

ABSTRAK

EVALUASI KESEGERAN JASMANI PEMAIN BOLAVOLI PEMUSATAN LATIHAN CABANG PERSATUAN BOLAVOLI SELURUH INDONESIA PENGURUS KABUPATEN SUMENEP. 2015 DENI DRAJAT

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Pemain, Bolavoli

Peran pemain sangat penting bagi suatu tim bolavoli dalam meraih kesuksesan prestasi, karena seorang pemain mempunyai peran yang sangat besar dalam memenangkan permainan bolavoli dalam timnya. Oleh sebab itu, pemain harus mempunyai kondisi fisik dan kesegaran jasmani yang baik serta giat dalam berlatih agar dapat mengantarkan timnya pada sebuah kesuksesan pada umumnya, dan untuk meraih prestasi untuk dirinya sendiri pada khususnya. Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh seseorang yang mampu menunaikan tugas dan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan, dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas yang mendadak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli Pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep. (2) Kriteria tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli Pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa evaluasi kesegaran jasmani pemain bolavoli Pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep yang diukur berdasarkan 5 (lima) item tes yaitu *vertical jump*, *sit up*, gantung angkat tubuh, lari 60 meter, lari 1200 meter yaitu prosentasenya pemain bolavoli mayoritas menempati tingkat 50% ke bawah.

Kesimpulan: (1) Mayoritas tingkat kesegaran jasmani pemain bolavoli Pemusatan latihan cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia pengurus kabupaten Sumenep masuk dalam kategori "kurang" dan masih belum memenuhi kategori norma yang baik.