

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI PESERTA EKTRAKURIKULER
SEPAK BOLA DENGAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI SMP NEGERI 3 PAKEM**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Dobi Heryanto
NIM 08601241019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2012**

Persetujuan

Skripsi yang berjudul "Perbedaan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli dan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Pakem Kabupaten Sleman" yang disusun oleh Dobi Heryanto, NIM 08601241019 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 Maret 2012

Pembimbing,



Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama

: Dobi Heryanto

NIM

: 08601241019

Program Studi

: POR

Jurusan

: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul

: Perbedaan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler

Bolavoli dengan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP

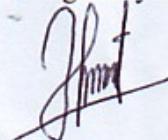
Negeri 3 Pakem Kabupaten Sleman.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan megikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Mei 2012

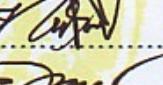
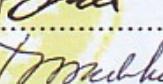
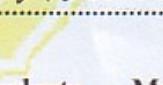
Yang menyatakan,



Dobi Heryanto
NIM. 08601241019

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"Perbedaan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli dengan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Pakem Kabupaten Sleman"** yang disusun oleh Dobi Heryanto, NIM 08601241019 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Mei 2012 dan dinyatakan **LULUS**.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Guntur M. Pd.	Ketua Penguji		26/5/2012
2. Hedi Ardiyanto H, M. Or	Sekretaris Penguji		24/5/2012
3. Komarudin, M.A	Anggota III		23/5/2012
4. Sismadiyanto, M.Pd	Anggota IV		23/5/2012

Yogyakarta, Mei 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Permasalahan sekecil apapun jika kita respon dengan positif akan menghasilkan hikmah yang berguna.
- ❖ Bersikap tanggung jawab semaksimal mungkin pada setiap pekerjaan yang diberikan adalah kunci kesuksesan.
- ❖ Lihatlah diri kita sebelum kita melihat orang lain, koreksi diri kita sebelum mengoreksi orang lain.
- ❖ Mikul duwur mendem jero, sopo nandur bakale ngunduh.

PERSEMBAHAN

1. Untuk orangtua Ismadi dan Marsilah yang selalu memberikan doa dan semangat dalam segala hal.
2. Untuk adikku Evana Dewi Sofira yang selalu memberi dorongan dan sering mengangguku, semoga menjadi orang yang sukses dan berbakti kepada orang tua.
3. Untuk kekasihku Apriliana Fitri yang selalu menemani dan memberikan semangat, semoga apa yang kita cita- citakan terwujud.
4. Teman-teman PJKR kelas A '08 yang selalu memberikan motivasi untuk aku menjadi lebih baik.
5. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang ikut andil dalam proses penyusunan tugas akhir skripsi.

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI PESERTA EKTRAKURIKULER
SEPAK BOLA DENGAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI SMP NEGERI 3 PAKEM**

Oleh:
Dobi Heryanto
08601241019

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ektrakurikuler sepak bola dan ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Pakem.

Subjek dari penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Pakem yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa, dengan rincian 21 siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola, dan 39 siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan berupa TKJI untuk usia 13–15 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*.

Hasil *uji t* diperoleh t hitung sebesar 2,735 berada di luar daerah penerimaan H_0 yaitu dengan t tabel sebesar 2,011. Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola putra dengan ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 3 Pakem. Besarnya rerata tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola sebesar 12,90 sedangkan rerata tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli sebesar 11,25. Rerata tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola putra lebih besar daripada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra, ini berarti bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola putra lebih baik daripada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra.

Kata Kunci: *Ekstrakurikuler Sepakbola, Ekstrakurikuler Bolavoli*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rakhmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Perbedaan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli daengan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Pakem Kabupaten Sleman”

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin pada penelitian ini.
4. Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, selaku Penasehat Akademik selama menjadi mahasiswa FIK UNY.
5. Guntur, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.
6. Kepala SMP N 3 Pakem yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian.

7. Teman-teman PJKR kelas A angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta yang penulis banggakan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya dan diberi kesuksesan dunia akhirat.
8. Keluarga besar yang telah memberikan semangat serta doa serta banyak sekali bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.
Penulis sadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan lebih lanjut. Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Yogyakarta, Mei 2012

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
4. Hakikat Sepakbola	15
5. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	16
6. Hakikat Permainan Bolavoli	21
7. Teknik Dasar Permainan Bolavoli	22
8. Pengertian Ekstrakurikuler Bolavoli.....	27
B. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)	
Usia 13-15 Tahun	28
C. Penelitian yang Relevan	29
D. Kerangka Berpikir	30
E. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Populasi Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian	34
E. Teknik Analisis Data	36
1. Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	38
1. Lokasi Penelitian.....	38
2. Subjek Penelitian	38

B. Deskripsi Data Penelitian	38
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putra	38
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pesert Ekstrakurikuler Bolavoli putra.....	40
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli putri	42
C. Hasil Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	48
C. Keterbatasan Penelitian	49
D. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 13-15 Tahun	35
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 13-15 Tahun.....	35
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	35
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Pakem	39
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.....	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.....	42
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis uji-t	44

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Pakem.....	40
Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.....	41
Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 2. Surat Keterangan	54
Lampiran 3. Sertifikat <i>Kalibrasi</i>	55
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes	60
Lampiran 5. Data Tes Kesegaran Jasmani	79
Lampiran 6. Frekuensi Data Penelitian.....	82
Lampiran 7. Uji T	84
Lampiran 8. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ektrakurikuler sepakbola putra.....	85
Lampiran 9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ektrakurikuler Bolavoli putra.....	86
Lampiran 10. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Ektrakurikuler Bolavoli putri	87
Lampiran 11. Dokumentasi Pengambilan Data	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia menginjak remaja merupakan usia emas dalam rangkaian pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Makin baik perhatian yang diberikan orang tua kepada anak selama masa pertumbuhan maka makin optimal pola perkembangan anak, baik secara fisik, mental. Perhatian yang diberikan orang tua kepada anak bersifat universal, artinya seluruh aspek yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak harus mendapat perhatian secara adil. Rangkaian perhatian terhadap pertumbuhan dan perkembangan tersebut menjadi salah satu aspek penting yang harus diperhatikan.

Salah satu aspek yang diperhatikan dalam rangkaian pembinaan generasi muda tersebut adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, maka tujuan pendidikan jasmani harus sesuai dengan tujuan pendidikan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Bab II pasal 4 hal 52, yang menyebutkan bahwa:

Pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pada saat ini, kemajuan teknologi dapat memberikan dampak positif luas, akan tetapi juga memberikan dampak negatif kepada masyarakat terlebih kepada para remaja atau anak-anak. Mereka lebih menikmati

permainan *game* atau menonton televisi dibandingkan melakukan aktivitas permainan di luar rumah. Sehingga mereka cenderung menjadi kurang gerak dan bermalas-malasan.

Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh di tingkat sekolah dasar ialah pembinaan kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

Pendidikan jasmani dapat memberikan ruang anak agar dapat melakukan aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kesegaran tubuhnya, sehingga pendidikan jasmani dianggap sangat penting karena melalui program yang direncanakan secara baik, anak-anak dapat dilibatkan dalam aktivitas fisik dan intensitas yang cukup. Lewat pendidikan jasmani inilah anak-anak akan menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan kembali meraih keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

SMP Negeri 3 Pakem berada di Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. Secara geografis SMP Negeri 3 Pakem terletak di lereng Gunung Merapi bagian selatan. Jalan yang dilalui oleh siswa yang bersekolah di daerah SMP Negeri 3 Pakem bisa dikatakan tidak merata, sehingga siswa harus berjalan kaki untuk berangkat sekolah. Secara alami, tingkat kesegaran siswa SMP Negeri 3 Pakem akan meningkat dengan sendirinya. Namun demikian ada juga yang naik sepeda motor dan naik bus untuk berangkat sekolah.

SMP N 3 Pakem merupakan salah satu satuan pendidikan yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Banyak kegiatan eksktrakurikuler yang dilaksanakan di SMP N 3 Pakem diantaranya, bolabasket, sepakbola, bolavoli, pramuka. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang di selenggarakan di SMP N 3 Pakem yang diteliti adalah olahraga bolavoli dan olahraga sepakbola karena cabang olahraga tersebut belum pernah memiliki prestasi akan tetapi pesertanya banyak.

Peserta ekstrakurikuler sepakbola terdiri dari 21 siswa dan ekstrakurikuler bolavoli terdiri dari 39 siswa. Secara umum siswa-siswanya terdiri atas anak laki-laki dan anak perempuan yang berumur 13-15 tahun yang secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan seminggu satu kali hari rabu pukul 15.00 WIB. Sedangkan ekstrakurikuler bolavoli dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin dan kamis pukul 14.00 WIB . Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 17-21), Untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, setiap orang harus melakukan aktivitas jasmani minimal 3 – 5 kali dalam seminggu, sedangkan waktu untuk aktivitas jasmaninya 20 – 60 menit.

Ada tiga faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahraga. Diantaranya adalah kemampuan dasar yang baik, kesegaran jasmani yang baik dan strategi permainan. Kondisi fisik peserta ekstrakurikuler masih kurang terlihat dari saat bertanding banyak peserta yang mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai. Latihan yang didadakan pun berbeda peserta ekstrakurikuler bolavoli seharusnya mempunyai kesegaran fisik yang baik karena dilakukan seminggu dua kali dibandingkan dengan peserta

ekstrakurikuler sepakbola yang hanya seminggu satu kali. Tetapi masih banyak ditemukan peserta ekstrakurikuler sepakbola dan peserta ekstrakurikuler bolavoli yang mengalami kelelahan saat melakukan latihan terbukti banyak peserta yang mudah mengeluh kelelahan saat latihan belum selesai. Karena kenyataannya sebagian besar anak-anak menghabiskan waktu diluar sekolah untuk menonton televisi, dan bermain *handphone* sehingga aktifitas geraknya berkurang dan dampaknya kesegaran jasmani menjadi rendah. Di sisi lain efek dari kesibukan orang tua yang kurang memperhatikan pola makan dan kegiatan yang kurang baik, misalnya menonton televisi dan bermain *playstation* sehingga banyak dijumpai anak yang nampak kelebihan berat badan dan kurang aktif.

Berdasarkan pengamatan sebelum dilaksanakan penelitian ternyata peserta ekstrakurikuler sepakbola dan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem banyak dijumpai permasalahan di lapangan. Ketika bertanding peserta ekstrakurikuler sepakbola dan peserta ekstrakurikuler bolavoli mengalami kelelahan sebelum pertandingan berakhir dan belum pernah mempunyai prestasi dalam bidang olahraga. Sesuai laporan guru penjasorkes SMP Negeri 3 Pakem tersebut juga melaporkan kebanyakan siswa didiknya mempunyai kebiasaan yang kurang mendukung tentang kesegaran jasmani. Misalnya tidur siang dan keluar malam, siswa lebih suka bermain *handphone* dari pada berolahraga, dan bermain *playstation*.

Harapannya peserta ekstrakurikuler sepakbola dan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, sehingga mampu mengikuti latihan dengan baik untuk

dapat menguasai teknik dasar dengan baik dan dapat menerapkan strategi bermain dengan baik sehingga mendapatkan prestasi yang maksimal..

Berdasarkan beberapa uraian yang telah disebutkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbedaan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dengan Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem, Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi prestasi ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolvoli.
2. SMP Negeri 3 Pakem belum pernah diadakan tes dan pengukuran mengenai kesegaran jasmani.
3. Belum diketahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.
4. Belum diketahui perbedaan kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli.

C. Batasan Masalah

Mempertimbangkan penelitian ini hanya dibatasi mengenai perbedaan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada Perbedaan Kesegaran Jasmani Peserta

Ekstrakurikuler Sepakbola dengan Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ektrakurikuler sepakbola dengan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teori
 - a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang kesegaran jasmani.
 - b. Penelitian ini akan meningkatkan pemahaman tentang kesegaran jasmani.
 - c. Guru penjas lebih memahami dalam menggunakan alat ukur kesegaran jasmani.
2. Secara Praktis.
 - a. Guru sebagai peneliti dapat lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan mengadakan usaha-usaha pembinaan di luar jam pembelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.
 - b. Siswa sebagai subyek penelitian dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan makin terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kesegaran jasmani selama hidupnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Menurut Judhit Rink dan kawan-kawan yang dikutip oleh Muhammad Sajoto (1988: 43), mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, demi memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Menurut Wahjoedi (2001 : 58-59), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menikmati hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kesegaran jasmani menurut Depdiknas (2000: 53) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Rusli Lutan (2002: 7), kebugaran jasamni (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari sebuah latihan teratur dan kemampuan

yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait peforma : agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi).

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. Kesegaran Statis

Kesegaran statis adalah keadaan di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

b. Kesegaran dinamis

Kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus.

c. Kesegaran motoris

Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, (Sudrajat: 2004). Sebagai contoh seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kesegaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif, efisien, aman, dan lancar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

2. Komponen – komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Muhammad Sajoto (1988 : 44), apabila ingin mengukur kesegaran jasamani seseorang, maka yang perlu diukur cukup komponen yang empat yaitu: kesegaran *cardiovasuler*, kesegaran kekuatan otot, kesegaran keseimbangan dan kesegaran kelentukan. Dan apabila akan mengukur keterampilan, maka lima komponen (kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi dan keseimbangan) itulah yang perlu diukurnya.

Terhadap para olahragawan, lebih-lebih mereka yang berprestasi maka seluruh komponen itulah yang harus diukurnya, ditambah lagi dengan pengukuran terhadap keterampilan masing-masing. Komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut diantaranya adalah:

a. Kesegaran *Cardiovascular*

Kesegaran kardiovaskular adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama satu kerja tertentu. Kesegaran semacam ini disebut kesegaran aerobik, (walupun sebenarnya melibatkan organ lain seperti paru-paru dan peredaran darah) yaitu jumlah kerja maksimal yang dapat dilakukan seseorang dengan terus menerus dengan melibatkan kelompok otot besar seperti otot kaki, lengan dan lainnya

b. Kesegaran Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat akan akan membuat kerja otot sehari-hari secara efisien seperti, mengangkat, menjinjing, dan lain-lain serta mereka akan membuat tubuh menjadi lebih baik. Otot-otot yang tidak terlatih karena sesuatu serabutnya mengecil (*atropi*), dan kalau hal ini dibiarkan dapat mengakibatkan kelumpuhan otot.

Disamping itu didalam masalah kesegaran kekuatan otot ini, ada hal yang perlu diketahui ialah tentang kesegaran daya tahan otot. Yaitu suatu kemampuan otot atau kelompok otot dalam melakukan kerja terus menerus dan berulang kali dengan kekuatan submaksimal dalam waktu yang cukup lama. Banyak sekali tugas sehari-hari yang memerlukan daya tahan otot, bahkan juru ketipun memerlukan daya tahan otot punggung dan bahunya, lengan dan jari-jarinya bila mereka ingin bekerja tanpa

mengalami kelelahan berarti. Jadi ini adalah syarat mutlak bagi para olahragawan untuk memiliki daya tahan otot semaksimal mungkin.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), kesegaran berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 4) Kelenturan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 5) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), kesegaran jasmani mempunyai dua aspek atau komponen yaitu:

- a. Kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari :
 - 1) Kekuatan otot
 - 2) Daya tahan otot
 - 3) Daya tahan *aerobik*
 - 4) *Fleksibilitas*
 - 5) Komposisi tubuh
- b. Kesegaran yang berkaitan dengan keterampilan terdiri dari :
 - 1) Koordinasi
 - 2) *Agilitas*
 - 3) Kecepatan gerak
 - 4) *Power*
 - 5) Keseimbangan
 - 6) Waktu relaksasi

Surtiyo Utomo (2008: 60-63), mengelompokan komponen kesegaran jasmani menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - 1) Daya tahan (*aerobic endurance*)
 - 2) Kekuatan otot (*muscular strength*)
 - 3) Daya tahan otot (*muscular endurance*)
 - 4) Kelenturan (*fleksibility*)
 - 5) Komposisi tubuh (*body composition*)
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :
 - 1) Kelincahan (*agility*)
 - 2) Keseimbangan (*balance*)
 - 3) Koordinasi (*coordination*)
 - 4) Daya ledak (*power*)

- 5) Kecepatan (*speed*)
- 6) Koordinasi (*coordination*)

Dari beberapa pendapat yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot kekuatan otot, kecepatan dan daya ledak.

a. Daya tahan jantung dan paru (*cardiovascular endurance*)

Menurut Depdiknas (2000: 53), daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu.

Wahjoedi (2001: 59) Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu tampil dalam periode waktu yang lama.

b. Daya tahan otot (*muscular endurance*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 35), daya tahan otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu lama. Sedangkan menurut Rusli Lutan(2002: 56). Daya tahan otot adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya tahan satu periode waktu terhadap ketahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot

yaitu kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang untuk mensubstansi suatu kontraksi dalam satu periode

c. Kekuatan otot (*muscular strength*)

Menurut Len Kravitz (2001: 7), kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 56), Kekuatan otot adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya (*force*) maksimal terhadap sebuah tahanan. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

d. Kecepatan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 73), kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Wahjoedi, 2000: 82). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat.

e. Daya ledak (*power*)

Menurut Depdiknas (2000: 55), *power* adalah kemampuan otot melakukan kerja secara eksplosif. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001: 56) *power* adalah kemampuan tubuh untuk memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Dari kedua pendapat di

atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan kemampuan otot secara eksplosif.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 73-75), intensitas, kehususan, frekuensi, kekhasan perorangan dan motifasi berlatih adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Faktor kesehatan dan gizi yang menyertai takaran latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen tubuh lainnya yang saling melengkapi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9), hal-hal yang menunjang kesegaran jasmani: makan, istirahat, dan olahraga. Berikut adalah penjelasan dari faktor-faktor di atas sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas atau kualitas, yakni harus memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk bekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dan proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%. Untuk memperoleh kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan

yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makanan berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistem organ, organ, jaringan serta sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus tanpa berhenti sepanjang hari tanpa berhenti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu faktor yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka kita akan melakukan suatu aktifitas olahraga dengan baik pula.

Menurut Arma Abdoellah (1994: 139), untuk memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: program aktivitas yang terus menerus, makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Menurut Roji (2004: 97), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.

3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.

4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah : makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur

4. Hakikat Sepakbola

Sepakbola dalam permainan sesungguhnya dimainkan di atas lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang sudah ditentukan, yang setiap regunya dimainkan oleh 11 pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan ini dibatasi dengan waktu 2x45 menit, istirahat 15 menit dan dipimpin oleh seorang wasit (Aan Sunjata W 2010: 4). Menurut Soekatamsi (1997: 3), sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya ditengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Menurut Sarjono (2010: 103), sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri dari sebelas pemain, oleh karena itu kelompok tersebut disebut kesebelasan. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak

mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan yang dimainkan dua kesebelasan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri.

5. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik sepakbola ialah bagian dari olahraga sepakbola yang dalam melakukannya dituntut kegiatan jasmaniah. Sebagai seorang guru pendidikan jasmani selalu dituntut untuk dapat mendiagnosa gerak jasmani dan teknik apa yang pasti dilakukan seorang yang bermain salah satu cabang olahraga tertentu. Dari diagnosa yang diuraikan nantinya, seorang guru harus mampu menguraikan jasmani apa dan teknik mana yang harus diberikan kepada anak sesuai dengan tingkat kemampuan dan tingkat umurnya, sehingga pendidik dapat menyusun satuan pelajaran yang tepat, maju, berkesinambungan, dari tahap yang ringan menuju yang berat dan dari yang sederhana menuju yang sulit. Menurut Depdikbud (1982: 73-75), teknik sepakbola dapat dibagi dalam dua bagian:

a. Teknik tanpa bola (Teknik badan)

1) Teknik lari

Teknik lari seseorang pemain sepakbola ditandai dengan :

a) Lari dalam memperoleh posisi serangan

Dalam melakukan lari untuk memperoleh posisi serangan pemain tidak harus berlari dengan cepat yang penting bisa mencari posisi jauh dari lawan dan dekat dengan daerah pertahanan lawan.

b) Lari dalam bertahan

Dalam melakukan lari untuk memenuhi dua kebutuhan tadi, pemain harus dapat: lari secepat sekonyong-konyong berbelok atau mengubah arah, berhenti, lari mundur dan mendadak *start* lagi. Untuk memperoleh kelincahan perlu diperhatikan oleh kaki pemain. Lari dalam permainan sepakbola berbeda dengan lari dalam cabang atletik. Langkahnya pendek-pendek dan lebih sering. Badan lebih tegak, yang memudahkan untuk pergantian arah, sedang ayunan tangan agak terbuka.

2) Teknik melompat

Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan. Tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi. Walaupun demikian di dalam situasi yang sesungguhnya tolakan dengan menggunakan dua kaki juga digunakan. Biasanya lompatan dikombinasikan dengan gerakan menyundul bola, Oleh karena itu gerakan melecutkan badan bagian atas sambil melompat perlu dilatih berulang-ulang.

3) Gerakan tipu tanpa bola (tipuan badan)

Gerak tipu badan dapat dibedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti berlari atau mengubah arah yang yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas. Gawang juga sering digunakan sebagai tipuan badan sewaktu dihukum dengan tendangan hukuman atau tendangan penalti.

b. Teknik dasar dengan bola

1) Teknik dasar menendang bola

a) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola sering dilakukan para pemain terutama dipergunakan untuk mengoper dengan jarak yang pendek, (Abdul Rohim, 2008: 7).

b) Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar dilakukan dengan awalan sikap berdiri menghadap gerakan bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, (Abdul Rohim, 2008: 9).

2) Menendang bola dengan punggung kaki

Menendang bola dengan punggung kaki dapat diawali sikap berdiri dengan menghadap arah gerakan bola, perkenaan kaki pada

bola tepat pada tengah-tengah bola dan pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola, (Abdul Rohim, 2008: 10).

3) Teknik menghentikan bola

Teknik menghentikan bola merupakan bagian dari komponen permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain, supaya bisa bermain dengan baik. Menurut Abdul Rohim (2008: 11-18) yang perlu dikuasai teknik menahan bola terdiri dari:

- a) Menahan bola dengan telapak kaki
- b) Menahan bola dengan kaki bagian dalam
- c) Menahan bola dengan kaki bagian luar
- d) Menahan bola dengan punggung kaki
- e) Menahan bola dengan dada
- f) Menahan bola dengan kepala
- g) Menahan bola dengan perut

4) Teknik mengoper (*passing*)

Teknik mengoper bola (*passing*) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepakbola. Passing ini diperlukan agar permainan dapat berhasil dan pemain dapat mengasah keterampilannya mengelola bola, (Abdul Rohim, 2008: 49).

5) Teknik menggiring bola

Teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola harus benar-benar dikuasai oleh setiap pemain. Penguasaan saat

bergerak, berdiri atau bersikap dalam bermain sepakbola merupakan permainan dasar. Menurut Ina Hasanah (2008: 47-48),.

Macam-macam menggiring bola sebagai berikut:

- a) Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam

Penggunaan kaki bagian dalam saat menggiring bola dapat dilakukan seseorang pemain untuk menggunakan sebagian besar kekuatannya dalam menendang. Dalam menggiring bola agar tetap berada pada posisinya pada saat bola tersebut akan ditendang.

- b) Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar

Selain menggunakan sisi kaki bagian dalam, menggiring bola juga dapat dilakukan dengan menggunakan sisi bagian luar. Kegunaan sisi bagian luar adalah agar bola dapat dikontrol dengan mudah dan dapat melakukannya sambil berlari.

- c) Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki

Menggiring dengan menggunakan kura-kura kaki sering kali terdapat kesalahan yang dilakukan oleh pemula. Biasanya kur-kura kaki digunakan untuk menendang bola agar kencang lajunya.

- 6) Teknik menyundul bola

Pemain menggunakan jump header (melompat ke atas untuk menyundul bola) untuk mengoper bola kepada rekannya, untuk

mencetak gol ke gawang lawan dan untuk membuang bola, (Abdul Rohim, 2008: 26).

7) Teknik lemparan ke dalam

Lemparan ke dalam merupakan gerakan lemparan ke dalam lapangan ini memerlukan kekuatan kedua tangan dan bola harus dilepas di atas kepala, (Abdul Rohim, 2008: 27).

8) Teknik penjaga gawang

Seorang penjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat), dan ada yang di luar jangkauan penjaga gawang, (Abdul Rohim, 2008: 28).

6. Hakikat Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Margon pada tahun 1985, di kota Holyoke, dia seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA). Pembelajaran bolavoli disampinng dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat menambah keterampilan. Permainan bolavoli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Bolavoli adalah permainan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 900cm dan panjangnya 1800cm, dibatasi oleh garis-garis selebar 5cm, ditengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 900cm, terbentang kuat dan pendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (khusus putra) dan untuk anak putri kurang lebih 224 (Bonnie Robinson, 1997: 12).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai, teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, passing bawah, passing atas, *block* dan *smash*.

7. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

a. Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan melampaui net kedaerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh point. Servis juga ada beberapa macam antara lain *underhand* servis, servis mengambang, servis *topspin* dan *jumping service*.

b. Passing

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk diankan dilapangan sendiri. *Set-up* dan umpan adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang mempunyai tujuan menyajikan bola kepada teman seregunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan (*smash*) terhadap regu lawan. Dalam permainan bolavoli passing dapat dilakukan dengan dua cara pasing bawah dan passing atas.

1) *Passing Atas*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-27), memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai

variasi yaitu antara lain: *Passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, *passing* atas ke arah samping pemain, *passing* atas sambil melompat ke atas, *passing* sambil menjatuhkan diri kesamping, *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

2) *Passing* Bawah

Menurut Barbara L Viera (2004 : 19) *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus di pelajari lebih tegasnya Barbara mengatakan bahwa “ operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang *servis*. Operan ini digunakan untuk menerima *servis* , menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang terpantul di net”.

Menurut Suharno (1981: 47), ada beberapa tahap dalam melakukan *passing* bawah yaitu :

a) Sikap Permulaan

Sikap permulaan yaitu sikap posisi berdiri dengan posisi salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan badan. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola segera lengan dan tangan diturunkan serta lengan dan tangan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.

b) Sikap Saat Perkenaan

Pada saat mengenakan bola, sikap tubuh harus dalam keadaan siap terhadap bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus kearah bola, usahakan perkenaan bola tepat dibagian *proximal* dari pergelangan agar pantulan bola akan melambung dengan sudut pantul 90% sehingga bola akan mudah ditrima oleh rekan 1 timnya.

c) Sikap Akhir

Setelah bola berhasil *dipassing* bawah maka, segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

Passing bawah ini merupakan teknik dalam permainan bolavoli yang mempunyai banyak fungsi atau kegunaan. Perhatikan bola pada saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada saat memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23), memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

Kegunaan teknik lengan antara lain :

- a) Untuk penerimaan bola servis.
- b) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*.

- c) Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net.
- d) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
- e) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendaddak datangnya.

Di dalam permainan bolavoli, memainkan bola dengan teknik *passing* bawah ada kalanya harus menggunakan satu lengan apabila posisi bola tidak memungkinkan untuk dipassing dengan kedua tangan. Dalam hal ini, biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik di samping atau di depan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 24-25), Kesalahan-kesalahan umum yang dilakukan pada pelaksanaan teknik *passing* bawah yaitu :

- a) Bola jatuh pada kepalan telapak tangan.
- b) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- c) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas, sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90 derajat.
- d) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- e) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lenga, badan, dan kaki.
- f) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosi, sehingga bola lari jauh menyeleweng.
- g) Kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan.
- h) Persentuhan bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada) sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
- i) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
- j) Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.

- k) Pemain malas melakukan *passing* atas terutama pada wanita setelah menguasai teknik *passing* bawah.
- l) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat, berputar)
- m) Lengan pemukul digerakkan dua kali.
- n) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

c. Umpang (*Set Up*)

Menurut M. Yunus (1992: 101), umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserangkan ke daerah lawan dalam bentuk smash.

b. Smash

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan (M. Yunus, 1992: 108). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 31), *smash* atau *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas kebawah, jalannya menukik. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.

c. Bendungan (*Block*)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992: 119). Menang atau kalah pada pertandingan *volley* sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya *basic skill* atau kemampuan dasarpemain itu sendiri. *Basic skill block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruhsistem pertahanan. Hanya dengan pertahanan yang kuat pemain dapat melindungipukulan-pukulan *smash* lawan.

8. Pengertian Ekstrakurikuler

Kata ekstrakurikuler berasal dari kata ekstra dan kurikuler. Ekstra berasal dari kata *extra* (inggris) yang artinya tambahan. Kurikuler berasal dari kata *Curriculum* (inggris) yang artinya rencana pelajaran. Jika keduanya digabungkan “ekstrakurikuler” berarti diluar rencana pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka), baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah, dengan maksud lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran. Kegiatan ini dilakukan berkala atau dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai. Yudha M. Saputra (1999: 6). Ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

a. Ekstrakurikuler Sepakbola

Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 3 Pakem dilaksanakan pada hari rabu. Latihan ini dimulai pada pukul 14:30 dan diakhiri pada pukul 16.30. Siswa dikumpulkan untuk memulai latihan dengan berbaris dan berdoa terlebih dahulu. Setelah berdoa siswa diberi pemanasan dengan

lari mengelilingi lapangan sepakbola sebanyak 3 kali putaran. Dilanjutkan dengan lari zig-zag melewati cone dan lari *sprint*. Kemudian melakukan *stretching*, setelah itu latihan *passing* dan *shooting*. Diteruskan dengan permainan mengumpam lambung kearah rekan yang terjauh. Setelah itu dilanjutkan pertandingan antar siswa dibagi menjadi dua tim betanding selama 2x15 menit dan diakhiri dengan pendinginan.

b. Ekstrakurikuler Bolavoli

Ekstrakurikuler bolavoli SMP N 3 Pakem dilaksanakan pada hari senin dan kamis. Latihan dimulai pada pukul 15:00 dan diakhiri pada pukul 17:15. Pada awalnya para siswa memulai latihan dengan berdoa terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli 5 kali putaran, dan dilanjutkan dengan *streching*, dilanjutkan dengan mempelajari teknik dasar permainan bolavoli dari pasing atas, passing bawah, *smash* dan *block*, setiap pertemuan pelatih memberikan porsi yang berbeda-beda. Disela-sela pendinginan pelatih memberi masukan terhadap para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dan menyampaikan perkembangan permainan dan teknik masing-masing siswa.

B. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) Usia 13-15 Tahun

Pada umumnya siswa SMP mengalami perubahan diseluruh aspek perkembangan manusia. Dimulai dari aspek psikomotor, kognitif, dan afektif secara optimal. Hal ini juga terjadi pada siswa SMP Negeri 3 Pakem yang rata-rata berusia 13-15 tahun. Secara fisologis usia tersebut masih dalam tahap

pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, maupun sosial. Penelitian ini dapat membantu siswa dalam memahami akan pentingnya menjaga tingkat kesegaran jasmani untuk mempercepat proses perkembangan tubuhnya.

Menurut Fauzia Aswin (1996: 155), masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak mengalami perkembangan yang besar dalam pertumbuhan maupun perkembangannya. Dalam sikap dan perilaku, anak akan menjadi lebih berani melakukan hal-hal yang penuh tantangan dan bersemangat dalam suatu permainan.

Sukintaka (1992: 45), anak tingkat SMP dengan jenjang umur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut :

1. Jasmani
 - a) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang
 - b) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - c) Sering menampilkan kecengungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan
 - d) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
 - e) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - f) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - g) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
 - h) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
2. Psikis dan Mental
 - a) Banyak menghabiskan energi untuk fantasinya
 - b) Ingin menetapkan pandangan hidup.
 - c) Mudah gelisah karena keadaan rumah.
3. Sosial
 - a) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
 - b) Mengetahui masalah dan etik dari kebudayaan.
 - c) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

C. Penelitian yang Relevan

1. Ngadirin (2010) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kemukus Kulon Progo Yogyakarta”. Jumlah populasi 68 siswa

terdiri dari 27 putra dan putri. Dengan menggunakan analisis data sekunder, teknik test dan pengukuran. Hasil dari penelitian bahwa siswa SD Negeri Kemukus secara keseluruhan yang termasuk kategori kurangsekali (KS) sebanyak 2 siswa (2.94%), kategori kurang (K) sebanyak 15 siswa (22.06), kategori sedang (S) sebanyak 37 siswa (54.42), kategori baik (B) sebanyak 14 siswa (20.58), dan kategori baik (BS) tidak ada (0%).

2. Penelitian yang dilakukan oleh sanyoto (2010) menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstra kulikuler bola voli sebagai berikut: siswa yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali (BS) 0 siswa atau 0%, klasifikasi baik (B) 15 siswa atau 27,78%, klasifikasi sedang (S) 37 siswa atau 68, 52%, klasifikasi kurang (K) 2 siswa atau 3,70% dan klasifikasi kurang sekali (KS) 0 siswa atau 0% berdasarkan hasil tersebut daapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 2 Gombong yang mengikuti ekstra kulikuler bolavoli berusia 13-15 tahun, termasuk dalam klasifikasi sedang (68, 52%). Karena program latihan yang dilaksanakan belum berimbang antara pengembangan teknik dan fisik siswa, sesuai dengan takaran latihan, meliputi intensitas latihan lama latihan, frekuensi latihan dan macam latihan.

D. Kerangka Berfikir

Ada tiga faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahraga. Diantaranya adalah keterampilan dasar yang baik, kesegaran jasmani yang baik dan strategi permainan yang baik. Dengan kesegaran jasmani yang baik peserta ekstrakurikuler dapat mengikuti latihan dengan

baik sehingga dapat menguasai keterampilan dasar dengan baik untuk pencapaian prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan sebelum dilaksanakan pelitian walaupun ekstrakurikuler bola voli melakukan latihan lebih banyak dari pada ekstrakurikuler sepak bola yang dilakukan satu kali dalam seminggu. Tetapi kenyataan di lapangan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli tidak jauh berbeda dengan peserta ekstrakurikuler sepakbola bahkan ada beberapa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang lebih baik kondisi fisiknya.

Pada saat pengamatan terlihat juga peserta ekstrakurikuler sepakbola dan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem banyak dijumpai permasalahan di lapangan. Ketika bertanding peserta ekstrakurikuler sepakbola dan peserta ekstrakurikuler bolavoli mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai dan belum pernah mempunyai prestasi dalam bidang olahraga. Sesuai laporan guru penjasorkes SMP Negeri 3 Pakem juga melaporkan kebanyakan siswa didiknya mempunyai kebiasaan yang kurang mendukung tentang kesegaran jasmani. Misalnya tidur siang dan keluar malam, siswa lebih suka bermain *handphone* dari pada berolahraga, dan bermain *playstation*.

Berdasarkan uraian di atas, maka dipandang perlu dilakukan penelitian perbedaan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem Kabupaten Sleman.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002:64). Untuk itu hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ha: “Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepakbola putra dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 3 Pakem”.
2. Ho: “Tidak ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler sepakbola putra dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 3 Pakem”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian komparatif. Penelitian komparatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala yang ada, yaitu keadaan gejala akut menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Suharsini Arikunto, 2005: 234). Analisis data penelitian ini adalah metode survei. Teknis yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan tes dan pengukuran. Pengambilan data dilaksanakan pada 07-08 Januari 2012 di SMP Negeri 3 Pakem Kabupaten Sleman.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani. Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani. Dimana kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 3 Pakem. Kesegaran jasmani diukur menggunakan TKJI umur 13-15 tahun yang terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik untuk putera, gantung siku teku puteri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 800 meter puteri, lari 1000 meter putera.

C. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 3 Pakem sejumlah 60 siswa. Peserta ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 21 orang yang terdiri dari siswa putra. Peserta ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 39 orang yang terdiri dari 15 siswa outri dan 14 siswa putra.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari kementerian Pendidikan Nasional 2010 untuk Sekolah Menengah Pertama karena instrument ini mempunyai rangkaian tes yang lengkap untuk mengukur Tes Kesegaran Jasmani pada remaja usia 13-15 tahun. Instrumen ini memiliki nilai reabilitas untuk putra 0,960 untuk putri 0,804. Dan nilai validitas untuk putra 0,950 untuk putri 0,923.

Penelitian ini menggunakan TKJI yang terdiri atas lima item tes antara lain:

1. Lari 50 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma.
2. Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra
3. Gantung siku tekuk untuk putri, lamanya kemampuan mempertahankan posisi diukur dalam satuan detik.

4. Baring duduk (sit up) 60 detik.
5. Loncat tegak diukur tinggi raihan (Cm).
6. Lari 800 meter putri dan 1000 meter putra, diukur dalam satuan menit dan detik.

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angka Tubuh	Baring Duduk 60''	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d-6,7"	16"-ke atas	38-ke atas	66-ke atas	s.d-3'04"	5
4	6,8"-7,6"	11"-15"	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7,7"-8,7"	6"-10"	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
2	8,8"-10,3"	2"-5"	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
1	0,4"-dst	0-1	0-7	sd 30	6'05"-d.st	1

Sumber: Kemendiknas (2010)

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Umur 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30''	Loncat tegak	Lari 800 Meter	Nilai
5	s.d-7,7"	40"-ke atas	28-ke atas	50-ke atas	s.d-3;06"	5
4	7,8"-8,7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07"-3'56"	4
3	8,8"-9,9"	10"-21"	9-18	30-36	3'56"-4'58"	3
2	10,0"-11,9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
1	12,0"-dst	0"-2"	0-2	20 dst	6'41"-d.st	1

Sumber: Kemendiknas (2010)

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Kemendiknas (2010)

Kemudian hasil tes yang telah konversikan dalam norma pengkategorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase. Data yang

diperoleh dari penelitian dimasukkan dalam formulir TKJI, kemudian dikonfirmasikan dengan tabel Nilai TKJI untuk remaja putera maupun puteri usia 13- 15 tahun. Setelah diketahui nilai dari lima item tes, nilai tersebut dijumlahkan, kemudian nilai hasil penjumlahan dikonfirmasikan dengan tabel Norma TKJI untuk remaja putera maupun puteri usia 13- 15 tahun, yang kemudian diketahui siswa tersebut berada dalam klasifikasi tingkat kesegaran jasmani Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), atau Kurang Sekali (KS).

Untuk menggambarkan gambaran realistik persentase adalah dengan rumus :

$$P = \frac{nk}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

nK : Banyaknya subyek dalam kelompok

N : Banyaknya subyek kelompok

E. Teknik Analisis Data

Apabila data telah diperoleh dan dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Oleh karena itu dalam penelitian ini akan membandingkan antara dua kelompok (kelompok peserta ekstrakurikuler sepakbola dan kelompok peserta ekstrakurikuler bolavoli),untuk pengujian beda dilakukan dengan uji-t, yaitu dengan teknik menguji kesamaan dua rata-rata uji dua pihak(Sudjana, 2005:238).

1. Uji Hipotesis

Kemudian setelah kedua persyaratan diatas dipenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan uji-t dua pihak (Sudjana, 2005 : 239). Taraf signifikan yang digunakan 5 %.

$$t = \frac{1 - 2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

dengan :

$$S^2 = \frac{(n^1 - 1)S^{12} + (n^2 - 1)S^{22}}{n^1 + n^2 - 2}$$

Bila hasil T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} maka perbedaan antara 2 kelompok tersebut signifikan selanjutnya untuk mengetahui jawaban metode mana yang lebih baik hasilnya maka perlu diadakan perhitungan mean masing-masing kelompok yang kemudian dibandingkan, dimana mean yang lebih besar berarti lebih baik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pakem Sleman.

2. Subyek Penelitian

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan peserta ekstrakurikuler bolavoli.

Adapun jumlah subyek dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 siswa, yang terdiri dari 21 siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola, dan 39 siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli.

B. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13 – 15 tahun, yang diperoleh dari subyek penelitian. Untuk dapat mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun data yang akan diuji adalah: Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

Pada ekstrakurikuler sepakbola diperoleh nilai maksimum sebesar 18 dan nilai minimum sebesar 9. Rerata diperoleh 12,90, nilai standar

deviasi sebesar 2,385, modus sebesar 11 dan median sebesar 13,00.

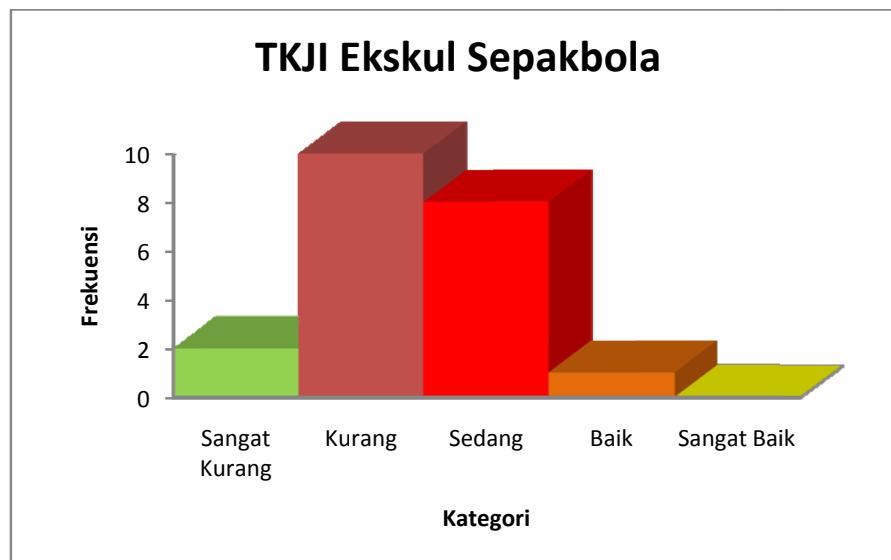
Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi agar mudah untuk dimaknai. Tabel 4 berikut merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Pakem

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Sangat Kurang	2	9,52%
2	10 – 13	Kurang	10	47,62%
3	14 – 17	Sedang	8	38,10%
4	18 – 21	Baik	1	4,76%
5	22 – 25	Sangat Baik	0	0,00%
	Jumlah		21	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 2 siswa (9,52%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sangat kurang, 10 siswa (47,62%) pada kategori kurang, 8 siswa (38,10%) pada kategori sedang, 1 siswa (4,76%) pada kategori baik, dan tidak ada siswa pada kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebesar 47,62%, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola sebagian besar adalah kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola.



Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Pakem

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

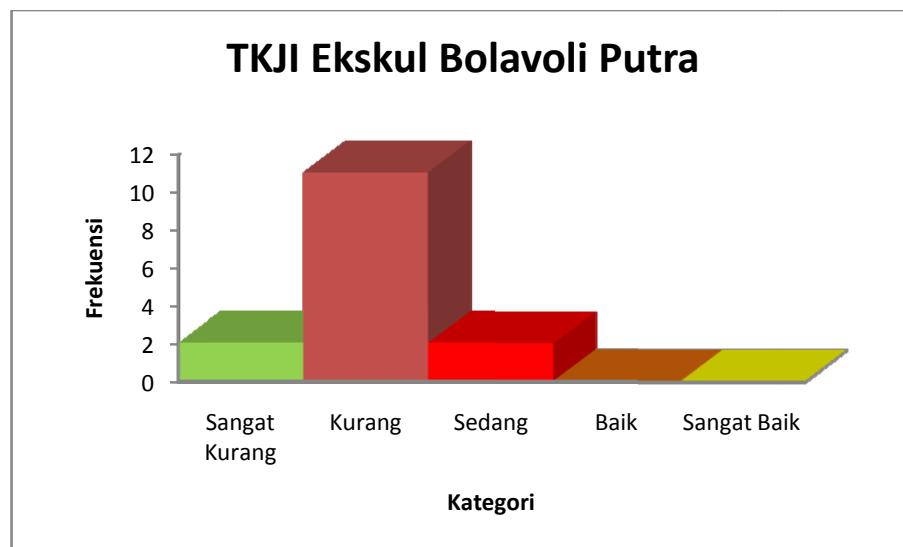
Pada ekstrakurikuler bolavoli diperoleh nilai maksimum sebesar 14 dan nilai minimum sebesar 7. Rerata diperoleh 11,25, nilai standar deviasi sebesar 1,648, modus sebesar 11,00 dan median sebesar 11,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi agar mudah untuk dimaknai. Tabel 5 berikut merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 - 9	Sangat Kurang	3	12,5%
2	10 - 13	Kurang	18	75%
3	14 - 17	Sedang	3	12,5%
4	18 - 21	Baik	0	0,00%
5	22 - 25	Sangat Baik	0	0,00%
	Jumlah		24	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 3 siswa putra (12,5%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sangat kurang, 18 siswa putra (75%) pada kategori kurang, 3 siswa putra (12,5%) pada kategori sedang, dan tidak ada siswa pada kategori baik dan sangat baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 75%, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli adalah kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem

3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

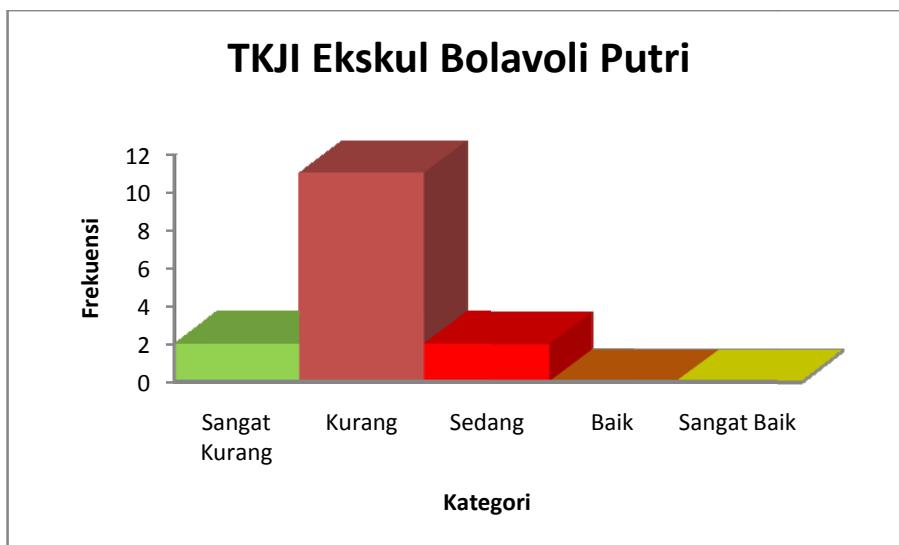
Pada ekstrakurikuler bolavoli diperoleh nilai maksimum sebesar 15 dan nilai minimum sebesar 9. Rerata diperoleh 11,80, nilai standar deviasi sebesar 1,78, modus sebesar 13,00 dan median sebesar 12,00. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi agar mudah untuk dimaknai. Tabel 5 berikut merupakan tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 - 9	Sangat Kurang	2	13,33%
2	10 - 13	Kurang	11	73,33%
3	14 - 17	Sedang	2	13,33%
4	18 - 21	Baik	0	0,00%
5	22 - 25	Sangat Baik	0	0,00%
	Jumlah		15	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 2 siswa putri (13,33%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sangat kurang, 11 siswa putri (73,33%) pada kategori kurang, 2 siswa putri (13,33%) pada kategori sedang, dan tidak ada siswa pada kategori baik dan sangat baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, yaitu sebanyak 73,33%, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli adalah kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli.



Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem

C. Hasil Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis adalah “ Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler putra sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 3 Pakem”. Hipotesis tersebut selanjutnya disebut Hipotesis tandingan (H_a), sedangkan hipotesis yang diuji adalah hipotesis nol (H_0) yaitu tidak ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem. Untuk menerima atau menolak hipotesis (H_0)

adalah dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t_{hitung} terletak antara t_{table} negatif dan positif pada dk setengah alpha ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$). Hasil analisis uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kedua rerata dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis uji-t

Kelompok	N	Rerata	t_{hitung}	t_{tabel}
Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putra	21	12,90	2,735	2,011
Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra	24	11,25		
Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri	15	11,80		

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa $t_{hitung} = 2,735$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,011$ dan taraf signifikansi setengah alpha, yaitu 0,975. Karena harga t_{hitung} tidak berada dalam daerah penerimaan H_0 , sehingga hipotesis yang menyatakan tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.

Besarnya rerata yang diperoleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola sebesar 12,90, sedangkan pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli sebesar 11,25. Memperhatikan besarnya rerata tingkat kesegaran jasmani siswa ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola lebih baik daripada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem Sleman.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, maka pembahasan dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Dalam pengujian hipotesis, yaitu ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola putra dan ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 3 Pakem dengan $t_{hitung} = 2,735$ tidak berada di daerah penerimaan H_0 ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$) dengan t_{table} yang diperoleh 2,011. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif, efisien, aman, dan lancar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnaya untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Pada deksripsi data, secara keseluruhan sebagian besar siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, sehingga dalam hal ini tingkat kesegaran jasmani siswa masih tergolong kurang dan perlu diperbaiki.

Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola lebih baik daripada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli. Hal ini dapat kita lihat dari besarnya rerata yang diperoleh bahwa rerata untuk siswa ekstrakurikuler sepakbola putra sebesar 12,90 dan pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra hanya 11,25. Jika kita perhatikan besarnya

persentase pada kategori tingkat kesegaran jasmani siswa, baik pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola putra maupun ekstrakurikuler bolavoli putra sebagian besar pada kategori kurang. Namun jika kita lihat besarnya persentase pada kategori sedang, ternyata pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola lebih besar dibanding peserta ekstrakurikuler bolavoli. Jika kita perhatikan nilai standar deviasi yang diperoleh, ternyata nilai standar deviasi pada siswa ekstrakurikuler sepakbola lebih besar, yaitu sebesar 2,385 sedangkan pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra sebesar 1,648. Hal ini berarti bahwa meskipun nilai rerata tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra lebih rendah dibanding peserta ekstrakurikuler sepakbola putra, tetapi tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra lebih stabil dibanding tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola putra. Hal ini dibuktikan dengan nilai standar deviasi yang lebih kecil.

Hasil peneltian memperoleh bahwa nilai tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola putra lebih tinggi daripada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra. Hal ini dikarenakan pada permainan sepakbola aktivitas siswa lebih aktif dibandingkan aktivitas pada permainan bolavoli. Pada permainan sepakbola siswa cenderung bergerak kesana kemari untuk mencari tempat maupun memainkan bola untuk menuju ke gawang. Selain itu juga sering terjadi akselerasi lari cepat dan bergerak mendadak merubah arah untuk melewati lawan. Sedangkan dalam permainan bolavoli posisi pemain hanyalah statis saja sebelum terjadi perputaran posisi setelah bola mati. Kemudian apabila kita perhatikan besarnya lapangan permainan, ukuran lapangan sepakbola jauh lebih besar dibandingkan lapangan bolavoli,

sehingga ruang gerak siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola pun lebih luas dibandingkan dengan ruang gerak siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli. Maka dari itu wajar saja apabila nilai tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola putra lebih tinggi daripada tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra.

Tidak lepas dari perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem, bahwa selain karena perbedaan beberapa hal di atas, perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa juga dapat dipengaruhi faktor lain, seperti aktivitas di luar sekolah, faktor gizi, faktor keterlatihan, dan lain sebagainya. Namun demikian, karena secara keseluruhan baik pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola maupun bolavoli sebagian besar mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang, maka baik pada ekstrakurikuler sepakbola maupun bolavoli harus meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka siswa tidak akan mudah kelelahan, sehingga ketika mengikuti kejuaraan pun tetap dapat bermain optimal dalam waktu yang ditentukan dan tidak kehabisan tenaga.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem. Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli. Karena besarnya rerata yang diperoleh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola sebesar 12,90, sedangkan pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli sebesar 11,25. Memperhatikan besarnya rerata tingkat kesegaran jasmani siswa ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola lebih baik daripada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Pakem Sleman.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan jasmani, utamanya bagi guru penjas di sekolah-sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam pembelajaran agar tingkat kebugaran jasmani siswa dari SMP Negeri 3 Pakem ditingkatkan dengan menambah frekuensi pendidikan jasmani di sekolah, karena kebugaran jasmani akan mendukung keberhasilan pendidikan pada umumnya.

2. Sebagai barometer keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan bolavoli SMP Negeri 3 Pakem, sehingga dapat ditingkatkan apabila masih jauh di bawah standar untuk siswa SMP.

C. Keterbatasan

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental responden pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan responden sebelum dilakukan pengambilan data.
4. Karena lapangan yang kurang mendukung tidak diperhatikan masalah garis *start* pada lari 800 meter dan 1000 meter.
5. Penelitian ini hanya mengetahui perbedaan kesegaran jasmani peserta putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan peserta putra ekstrakurikuler bolavoli, karena peserta putri yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola tidak ada.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Perlu diadakan penelitian lanjut dengan menambah dan menghubungkan variabel lain.
2. Dalam penelitian lanjut sebaiknya dengan sampel yang lebih banyak.
3. Mengontrol aktivitas fisik dan konsumsi makanan subyek sebelum dilaksanakannya tes.
4. Bagi guru penjas di sekolah agar selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani siswanya dalam rangka mencapai tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

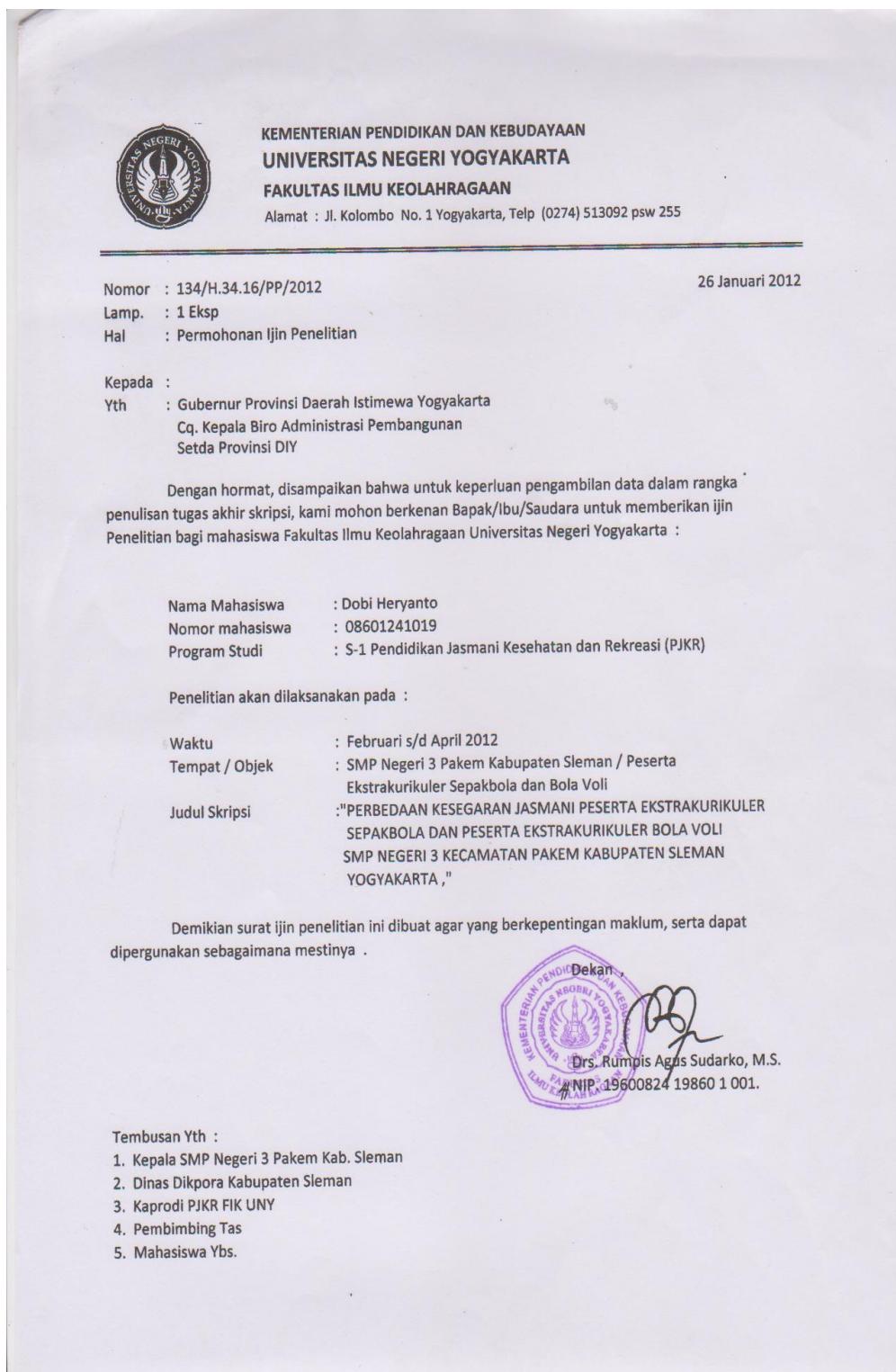
DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata W. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Semarang: Kemendiknas
- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV Aneka Ilmu
- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya
- _____. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Depdikbud
- Barbara L. Viera. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Bonnie Robinson dan Barbar L. Viera. (1997). *Bola Voli Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Depdikbud. (1982). *Pedoman Belajar Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Depdiknas
- Muhammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- _____. (2004). *Pedoman Praktis berolahraga*. Yogyakarta Penerbit Andi.
- Fauzia Aswin. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Depdikbud
- Ina Hasanah. (2009). *Sepak Bola*. Bandung: PT Indah Jaya Adipratama
- Karvitz Len. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- M. Yunus. (1992). *Olahraga PilihanBola Voli*. Yogyakarta: Depdikbud
- Ngadirin. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Kemukus Kulon Progo Yogyakarta*. UNY: Skripsi

- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olah Raga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas
- Sanyoto. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa SMP N 2 Gombong*. UNY : Skripsi
- Sarjono. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IX*. Semarang: Kemendiknas
- Soekatamsi. (1997). *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sudjana.(2000). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sudrajat. (2004). *Olahraga Teratur*. Yogyakarta: Depdikbud
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Yogyakarta : Depdiknas.
- Surtyo Utomo. (2008). *Penjasorkes untuk Kelas IX*. Jakarta: PT Bumi Akssara
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun (2003: 52) BAB II pasal 4.
Pendidikan Nasional
- Wahjoedi. (2001) *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Depdikbud

LAMPIRAN

Lampiran 1





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/667/V/1/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 134/H34.16/PP/2012
Tanggal : 26 Januari 2012 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DILIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	:	DOBI HERYANTO	NIP/NIM :	08601241019
Alamat	:	JL KOLOMBO NO 1 YOGYAKARTA		
Judul	:	PERBEDAAN KESEGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 3 KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA.		
Lokasi	:	- Kota/Kab. SLEMAN		
Waktu	:	30 Januari 2012 s/d 30 April 2012		

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Wali kota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuh cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 30 Januari 2012
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman c/q Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Prov. DIY
4. DEKAN KEOLAHRAGAAN UNY
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Alamat : Jl. Parasamya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511
Telp. & Fax. (0274) 868800. E-mail : bappeda@slemanreg.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 07.0 / Bappeda/ 0209 / 2012

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

- Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor: 55 /Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 070/667/V/1/2012. Tanggal: 30 Januari 2012. Hal: Permohonan Izin Penelitian

MENGIZINKAN :

- Kepada : DOBI HERYANTO
Nama : 08601241019
No. Mhs/NIM/NIP/NIK :
Program/ Tingkat : S1
Instansi/ Perguruan Tinggi : UNY
Alamat Instansi/ Perguruan Tinggi : Karangmalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Kawedan, Bangunkerto, Turi, Sleman, Yogyakarta
No. Telp/ Hp : 085643290159
Untuk : Mengadakan penelitian dengan judul:
"PERBEDAAN KESEGIARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 3 PAKEM KABUPATEN SLEMAN, YOGYAKARTA"
Lokasi : Kab. Sleman
Waktu : Selama 3 (tiga) bulan mulai tanggal: 30 Januari 2012 s/d 29 April 2012.

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Bappeda.
5. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/ non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di : Sleman

Pada Tanggal : 30 Januari 2012

A.n. Kepala BAPPEDA Kab. Sleman
Ka. Bidang Pengendalian & Evaluasi
u.b.

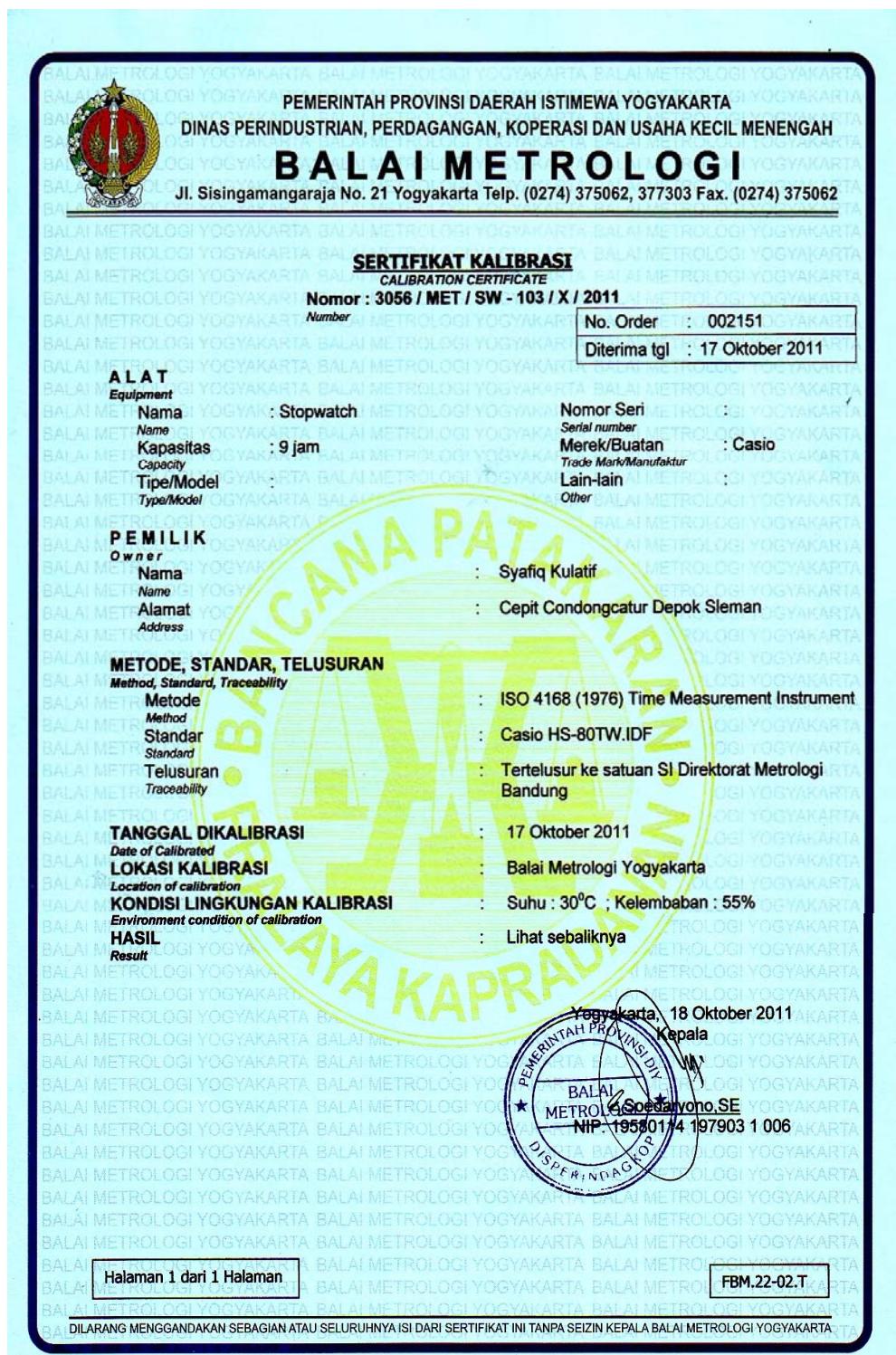
Ka. Sub Bid. Litbang

SRI NURHIDAYAH, S.Si, MT
Penata Tk. I, III/d
NIP. 19670703 199603 2 002

Lampiran 2



Lampiran 3



LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian

Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1422 / MET / UP - 111 / IV / 2011

Number

No. Order : 000688

Diterima tgl : 18 April 2011

ALAT

Equipment

Nama Name	: Ukuran Panjang	Nomor Seri Serial number	:
Kapasitas Capacity	: 30 m	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	: ATS
Tipe/Model Type/Model	:	Lain-lain Other	:

PEMILIK

Owner

Nama Name	: Damar Kawedan Jati
Alamat Address	: Pedes. Argomulyo. Sedayu.Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK DJ PDN No.32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standar Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 18 April 2011

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 18 April 2011

Kepala



Halaman 1 dari 2 Halaman

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

III. EVALUASI

Evaluation

Alat tersebut memenuhi persyaratan acuan .

The instrument pass to recruitment

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

Ono

Gono, SE, MM
9610807, 198202.1.006

Halaman 2 dari 2 Halaman

Lampiran 4

A. PETUNJUK PELAKSANAAN TKJI USIA 13-15 TAHUN

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat.
- b. Diharapkan sudah makan 2 jam sebelum pelaksanaan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian dan sepatu olahraga.
- d. Memahami dan mengerti tatacara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan sebelum tes melakukan pemanasan.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

2. Petugas

- a. Diharapkan memimpin dan memberikan pemanasan terlebih dahulu sebelum tes.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan tes.
- c. Harap memperhatikan jarak waktu/interval perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya (sebelum 3 menit).
- d. Harap memberikan nomor dada kepada siswa yang mudah terlihat/terbaca oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal dan diberi nilai nol (0).

- f. Untuk mencatat hasil tes menyiapkan alat tulis dan dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter
- 2) Bendera *start*
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stop watch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*

2) Gerakan

a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

a) mencuri *start*

b) tidak melewati garis finish

c) terganggu oleh pelari lainnya

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *Finish*



Gambar. Posisi start lari 50 meter

5) Pencatat hasil

- a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik
- b) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putera, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Puteri

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putera :

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) lantai rata dan bersih
- b) palang tunggal yang dapat diatur ketinggian peserta.
- c) *stopwatch*
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar. Palang Tunggal

3) Petugas tes

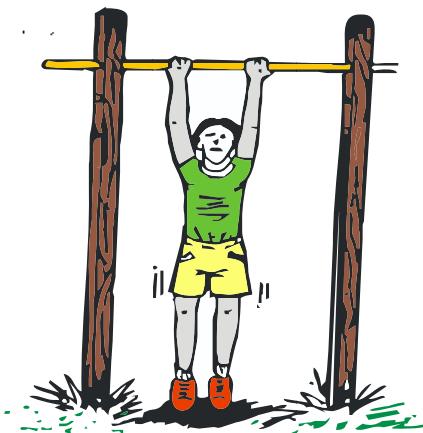
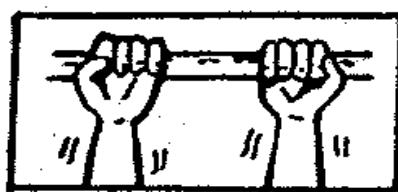
- a) pengamat waktu

b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggai selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar. Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal.(lihat gambar 4) kemudian kembali kesikap permulaan.

2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung

kaki tetap merupakan satu garis lurus.

- 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang,tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.
- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - 1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun.
 - 2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah daripada palang tunggal.
 - 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar. Sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal

- 5) Pencatatan Hasil
 - a) Yang dihitung adalah angkatan yang akan dilakukan dengan sempurna.
 - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat.

c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini,
walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0)

b. Tes gantung siku tekuk, untuk puteri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot
lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

a) Lantai rata dan bersih

b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan
peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter ukuran $\frac{3}{4}$
inci (lihat gambar 2).

c) Stopwatch

d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

e) Alat tulis

3) Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas
kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan
berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak
tangan menghadap ke arah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat keatas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

5) Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) *stopwatch*
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.(lihat gambar 5)



Gambar. Sikap Permulaan baring duduk

- b) Petugas/Peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal (lihat gambar 7).



Gambar. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

c) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- i. Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- ii. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- iii. Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatatan Hasil

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Loncat Tegak

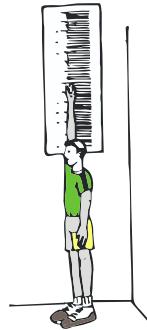
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

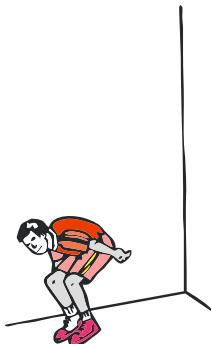
- 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus papan tulis
 - 4) Alat tulis
- b. Petugas Tes
- Pengamat dan pencatat hasil
- c. Pelaksanaan Tes
- 1) Sikap permulaan
 - 2) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
 - 3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan /kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar. Sikap menentukan raihan tegak

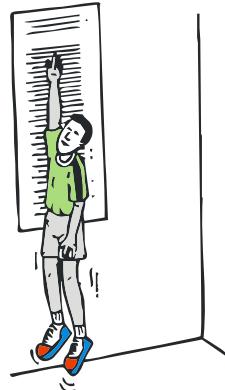
d. Gerakan

- i. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar. Sikap awalan loncat gerak

- ii. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat .



Gambar. Gerakan meloncat tegak

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Ambil nilai tertinggi

5. Lari 1000 meter untuk putera, dan 800 meter untuk puteri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru,

peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- i. Lintasan lari 1000 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri
- ii. Stopwatch
- iii. Bendera start
- iv. Peluit
- v. Tiang pancang
- vi. Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

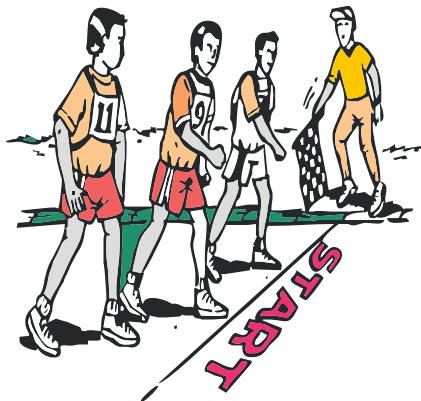
- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar. Posisi start lari1000 dan 800 meter

Catatan :

- i. Lari diulang bilamana ada peserta yang mencuri start
- ii. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat
- 2) Melintasi garis finish
- 3) Hasil dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"



Gambar. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

C. PETUNJUK MENYELENGGARAKAN TES TKJI

1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus urut sesuai ketentuan yang berlaku dan tidak boleh di acak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

- a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari baik lari jarak 50 meter

maupun lari jarak 800 meter dan 1000 meter. Jalan atau lorong dapat juga digunakan untuk tes lari, asalkan aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luar dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta putera dan berapa jumlah peserta puteri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan dan Perlengkapan Tes

Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka untuk dapat mengetes seluruh peserta pengaturannya diperhitungkan berdasarkan gelombang pelaksanaannya. Setiap gelombang berapa peserta yang harus melaksanakan tes sekaligus.

Sesuai dengan jumlah peserta yang harus bersama-sama melakukan tes dalam tiap gelombang, maka peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 50 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat dan 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5

stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 800 meter dan 1000 meter sama dengan lari 50 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dan alat tulis.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Sekolah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar kurang lebih 1.650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, jarak jalan dari sekolah kira-kira 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, guru pendidikan jasmani tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung angkat tubuh/ gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

Tabel Nilai TKJI

**Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk
Anak Umur 13-15 Tahun Putera**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	s.d-6,7"	16"-ke atas	38-ke atas	66-ke atas	s.d-3'04"	5
4	6,8"-7,6"	11"-15"	28-37	53-65	3'05"- 3'53"	4
3	7,7"-8,7"	6"-10"	19-27	42-52	3'54"- 4'46"	3
2	8,8"-10,3"	2"-5"	8-18	31-41	4'47"- 6'04"	2
1	10,4"-dst	0-1	0-7	sd 30	6'05"-d.st	1

Sumber: Kemendiknas (2010:27)

**Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk
Anak umur 13-15 Tahun Puteri**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	s.d-7,7"	40"-ke atas	28-ke atas	50-ke atas	s.d-3;06"	5
4	7,8"-8,7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07"- 3'56"	4
3	8,8"-9,9"	10"-21"	9-18	30-36	3'56"- 4'58"	3
2	10,0"-11,9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59"- 6'40"	2
1	12,0"-dst	0"-2"	0-2	20 dst	6'41"-d.st	1

Sumber : Kemendiknas (2010:27)

NORMA TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Kemendiknas (2010:28)

FORMULIR TKJI

Nama :.....

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *

No Dada :.....

Usia :..... Tahun

Nama Sekolah :.....

Tanggal tes :.....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meterdetik	____
2	Gantung :		
	a) Siku tekukdetik	____
	b) Angkat Tubuhkali	____	.
3	Baring Duduk 60 detik		
4	Loncat Tegak		
	- Tinggiraihan.....cmkali	____
	- Loncatan I :cmcm	____
	- Loncatan II :cmmenit	____
	- Loncatan III : cmdetik	
5	Lari 800meter		
	Lari 1000 meter		
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,.....

Lampiran 5.
Data tes Kesegaran Jasmani Peserta ekstrakurikuler Bola Voli Putra

No Subjek	Lari 50 M	Nilai TKJI Lari 50 M	Gantung Angkat Tubuh	Nilai TKJI Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Nilai TKJI Baring Duduk	Loncat Tegak					Lari 1000 m (menit)	Nilai TKJI Lari 1000 M	Jumlah Nilai TKJI	Kategori	
							Raihan Pertama	I	II	III	Loncatan Tertinggi					
1	08.78	3	3	2	23	3	208	239	243	244	244	2	07.31	1	11	K
2	08.28	3	8	3	27	3	195	237	239	238	239	3	04.55	2	14	S
3	09.12	2	1	1	23	3	203	237	243	244	244	2	06.41	1	9	KS
4	09.64	2	2	2	39	5	183	218	222	217	222	2	07.44	1	12	K
5	08.91	2	7	3	36	4	204	237	238	237	238	2	07.59	1	12	K
6	09.36	2	3	2	23	3	200	235	236	235	236	2	07.59	1	11	K
7	08.98	2	1	1	32	4	207	244	245	246	246	2	06.13	1	10	K
8	11.54	1	1	1	21	3	185	211	212	213	213	1	09.45	1	7	KS
9	08.86	2	3	2	21	3	183	224	228	224	228	3	08.15	1	11	K
10	07.38	3	5	2	30	4	210	252	260	257	260	3	07.41	1	11	K
11	08.43	3	10	3	36	4	205	245	247	246	247	3	08.15	1	14	S
12	09.03	2	3	2	20	3	199	234	238	237	238	2	07.40	1	10	K
13	07.92	3	4	2	17	2	205	245	249	247	249	3	07.48	1	11	K
14	08.28	3	5	2	30	4	194	231	235	231	235	2	07.49	1	12	K
15	08.91	2	3	2	21	3	188	223	226	230	230	3	06.34	1	11	K
16	08.06	3	3	2	19	3	195	233	232	237	237	3	07.52	1	12	K
17	08.83	2	5	2	34	4	184	225	225	227	227	3	07.43	1	12	K
18	09.07	2	3	2	22	3	208	245	243	246	246	2	08.32	1	10	K
19	08.46	3	4	2	29	4	195	234	244	247	247	3	07.54	1	13	K
20	07.54	4	3	2	27	3	189	214	223	221	223	2	07.38	1	12	K
21	08.71	3	2	2	23	3	188	216	221	222	222	2	08.32	1	11	K
22	09.01	2	1	1	24	3	193	223	227	225	227	2	08.42	1	9	KS
23	07.31	4	6	3	29	4	192	227	228	227	228	2	07.43	1	14	S
24	08.35	3	4	2	25	3	184	213	215	216	216	2	08.53	1	11	K

Tabel 13. Data tes Kesegaran Jasmani Peserta ekstrakurikuler Bola Voli Puteri

No Subjek	Lari 50 M	Nilai TKJI Lari 50 M	Gantung Siku Tekuk	Nilai TKJI Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Nilai TKJI Baring Duduk	Loncat Tegak						Lari 800 m (menit)	Nilai TKJI Lari 800 M	Jumlah Nilai TKJI	Kategori
							Raihan Pertama	I	II	III	Loncatan Tertinggi	Nilai TKJI Loncat Tegak				
1	09.06	3	07.71	2	7	2	195	229	230	230	230	3	07.39	1	11	K
2	10.76	2	0	1	8	2	195	219	218	219	219	2	06.37	2	9	KS
3	08.95	3	06.88	2	25	4	203	241	242	243	243	4	05.20	2	15	S
4	10.06	2	0	1	15	3	199	234	235	236	236	3	06.31	2	11	K
5	11.76	2	0	1	6	2	200	228	231	227	231	3	06.33	2	10	K
6	11.28	2	0	1	18	3	202	226	230	229	230	2	07.34	1	9	KS
7	10.01	2	0	1	25	4	189	219	222	222	222	3	06.11	2	12	K
8	09.87	3	0	1	21	4	199	227	228	225	228	2	06.51	2	12	K
9	08.97	3	06.31	2	21	4	188	221	223	221	223	3	07.34	1	13	K
10	10.88	2	02.63	1	19	4	194	219	223	223	223	2	07.41	1	10	K
11	09.39	3	05.50	2	12	3	198	234	236	234	236	3	05.40	2	13	K
12	10.54	2	03.22	1	21	4	200	231	230	230	231	3	05.54	2	12	K
13	09.34	3	02.33	1	23	4	189	224	223	221	224	3	06.49	2	13	K
14	08.84	3	05.21	2	22	4	193	225	230	229	230	3	05.52	2	14	S
15	09.78	3	03.20	1	24	4	201	238	238	239	239	3	06.03	2	13	K

Tabel 14. Data tes Kesegaran Jasmani Peserta ekstrakurikuler Sepakbola Putera

No Subjek	Lari 50 M	Nilai TKJI Lari 50 M	Gantung Angkat Tubuh	Nilai TKJI Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Nilai TKJI Baring Duduk	Loncat Tegak					Lari 1000 m (menit)	Nilai TKJI Lari 1000 M	Jumlah Nilai TKJI	Kategori	
							Raihan Pertama	I	II	III	Loncatan Tertinggi					
1	07.76	3	2	2	20	3	221	269	275	275	275	4	05.14	2	14	S
2	07.48	3	5	2	14	2	203	262	263	263	263	4	04.17	3	14	S
3	08.42	3	2	2	21	3	208	254	255	255	255	3	04.52	3	14	S
4	08.71	3	2	2	10	2	194	239	241	241	241	3	07.07	1	11	K
5	08.87	2	1	1	17	2	195	238	239	237	239	3	05.49	2	10	K
6	08.08	3	8	3	20	3	190	235	233	234	234	3	04.23	3	15	S
7	08.68	3	6	3	19	3	186	218	222	220	222	2	04.22	3	14	S
8	07.27	4	9	3	20	3	233	274	280	277	280	3	04.08	3	16	S
9	07.16	4	14	4	21	3	207	264	266	265	266	4	04.30	3	18	B
10	07.58	4	4	2	21	3	209	260	261	266	266	4	04.41	3	16	S
11	08.64	3	0	1	17	2	195	227	230	232	232	2	04.42	3	11	K
12	09.63	2	3	2	19	3	182	217	217	219	219	2	05.28	2	11	K
13	08.97	2	1	1	17	2	182	219	220	219	220	2	06.17	2	9	KS
14	08.97	2	0	1	18	2	174	214	213	215	215	2	05.32	2	9	KS
15	08.13	3	6	3	22	3	216	257	250	257	257	2	06.30	2	13	K
16	07.91	3	5	2	18	2	201	248	247	245	248	3	06.26	2	12	K
17	08.90	2	4	2	16	2	201	231	234	231	234	2	04.53	3	11	K
18	08.48	3	2	2	22	3	183	220	225	225	225	3	04.59	2	13	K
19	08.13	3	6	3	23	3	190	235	236	235	236	3	04.52	3	15	S
20	08.73	3	5	2	15	2	186	218	226	228	228	3	04.22	3	13	K
21	09.05	2	2	2	24	3	185	224	226	223	226	2	04.34	3	12	K

Lampiran 6.**FREKUENSI DATA PENELITIAN****Frequencies****Statistics**

	SepakBola Putra	Bolavoli Putra	Bolavoli Putri
N	Valid	21	24
	Missing	0	0
	Mean	12.90	11.25
	Median	13.00	11.00
	Mode	11 ^a	11
	Std. Deviation	2.385	1.648
	Range	9	7
	Minimum	9	7
	Maximum	18	14
	Sum	271	270
			177

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table**SepakBola**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	2	8.3	9.5	9.5
	10	1	4.2	4.8	14.3
	11	4	16.7	19.0	33.3
	12	2	8.3	9.5	42.9
	13	3	12.5	14.3	57.1
	14	4	16.7	19.0	76.2
	15	2	8.3	9.5	85.7
	16	2	8.3	9.5	95.2
	18	1	4.2	4.8	100.0
	Total	21	87.5	100.0	
Missing	System	3	12.5		
	Total	24	100.0		

Bolavoli Putra

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	1	4.2	4.2	4.2
9	2	8.3	8.3	12.5
10	3	12.5	12.5	25.0
11	8	33.3	33.3	58.3
12	6	25.0	25.0	83.3
13	1	4.2	4.2	87.5
14	3	12.5	12.5	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Bolavoli putri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9,00	2	13.3	13.3	13.3
10,00	2	13.3	13.3	26.7
11,00	2	13.3	13.3	40.0
12,00	3	20.0	20.0	60.0
13,00	4	26.7	26.7	86.7
14,00	1	6.7	6.7	93.3
15,00	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 7.

UJI t

T-Test

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kesegaran	Sepakbola	21	12.90	2.385	.521
	Bolavili Putra	24	11.25	1.648	.336

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
										Lower Upper
Kesegaran	Equal variances assumed		3.795	.058	2.735	43	.009	1.655	.605	.435 2.875
	Equal variances not assumed				2.670	34.906	.011	1.655	.620	.396 2.913

Lampiran 8.**Hasil tes kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola putera**

No.	Nama	L/P	Hasil Tes					Juml ah Nilai	Kate gori
			Lari 50 m	Gant ung Ang kat Tub uh	Bari ng Dud uk	Lon cat Tega k	Lari 1000 m		
1.	Noval Sidiq	L	3	2	3	4	2	14	S
2.	Dimas Aryo	L	3	2	2	4	3	14	S
3.	Fahmi Syarifudin	L	3	2	3	3	3	14	S
4.	Rifki Firdaus	L	3	2	2	3	1	11	K
5.	M. Daffa	L	2	1	2	3	2	10	K
6.	Firman Yuliarto	L	3	3	3	3	3	15	S
7.	Habib Ahmad	L	3	3	3	2	3	14	S
8.	Nindya R	L	4	3	3	3	3	16	S
9.	Okta Wahyudi	L	4	4	3	4	3	18	B
10.	Ibnu Titis	L	4	2	3	4	3	16	S
11.	M Aji Utama	L	3	1	2	2	3	11	K
12.	M Qohar	L	2	2	3	2	2	11	K
13.	Ilham Yusuf	L	2	1	2	2	2	9	KS
14.	Aditya Adit	L	2	1	2	2	2	9	KS
15.	Raden Sulaiman	L	3	3	3	2	2	13	K
16.	M Husaini	L	3	2	2	3	2	12	K
17.	M Agung Wicak	L	2	2	2	2	3	11	K
18.	Johan Adi A	L	3	2	3	3	2	13	K
19.	Lanang Ranadhan	L	3	3	3	3	3	15	S
20.	Farid Nur Ikhsan	L	3	2	2	3	3	13	K
21.	Aditya Nanda	L	2	2	3	2	3	12	K

Lampiran 9.**Hasil tes kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli putera**

No.	Nama	L/ P	Hasil Tes					Juml ah Nilai	Kate gori
			Lari 50 m	Gant ung Ang kat Tub uh	Bari ng Dud uk	Lon cat Tega k	Lari 1000 m		
1.	Enrino Maulana	L	3	2	3	2	1	11	K
2.	Bekti Arba H	L	3	3	3	3	2	14	S
3.	Muh Amirul	L	2	1	3	2	1	9	KS
4.	Adka Nurahman	L	2	2	5	2	1	12	K
5.	Alvin Yoga A	L	2	3	4	2	1	12	K
6.	Bayu Tri Pradana	L	2	2	3	2	1	11	K
7.	Dhany Wahyu P	L	2	1	4	2	1	10	K
8.	Muh Rifa'i	L	1	1	3	1	1	7	KS
9.	Pandu Prima P	L	2	2	3	3	1	11	K
10.	Suhasto Rilo Aji	L	3	2	4	3	1	11	K
11.	Nuriyanto	L	3	3	4	3	1	14	S
12.	Bagus Tri Yoga	L	2	2	3	2	1	10	K
13.	Edwin Widi A	L	3	2	2	3	1	11	K
14.	Maulana Eko	L	3	2	4	2	1	12	K
15.	Noval Sidik W	L	2	2	3	3	1	11	K
16.	Muh Andika	L	3	2	3	3	1	12	K
17.	Bangkit Agung	L	2	2	4	3	1	12	K
18.	Adhi Maretha	L	2	2	3	2	1	10	K
19.	Bayu Faturahman	L	3	2	4	3	1	13	K
20.	Wahyu Bayu S	L	4	2	3	2	1	12	K
21.	Irwan S	L	3	2	3	2	1	11	K
22.	Choirul Wahidin	L	2	1	3	2	1	9	KS
23.	Aditya Nurul	L	4	3	4	2	1	14	S
24.	Alif Y.C	L	3	2	3	2	1	11	K

Lampiran 11.

FOTO PESERTA TES TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMP NEGERI 3 PAKEM

1. Persiapan dan Pemanasan



2. Lari 50 Meter



3. Gantung Siku Tekuk dan Gantung Angkat Tubuh



4. Baring Duduk



5. Loncat Tegak





6. Lari 800 dan 100 Meter



Lampiran 10.**Hasil tes kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli puteri**

No.	Sampel	L/P	Hasil Tes					Juml ah Nilai	Kate gori
			Lari 50 m	Gant ung Siku	Bari ng Dud uk	Lon cat Tega k	Lari 800 m		
1.	Bening Prabawa	P	3	2	2	3	1	11	K
2.	Novia Munawaro	P	2	1	2	2	2	9	KS
3.	Umi Umazah	P	3	2	4	4	2	15	S
4.	Yunita Dyah	P	2	1	3	3	2	11	K
5.	Beneditya Nindya	P	2	1	2	3	2	10	K
6.	Septiani Budi A	P	2	1	3	2	1	9	KS
7.	Suci Rahma W	P	2	1	4	3	2	12	K
8.	Yuliana Dwi A	P	3	1	4	2	2	12	K
9.	Nabela Agustin	P	3	2	4	3	1	13	K
10.	Erina	P	2	1	4	2	1	10	K
11.	Salma	P	3	2	3	3	2	13	K
12.	Galuh A	P	2	1	4	3	2	12	K
13.	Shafira	P	3	1	4	3	2	13	K
14.	Retno Larasati	P	3	2	4	3	2	14	S
15.	Desi Tri Lestari	P	3	1	4	3	2	13	K