

**PENGEMBANGAN BOLA VOLI MINI DALAM PENINGKATAN
KEBUGARAN SISWA MELALUI PEMBELAJARAN PENJASORKES**
(Studi pada Siswa Kelas V SDN Kepatihan 5, SDN Jember Kidul 3, SDN Mangli 2 dan SDN
Tegal Besar 1 Kec. Kaliwates Kab. Jember)

Sihono¹⁾

¹⁾ *Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP Universitas Jember*
e-mail: sihono_fkip@unej.ac.id

Abstract: This study focused on the development of mini volleyball to improve the fitness of elementary school students in Kaliwates District. The research objective was to assess whether the development model of mini volleyball in Penjaskes subject can enhance students' fitness class V. This type of research is experiment with one group pretest and post-test design. This research was conducted on the elementary school students class V in Kaliwates District Jember. The technique used to collect data fitness is a test to run 2.4 km. Pre-test data is the time spent on the students to run as far as 2.4 km before treatment, while the post-test data is the time spent on the students to run as far as 2.4 km after the treatment. Post-test given after one month. Run time data converted to the method of Cooper. The collected data were analyzed using Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the development model of mini volleyball can significantly increase students' physical fitness on elementary school students class V in Kaliwates District.

Abstrak: Penelitian ini difokuskan pada pengembangan voli mini untuk meningkatkan kebugaran siswa sekolah dasar di Kecamatan Kaliwates. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai apakah model pengembangan voli mini pada bidang Penjaskes dapat meningkatkan kebugaran siswa kelas V. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan satu kelompok desain pre-test dan post-test. Penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah dasar kelas V Kaliwates Kabupaten Jember. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data kebugaran adalah tes berlari 2,4 km. Data pre-test adalah waktu yang diperlukan siswa untuk lari sejauh 2,4 km sebelum perlakuan, sedangkan post-test data adalah waktu yang dihabiskan pada siswa untuk lari sejauh 2,4 km setelah perlakuan. Post-test diberikan setelah satu bulan. Waktu lari dikonversi dengan metode Cooper. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pengembangan voli mini secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa di sekolah dasar siswa kelas V di Kecamatan Kaliwates.

Kata kunci: pengembangan, voli mini, kebugaran fisik

PENDAHULUAN

Rendahnya kebugaran jasmani masyarakat yang diakibatkan adanya gaya hidup (*life style*) merupakan persoalan yang paling utama dan memiliki kaitan yang luas serta sangat berarti terhadap kehidupan sehari-hari dalam masyarakat, gejala ini muncul di perkotaan bahkan sudah merambah di pedesaan. Perilaku-perilaku penyimpangan, ketidakteraturan dalam penggunaan dan pemanfaatan waktu luang serta penyakit degeneratif adalah