan penekanan utama adalah pada gerakan yang berhubungan dengan otot-otot kaki dan otot-otot lengan. Sedangkan gerakan penunjang lainnya adalah otot-otot perut dan otot-otot punggung untuk kemampuan daya tahan tubuh (jantung dan paru-paru). Pada permainan bola voli pada umumnya menggunakan kedua tangan, tetapi saat bermain seluruh anggota tubuh perlu mendukung. Untuk melakukan lompatan dibutuhkan kaki yang kuat, untuk memukul dibutuhkan tangan yang kuat. Pengaruh latihan bola voli mini dapat merangsang otot-otot tubuh seperti, melompat untuk melatih daya tahan atau kekuatan, memukul untuk melatih otot-otot lengan atau reaksi, lari maju mundur depan belakang untuk melatih keseimbangan tubuh, dan membungkuk seperti akan melakukan servis untuk melatih kelenturan tubuh.

Kondisi fisik seseorang yang baik harus memiliki unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan dan daya tahan. Jika semua itu telah dimiliki artinya tubuh kita sudah memiliki tingkat kebugaran yang baik. Orang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik akan selalu terlihat segar dan lincah, pergerakan akan terlihat gesit dan luwes tidak merasa capek. Untuk meraih tingkat itu memerlukan waktu latihan yang baik. Unsur kekuatan dan kecepatan pemain bola voli akan mempengaruhi hasil pukulan yang keras. Unsur kelincahan akan membuat pemain bergerak dengan nyaman, unsur kelenturan akan membuat pemain bergerak dengan luwes, dan daya tahan akan membuat pemain tidak mudah mengalami kelelahan.

## **D. Penelitian Terdahulu**

### **1. Hasil Penelitian Terdahulu Sariadi, Edy Mintarto, Hari Setijono 2015**

Pengaruh pelatihan senam kebugaran jasmani usia sekolah dasar dan senam sehat gembira terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV DSN Margorejo / 403 Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pelatihan senam kebugaran jasmani usia SD dan senam gembira pada peserta didik kelas IV SDN Margoreja / 403 Surabaya. Dalam penelitian ini akan dibuktikan ada tidaknya interaksi antara senam kebugaran usia SD dan senam sehat gembira terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan post-test only control group design. Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas IV SDN Margorejo / 403 Surabaya yang berjumlah dari 20 orang dengan random. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, simpulan dalam penelitian ini adalah: 1) terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara ketiga kelompok pelatihan senam kebugaran jasmani usia SD dan senam sehat gembira nilai  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$ , dimana nilai  $F_{hitung} = 66,308$  sedangkan  $F_{tabel} = 3,32$ , 2) terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara kelompok senam kebugaran jasmani dan senam sehat gembira nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , dimana nilai  $t_{hitung} = 31,170$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,796$ , 3) terdapat peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara kelompok pelatihan senam kebugaran jasmani usia SD dan kelompok kontrol dimana  $t_{hitung} = 23,932$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 1,796$ , dan perhitungan pos hoc menyatakan bahwa pelatihan senam kebugaran jasmani usia SD memberikan hasil lebih efektif



senam sehat gembira. Berdasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa pelatihan senam kebugaran jasmani usia SD berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.<sup>16</sup>

Berdasarkan penelitian diatas ditemukan perbedaan dalam variabel terikat (Y) dimana dalam penelitian yaitu variabel terikatnya adalah senam kebugaran jasmani sedangkan variabel terikat penulis adalah kebugaran jasmani melalui permainan bola voli mini. Jenis penelitian pun berbeda peneliti diatas menggunakan eksperimen sedangkan yang digunakan penulis adalah PTK.

## **2. Hasil Penelitian Terdahulu Prakoso, Valentino Yudha 2011**

Meningkatkan kebugaran jasmani dengan model modifikasi permainan sepak bola pada siswa SD Negeri 2 Delanggu Kelas IV Tahun ajaran 2010/2011.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) pengaruh pendekatan model modifikasi permainan sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV di SDN 2 Delanggu. 2) besarnya pengaruh model modifikasi permainan sepak bola terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas IV di SDN 2 Delanggu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi eksperiment). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa SDN 2 Delanggu kelas IV tahun ajaran 2010/2011 berjumlah 40 siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran kebugaran jasmani (tes lari 600 meter). Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: 1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan model modifikasi permainan sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani (tes lari 600 meter) pada siswa SDN 2

---

<sup>16</sup> [Http://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/243](http://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/243)

Delanggu kelas IV tahun pelajaran 2010/2011. ( $t_{hitung} 8.552 > t_{tabel} 5\% 2.021$ ) 2) besarnya peningkatan perlakuan model modifikasi permainan sepak bola terhadap kebugaran jasmani (tes lari 600 meter) pada siswa SDN 2 Delanggu kelas IV tahun pelajaran 2010/2011, sebesar 14,40%.<sup>17</sup>

Berdasarkan penelitian diatas ditemukan perbedaan dalam variabel terikat (Y) dimana dalam penelitian yaitu variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani dengan model modifikasi permainan sepak bola sedangkan variabel terikat penulis adalah kebugaran jasmani melalui permainan bola voli mini. Jenis penelitian pun berbeda peneliti diatas menggunakan eksperimen sedangkan yang digunakan penulis adalah PTK.

---

<sup>17</sup> [Http://eprints.uns.ac.id/id/eprint/5914](http://eprints.uns.ac.id/id/eprint/5914)