

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMP N 5 BANGUNTAPAN**

SKRIPSI

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



Oleh
Angga Susanto
NIM 09601244153

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 5 Banguntapan” yang disusun oleh Angga Susanto, NIM 09601244153 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2013
Pembimbing,

Drs. F. Suharjana, M.Pd
NIP. 19580706 198403 1 002

SURAT PERNYATAAN

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 mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.


Yogyakarta, Juni 2013
Yang Menyatakan,

Angga Susanto
NIM. 09601244153

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 5 Banguntapan” yang telah disusun oleh Angga Susanto, NIM 09601244153 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd	Ketua Penguji		22/8/13
Soni Novembri, M.Pd	Sekretaris Penguji		21/8 2013
Sudardiyono, M.Pd	Anggota III		29/8 2013
Joko Purwanto, M.Pd	Anggota IV		20/8 13

Yogyakarta, Agustus 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



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

MOTTO

- a. Amat mudah untuk memadamkan api yang sedang membara, tetapi sukar untuk meredakan api kemarahan dalam diri. Kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi (Robert k. Cooper).
- b. Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh (Confusius).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis mempersembahkan untuk :

- a. Kedua orang tuaku tercinta (Ayahku Heri Susanto dan Ibu Sri Purwati) tercinta yang telah memberikan doa serta kasih sayang yang tulus dan ikhlas demi pencapaian tujuan keberhasilanku selama ini.
- b. Adekku tersayang Imam Dwi Susanto dan Fiyan Darmawan Susanto yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama ini.
- c. Sugiyanti yang senantiasa tulus dan sabar mendukung dan memberikan semangat untuk tidak mudah putus asa dan menyerah dengan segenap kasih sayangnya.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMP N 5 BANGUNTAPAN**

Oleh:
Angga Susanto
09601244153

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan Bantul yang berjumlah 23 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah data dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun. Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan teknik deskriptif persentase. TKJI memiliki validitas 0,960 dan reliabilitas 0,950.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan Bantul adalah 13,04% berkategori baik sekali, 26,09% baik, 47,83% sedang, dan 13,04% kurang dan tidak ada yang berkategori kurang sekali.

Kata kunci: *Kesegaran jasmani, Ekstrakurikuler, Bolabasket*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 5 Banguntapan” dengan lancar tanpa adanya hambatan yang berarti.

Penulisan tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik tentu tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, arahan dan petunjuk dari berbagai pihak. Sehingga melalui kesempatan yang baik tersebut penulis ingin mengucapkan segenap terimakasih yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus S, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M. Si. selaku Ketua Jurusan POR dan Prodi PJKR FIK UNY yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Bapak Agus Susworo Dwi M. M.Pd selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan kemudahan dan dukungan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Drs. F. Suharjana, M. Pd. selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang dengan sabar telah banyak memberikan bimbingan, arahan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak Drs. Heri Prasetya, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP N 5 Banguntapan, yang telah memberikan ijin dalam melakukan penelitian.
8. Sahabat-sahabatku tercinta, Kiki, Rifki, Kristian, Tommy, Johan, Jeanne dan Wiku, yang selalu ada disaat susah dan senang.
9. Keluarga baruku selama KKN-PPL, kak Tejo, Tia, Putri, Resi, Polen, Tuti, Tulus, kak Dai, kak Wilis, dan faisal
10. Abang *inc* ‘kampret’ bang mito, bang ino, bang dira, bang tile, bang adit, bang inay yang selalu memberikan dukungan dan selalu ada disaat susah dan senang.
11. Teman-teman PJKR E’ 09 yang telah memberikan semangat, dukungan, dan bantuan selama penulis kuliah.

Sangat disadari adanya segala keterbatasan dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Akhir kata dari penulis diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan yang berarti dalam dunia pendidikan di masa yang akan datang.

Yogyakarta, Juli 2013
Penulis

Angga Susanto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
DAFTAR PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani....	13
4. Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani	16
5. Pengertian Latihan.....	18
6. Karakteristik Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 5 Banguntapan	20
7. Karakteristik Siswa SMP	21
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berfikir	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Definisi Operasional Variabel	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	26
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	26

E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Analisis Data Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi Hasil Penelitian	39
C. Keterbatasan Penelitian	39
D. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Durasi Istirahat yang Baik.....	14
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 13-15 Tahun Putra	28
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	29
Tabel 4. Hasil Presentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket	30
Tabel 5. Data Kecepatan Lari 50 m	32
Tabel 6. Data Gantung Siku Tekuk	33
Tabel 7. Data Baring Duduk 30 Menit.....	34
Tabel 8. Data Loncat Tegak.....	35
Tabel 9. Data Lari 1000 m.....	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Data TKJL.....	31
Gambar 2. Histogram Hasil Lari 50 m.....	32
Gambar 3. Histogram Hasil Gantung Siku Tekuk.....	33
Gambar 4. Histogram Hasil Baring Duduk 30 menit.....	34
Gambar 5. Histogram Loncat Tegak.....	35
Gambar 6. Histogram Hasil Lari 1000 m.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian FIK UN.....	41
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian Pemerintah Daerah DIY...	42
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian BAPPEDA.....	43
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian.....	44
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	45
Lampiran 6. Pelaksanaan Tes TKJI	47
Lampiran 7. Hasil Data.....	55
Lampiran 8. Dokumentasi Foto.....	56

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sumber daya manusia yang berkualitas akan membawa pada kemajuan bangsa terutama dalam menjadikan masyarakat madani, sehingga dengan adanya pendidikan yang bermutu maka semua hal yang berhubungan dengan masalah pendidikan akan cepat terselesaikan. Salah satu pendidikan yang mengarah pada perkembangan seluruh aspek manusia adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu baik secara jasmani dan rohani, sehingga pendidikan jasmani menjadi salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, guna memperoleh pengalaman belajar serta diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 bab 2 pasal 3, menyebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara demokratis serta tanggung jawab.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Kamiso.A, 1991:58). Jadi seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat.

Bagi seorang pelajar khususnya siswa SMP kesegaran jasmani sangat penting dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya, kualitas aktivitas fisik yang tinggi mendukung siswa menjadi lebih produktif dalam kehidupannya, oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sekolah merupakan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dalam bentuk latihan-latihan kesegaran jasmani, bentuk latihan aktivitas jasmani harus mempunyai manfaat yang banyak khususnya untuk peningkatan kesegaran jasmani, seperti (a), memperkuat sendi (b), meningkatkan kerja jantung dan paru-paru (c), memperkuat otot tubuh (d), memperkuat tekanan darah (e), mengurangi lemak tubuh (f), memperbaiki bentuk tubuh (g), mengurangi kadar gula (h), mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner (i), dapat memperkuat pertukaran gas (Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, 1992:2).

Kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun luar sekolah, maka biasanya pihak sekolah mengadakan kegiatan yang bisa mengembangkan bakat siswa dan yang dilakukan diluar jam sekolah, yaitu ekstrakurikuler, adapun itu ekstrakurikuler dibagi menjadi 2 golongan : non olahraga dan olahraga, namun ekstrakurikuler olahraga

biasanya paling diminati siswa. Karena siswa lebih cenderung ingin lebih banyak meluapkan rasa bebasnya, salah satunya dengan aktivitas jasmani, ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh pihak sekolah diselenggarakan dengan frekuensi satu minggu sekali dengan lama 40x2 jam perminggu, secara fisiologis dirasa sangat kurang merangsang pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh anak.

SMP Negeri 5 Banguntapan sendiri merupakan salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan meningkatkan keterampilan siswa dan menampung bakat siswa, salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diadakan di SMP Negeri 5 Banguntapan adalah ekstrakurikuler bolabasket dan baru diadakan pada tahun ajaran 2012, dalam ekstrakurikuler bolabasket sendiri di SMP Negeri 5 Banguntapan merupakan ekstrakurikuler yang paling banyak dipilih oleh para siswa terbukti dengan yang mengikuti sebanyak 60 siswa yang terdiri 27 siswa putra dan 33 siswa putri, kegiatan ekstrakurikuler bolabasket sendiri dilaksanakan pada hari rabu jam 15.00-17.00 WIB di lapangan bolabasket SMP Negeri 5 Banguntapan.

Pada dasarnya permainan bolabasket memiliki karakteristik selalu bergerak dalam bermain, sehingga adapun program latihan ekstrakurikuler yang diberikan meliputi, latihan teknik dan latihan fisik. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket tentu harus didukung oleh beberapa faktor, antara lain : alat dan fasilitasnya yang memadai dan ketrampilan guru ekstrakurikuler yang memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa.

Berdasarkan pengamatan di lapangan kondisi fisik siswa putra peserta

ekstrakurikuler bolabasket sangat menurun, bisa dilihat saat pembelajaran pendidikan jasmani pada jam sekolah terlihat guru hanya memberikan pendidikan jasmani sesuai standar tetapi siswa terlihat sudah kelelahan. Maka dari kenyataan itu perlu diadakan penelitian yang membahas tentang tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 5 Banguntapan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum adanya tes kesegaran jasmani di ekstrakurikuler bola basket SMP N 5 Banguntapan Bantul.
2. Kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan yang menurun saat ekstrakurikuler bolabasket.
3. Terbatasnya waktu melakukan aktivitas pendidikan jasmani di sekolah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka permasalahan perlu diberikan batasan agar tidak lepas dari inti masalah yang sebenarnya dan juga keterbatasan peneliti sehingga ruang lingkup dari peneliti itu lebih jelas. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah “Tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan Bantul.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh permainan boi-boian terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan Bantul.

F. Manfaat penelitian

Penulisan ini diharapkan bermanfaat secara teoritis dan praktis :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi penelitian-penelitian semacam ini pada masa mendatang.

2. Secara Praktis

a. Guru

Untuk memperbaiki kualitas pembelajaran jasmani melalui pendekatan modifikasi permainan

b. Sekolah

Terkait dengan pendekatan modifikasi permainan dalam pendidikan jasmani diharapkan sekolah merencanakan dan menyediakan fasilitas yang lebih mendukung demi keterlaksanaan kurikulum.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Menurut Suharjana (2004: 3) kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Yang dicocoki apa? Yang dicocoki adalah tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Kesegaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani. Istilah kesegaran sering digunakan dalam penyebutan pada benda yaitu bunga segar, sayuran segar, atau buah segar. Sedang kesemampuan jasmani lazim digunakan di kalangan militer. Karena itu dalam konteks pembentukan jasmani digunakan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang (Arma Abdoellah dan Agus Manadji 1994: 146). Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 139), seseorang dikategorikan memiliki derajat kesegaran yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Rusli Lutan (2002: 7), kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya

tahan, dan fleksibilitas. Menurut Nurhasan (2005: 1), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Widaninggar (2003: 1), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 43), kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) kesegaran digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu :

1. Kesegaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kesegaran dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
3. Kesegaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Berdasarkan beberapa pendapat maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dengan baik dan efisien.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah

penting, karena komponen-komponen tersebut sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Hidson yang dikutip oleh Suharjana (2004 : 7) membagi kesegaran jasmani menjadi dua bagian, yaitu *Health-related fitness* dan *motor fitness*. *Health-related fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- a. Daya tahan kardiorespirasi
- b. Kekuatan otot
- c. Daya tahan otot
- d. Kelentukan
- e. *Body* komposisi

Sedangkan, *motor fitness* menurut Hinson yang dikutip oleh Suharjana (2004: 7) terdiri dari komponen-komponen yang berkaitan dengan keterampilan khusus.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu :

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. Daya tahan otot adalah : kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
3. Kelentukan adalah : kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
4. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Menurut Depdiknas (2000: 53), komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu :

1. Daya tahan jantung

- Kemampuan untuk terus-menerus dengan menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu.
2. Daya tahan otot
Kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban submaksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.
 3. Kekuatan otot
Kekuatan kontraksi maksimal otot atau sekelompok yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu.
 4. Tenaga ledak otot
Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif.
 5. Kelentukan
Menyatakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh sesuatu persendian, meliputi hubungan antar bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, ligamen di sekitar sendi.

Selain itu menurut Sajoto (1995: 8) sepuluh komponen kesegaran jasmani sebagai berikut:

- a. Kekuatan (*strenght*)
Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- b. Daya Tahan (*Endurance*)
Dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yaitu :
 1. Daya Tahan Umum (*general endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
 2. Daya Tahan Otot (*local endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- c. Daya Otot (*muscular power*)
Daya Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
- d. Kecepatan (*speed*)
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

- e. Daya Lentur (*flexibility*)
 Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang lebih luas.
- f. Kelincahan (*agility*)
 Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.
- g. Koordinasi (*coordination*)
 Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- h. Keseimbangan (*balance*)
 Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- i. Ketepatan (*accuracy*)
 Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
- j. Reaksi (*reaction*)
 Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

Menurut Suharjana (2004: 8) jenis kesegaran ada dua yaitu:

1. *Health related fitness*: kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
2. *Motor fitness*: kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Health related fitness terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

1. Daya tahan paru jantung (*cardiorespiratory endurance*)
2. Kekuatan otot (*muscle strength*)
3. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
4. Fleksibilitas (*flexibility*)
5. Komposisi tubuh (*body composition*)

Sedangkan motor fitness terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

1. Daya tahan paru jantung (*cardiorespiratory endurance*)
2. Kekuatan otot (*muscle strength*)
3. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
4. Fleksibilitas (*flexibility*)
5. Komposisi tubuh (*body composition*)
6. Kecepatan (*Speed*)
7. Daya ledak (*Power*)
8. Keseimbangan (*Balance*)

9. Kelincahan (*Agility*)
10. Koordinasi (*Coordination*)

Komponen kesegaran jasmani adalah semua unsur yang dimiliki oleh jasmani dan dapat berfungsi dengan baik untuk kondisi jasmani yang baik pula. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi dan ada empat komponen penting yang minimal dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan fleksibilitas.

- a. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan paru jantung adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti Iskandar Z. Adisapoetro yang dikutip oleh Muhammad yamin (2005: 14). Sedangkan, menurut M. Abdulkadir Ateng yang dikutip oleh M. Itsna Harjana (2002: 14) daya tahan kardio-respirasi mengacu kepada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi yang berlangsung cukup lama menggunakan sejumlah kelompok otot dengan jangkauan waktu lama dan intensitas yang memerlukan dukungan peredaran darah dan pernafasan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa daya tahan paru-jantung atau kardiorespirasi adalah kemampuan jantung dalam bekerja

dapat mengatasi tugas berat secara terus-menerus.

b. Daya Tahan Otot

Menurut Sadoso S (1987: 21) ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu lama menurut Sadoso Sumosardiuno yang dikutip oleh M. Itsna Harjanta (2002: 13).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus - menerus.

c. Kekuatan Otot

Menurut Moeljono yang dikutip oleh Muhammad Yamin (2005: 13), kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Menurut (Sajoto, 1988: 24), kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 35), kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha.

Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sejumlah otot dalam menerima beban dalam satu usaha.

d. Fleksibilitas

Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara

leluasa (Djoko Pekik Irianto, 2004: 68). Menurut Sadoso S (1987: 21), kelentukan adalah kapasitas fungsional persendian-persendian kita untuk bergerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada panjang otot, tendo, dan ligamen persendian. Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988: 51), kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen dan tendo di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas-luasnya.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas adalah kelentukan gerak dari persendian secara leluasa.

Dari beberapa komponen kesegaran jasmani tersebut, baik komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun komponen yang berhubungan dengan keterampilan sangat dibutuhkan untuk melakukan aktivitas berat maupun ringan. Oleh sebab itu setiap orang memiliki kesegaran jasmani yang baik agar mampu melakukan aktivitas secara efektif dan efisien.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen kesegaran tubuh lainnya yang saling melengkapi. Menurut Sharkey yang dikutip oleh Suharjana (2004: 11-12) menyarankan ada 7 aspek untuk menuju pola hidup sehat. Kalau kita mau melakukan 3 dari 7 pola sehat sebenarnya cukup untuk mencapai *quality of life*. Ke 3 pola hidup sehat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Makanan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari.

Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

b. Istirahat

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan *recovery*, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Durasi istirahat yang baik adalah seperti tabel berikut ini :

Tabel 1. Durasi istirahat yang baik

Usia	Lama Tidur
6-10 th	10 jam
11-14 th	9-10 jam
15-19 th	8-9 jam
19 th atau lebih	7-8 jam

c. Berolahraga

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: manfaat isi, dapat meningkatkan kesegaran jasmani, manfaat psikis, dapat membuat tahan terhadap stres, dan manfaat sosial, dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 15) terdiri atas kebiasaan hidup sehat, pemeriksaan berkala, komposisi makanan, dan latihan.

a. Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat yang perlu diperhatikan adalah tidur teratur, menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, serta tidak melakukan perilaku yang dapat merugikan kesehatan pribadi maupun kesehatan lingkungan, dan melakukan pekerjaan di atas kemampuan kerja yang telah ditentukan.

b. Pemeriksaan berkala

Pemeriksaan berkala sangat dianjurkan bagi setiap individu manusia, khusus yang telah berusia di atas 40 tahun. Hal ini dengan harapan agar kondisi kesehatan dan kesegaran jasmani tetap terjaga. Biasanya pemeriksaan dilakukan antara 6 -12 bulan sekali.

c. Komposisi makanan

Dalam kehidupan sehari-hari manusia memerlukan makanan guna memacu pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, makanan juga diperlukan sebagai sumber energi utama. Bagi usia muda komposisi makan tersebut tidak begitu jelas dalam mempengaruhi kondisi tubuh. Pada usia 40 tahun ke atas, seseorang hendaknya sudah membatasi makanan-makanan yang mengandung lemak. Komposisi makanan sehari-hari hendaknya berpedoman pada empat sehat lima sempurna antara lain: nasi/karbohidrat, sayur, lauk pauk, buah, dan susu agar gizi yang diperlukan tubuh dapat terpenuhi.

Berdasarkan pembahasan tersebut maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik perlu

diperhatikan beberapa hal yaitu gaya hidup yang baik dan aktivitas jasmani yang teratur.

4. Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan yang bersifat *aerobic* (latihan yang membutuhkan oksigen), dan yang bergantung pada keterampilan. Menurut Sadoso Sumardjuno (1989: 12) yang dikutip oleh ade sanjaya (2011: 1), untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah dipenuhi tiga macam takaran, yaitu:

a. Intensitas Latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72% - 87% dari denyut nadi maksimal, artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, apabila melakukan latihan, intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai sediktnya 126 per menit (72 % dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut per menit (87 % dari denyut nadi maksimal).

b. Lamanya Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai

zone latihan (*training zone*) dan berada dalam *zone* latihan 15 – 25 menit. Jika intensitas latihan lebih tinggi, waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya, jika intensitas latihannya lebih kecil, waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20 -30 menit dalam *zone* latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut.

c. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan yang baik, seharusnya dilakukan minimal 3 kali seminggu untuk menjaga kesegaran jasmani akan menurun dan terkadang orang akan mudah sakit. Akan tetapi dengan alasan kesibukan pekerjaan, orang beralasan tidak ada waktu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sebenarnya, olahraga dapat dilakukan kapan saja dan tidak terpaksa oleh waktu. Jika pagi dan siang disibukkan dengan pekerjaan, pada malam hari pun olahraga dapat dilakukan, seperti bermain futsal dan *fitness*.

Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan efisien akan memberikan manfaat bagi tubuh seperti:

1. Memperkuat sendi dan ligamen-ligamen.
2. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
3. Mengurangi lemak tubuh.
4. Memperbaiki bentuk tubuh.
5. Mengurangi risiko terhadap penyakit jantung koroner.
6. Memperlancar pertukaran gas.

5. Pengertian Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12), latihan kesegaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Menurut Djoko Pekik Irianto (1997:120-121), Program latihan yang benar harus mempertimbangkan potensi peserta orang perorangan, untuk itu perlu disusun takaran latihan, sebagai berikut:

- a. Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan berat ringannya latihan. Penanda intensitas latihan antara lain kenaikan detak jantung (*Heart rate*) setiap menit, yang dapat dihitung pada arteri radialis atau arteri cotratid. Hitung detak nadi selama 15 detik, selanjutnya hasil hitungan tersebut kalikan empat, maka diperoleh frekuensi detak jantung permenit.
- b. Frekusensi adalah banyaknya latihan yang dilakukan setiap minggunya. Untuk meningkatkan kesegaran diperlukan 3- 5 kali/minggu, sebaiknya dilakukan secara berselang misalnya Senin-Rabu-Jumat. Hal tersebut dimaksudkan memberi kesempatan tubuh untuk melakukan *recovery* (pemulihan) terhadap sumber energi dan menghilangkan kelelahan.
- c. Durasi adalah lama rangsangan atau latihan yang dilakukan setiap sesi. Menurut Anderson (1994: 117) untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran latihan harus dilakukan selama 20-60 menit tanpa berhenti. Hasil latihan akan kelihatan nyata setelah berlatih rutin selama 12- 16 minggu (Fox, 1988).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16), bahwa keberhasilan untuk mencapai kesegaran ditentukan oleh kualitas latihan meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (*Frequency, Intensity, and Time*).

Frequency adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali per minggu. *Intensity* adalah berat ringannya kualitas latihan, 75-85% detak jantung maksimal (DJM), dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahun). *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

Selain itu, Dr. C K Giam dan Dr. K C The (1993: 16), bagi mereka yang cukup sehat dan memiliki kesegaran yang baik, petunjuk resep “FITT” dapat memberikan manfaat maksimal (terutama kesegaran aerobik) dan resiko minimal (misalnya gangguan kardio-respirator, ortopedik dan karena stres oleh karena panas).

- F = Frekuensi : 3 sampai 5 kali seminggu (dua hari sekali, bila tiga kali seminggu).
- I = Intensitas : Kurang lebih 60- 85% dari denyut jantung maksimal. Ini umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernapas dalam, tanpa timbul sesak napas atau timbul keluhan (seperti nyeri dada, pusing). Denyut jantung maksimal = 220- umur (dalam tahun) dengan variasi 10 denyut per menit.
- T = Tipe (macam) : Suatu kombinasi dari latihan aerobik dan aktivitas kalistenik. Pilihan aktivitas atas dasar selera, keadaan kesegaran, tersedianya fasilitas dan kemampuan (terutama untuk permainan raket dan bola).
- T= Time (Waktu): 15- 60 menit latihan aerobik terus menerus. Sebelumnya didahului oleh 3- 5 menit pemanasan dan disusul oleh 3- 5 menit pendinginan berupa latihan kalistenik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12) agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kesegaran jasmani secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kesegaran, yang meliputi:

1. *Overload* (Beban lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktivitas sehari-hari.
2. *Specifity* (Kekhususan) adalah model latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.
3. *Reversible* (Kembali asal) adalah kesegaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bias hilang sama sekali.

Dari pembahasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis untuk meingkatkan kualitas fungsi tubuh.

6. Karakteristik Ekstrakurikuler Bolabasket SMP N 5 Banguntapan

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler agar dapat berjalan dengan baik maka diperlukan sarana dan prasaran yang memadai, selain itu juga dibutuhkan guru atau pelatih yang memiliki keterampilan atau kemampuan sesuai bidangnya sehingga ilmu yang di berikan benar.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan cukup diminati oleh para siswa. Kebanyakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket siswa kelas VII dan VIII, sedangkan kelas IX hanya beberapa siswa karena siswa kelas IX sudah mulai persiapan ujian nasional. Ekstrakurikuler bolabasket diadakan 1 minggu sekali pada hari Rabu pada sore hari pada jam 15.00 – 17.00 WIB. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 54 siswa.

Untuk mengetahui hasil dari kegiatan tersebut pada akhir semester akan diadakan tes dan akan dinilai yang hasilnya akan dicatat ke dalam rapor. Cara yang ditempuh oleh pihak sekolah dalam mendukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah dengan menyediakan sarana dan prasarana

yang memadai, masing-masing olahraga terdapat guru pembimbing atau pelatih dan mengikuti berbagai kompetisi baik daerah maupun luar daerah.

Sarana dan prasarana yang disediakan oleh pihak sekolah cukup memadai dengan rincian sebagai berikut :

- a. Lapangan basket : 1 buah
- b. Bola basket : 8 buah
- c. Kun : 20 buah
- d. Stopwatch : 1 buah
- e. Peluit : 1 buah
- f. Rompi : 10 buah

7. Karakteristik Siswa SMP

Elizabet B. Hurlock (1993: 206) menyatakan bahwa istilah *adolescence* atau remaja dari kata lain *adolescere* yang berarti remaja yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi remaja”.

Masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja.

Awal masa remaja berlangsung kira – kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum.

Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam cita – cita. Cita – cita yang tidak

realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman – temannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistis cita – citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan untuk mendasari penelitian ini adalah

1. Rr. Efi Purningdyah Priyatnika (2011) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP N 1 Tempel Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Populasi yang digunakan untuk penelitian berjumlah 33 siswa. Metode penelitian dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Tempel secara rinci diperoleh sebanyak 2 siswa (6,06%) berkategori kurang sekali 17 siswa (51,52%) berkategori kurang 13 siswa (39,39%) berkategori sedang, 1 siswa (3,03%) berkategori baik dan 0 siswa (0%) berkategori baik sekali.
2. Titik sumarni (2009) dalam penelitian yang berjudul tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Temon kulonprogo tahun pelajaran 2009/2010. Penelitian ini merupakan penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Temon Kulonprogo tahun pelajaran

2009/2010 yang berumur 13-15 tahun berjumlah 127 siswa. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia tahun 2003 untuk usia 13-15 tahun. Teknik analisis data dengan deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani kelas VII SMP N 1 Temon, Kulonprogo tahun pelajaran 2009/2010 dapat disimpulkan bahwa kategori baik sekali (BS) 0,0%, kategori baik (B) 4,7%. Kategori sedang (S) 30,7%. Kategori Kurang (K) 60,6%. Kategori kurang sekali (KS) 3,9.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Kesegaran sangat diperlukan agar aktivitas yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan optimal. Secara umum kesegaran jasmani memiliki peran yang sangat dominan terhadap prestasi olahraga, baik olahraga yang bersifat individu maupun beregu atau tim. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik terlihat lebih gesit, lincah, semangat dalam berlatih, rasa percaya diri yang tinggi, dan akan mudah beradaptasi dengan bentuk permainan yang dilakukan, karena memiliki kecepatan, kekuatan otot, kelenturan, serta daya tahan jantung dan paru-paru yang baik, sehingga berpeluang untuk mendapatkan prestasi.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di sekolah diharapkan terjadi peningkatan kesegaran jasmani siswa. Siswa yang mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler bolabasket diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima dengan lebih baik dan selalu dalam kondisi fisik yang segar.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2006:21) penelitian deskriptif berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum. Menurut Hadari Nawawi (1991: 63), penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh tester terhadap testi. Testi dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket sejumlah 23 siswa.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani, yang dimaksud dengan tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih memiliki sisa/cadangan energi untuk waktu senggangnya yang diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesi (TKJI) untuk umur 13-15 tahun yang sudah baku, yang terdiri dari 5 item yaitu: lari 50 m, gantung siku

tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 1000 m.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan yang berjumlah 27 siswa. Sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan penentuan sampel pada penelitian ini berdasarkan keaktifan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sehingga diperoleh sampel sejumlah 23 siswa.

D. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 5 Banguntapan yang terletak di Sanggrahan, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Fasilitas olahraga yang dimiliki sekolah ini cukup lengkap dan memadai, sarana dan prasarana ini setiap hari biasa digunakan untuk kegiatan pembelajaran sekolah. Disekolah ini terdapat dua lapangan olahraga yang letaknya terpisah yaitu lapangan basket dan lapangan bolavoli. Kedua lapangan ini memiliki kondisi lapangan yang cukup bagus dan ditunjang dengan sarana dan prasarana lain yang sangat memadai seperti bola yang tersedia cukup banyak, net dan sarana penunjang lainnya. Adapun Pelaksanaannya yaitu pada hari Minggu tanggal 5 Mei 2013 s/d 16 Juni 2013 pada pukul 15.00 yang bertempat di lapangan bolabasket SMP N 5 Banguntapan, Bantul.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta

ekstrakurikuler bola basket SMP N 5 Banguntapan. Adapun jumlah subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Instrumen penelitian pada saat *pretest* dan *posttest* menggunakan TKJI.

1. Rangkaian tes :

- a. Lari 50 meter, tujuannya untuk mengukur kecepatan
- b. Gantung angkat tubuh 60 detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- c. Baring duduk 60 detik, tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 1000 meter, tujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

F. Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dan presentase. Adapun langkah-langkah dalam pengambilan data adalah sebagai berikut:

1. Hasil kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 13-15 tahun yang telah mengikuti tes tersebut "hasil kasar". Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung

berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama yaitu :

- a. Untuk butir tes dan gantung angkat tubuh mempergunakan jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- b. Untuk tes baring duduk dan gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah “nilai”. Adapun satuan ukuran pengganti dapat ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 13-15 Tahun Putera

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 – Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	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	0 – 30	6’05” - dst	1

3. Tabel Norma

Setelah dilakukan tes kemudian untuk mengklasifikasikan TKJI

remaja yang telah mengikuti tes maka dipergunakan norma seperti berikut:

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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)

4. Persentase

Setelah diketahui tingkat kesegaran masing-masing siswa (peserta tes) yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase. Menurut anas Sudjono (2007: 43) cara menghitung persen dengan rumus, yaitu :

$$\text{Persentase hasil (\%)} \quad P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

F= frekuensi

N= Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

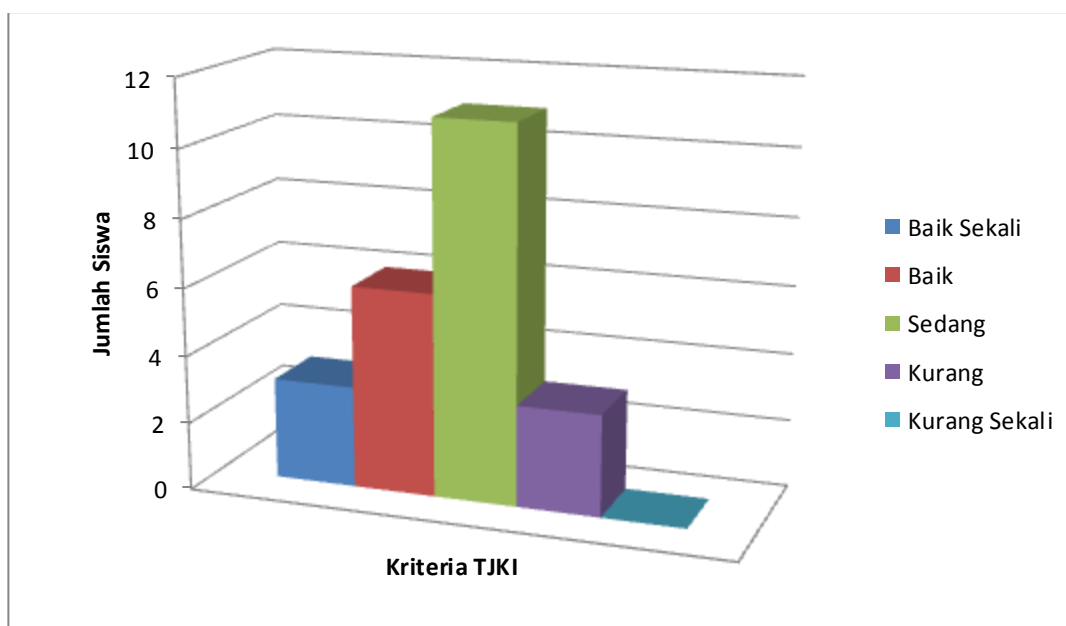
Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Subjek penelitian adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP N 5 Banguntapan Bantul yang berjumlah 23 siswa. Dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, siswa putra ekstrakurikuler SMP N 5 Banguntapan secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran. Data tersebut dikonversikan ke dalam tabel nilai dan tabel norma TKJI usia 13-15 tahun yang terdiri dari 5 butir tes dan 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya. Setelah melakukan tes maka diperoleh data hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil presentase tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali	3	13,04%
18 – 21	Baik	6	26,09%
14 – 17	Sedang	11	47,83%
10 – 13	Kurang	3	13,04%
5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		23	100,00%

Dari tabel tersebut dapat dilihat hasil TKJI siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan bahwa sejumlah 3 siswa dengan persentase 13,04% memiliki kesegaran jasmani baik sekali, 6 siswa dengan persentase 26,09% memiliki kesegaran jasmani baik, 11 siswa dengan persentase 47,83% memiliki kesegaran jasmani sedang, dan 3 siswa dengan persentase 13,04% memiliki kesegaran jasmani kurang. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket memiliki kesegaran jasmani sedang.

Berikut histogram data TKJI berdasar distribusi frekuensi:



Gambar 1. Histogram Data TKJI

Setelah hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diketahui, berikut disajikan deskripsi data pada masing-masing butir tes.

1. Lari 50 meter

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia lari 50 meter siswa putra

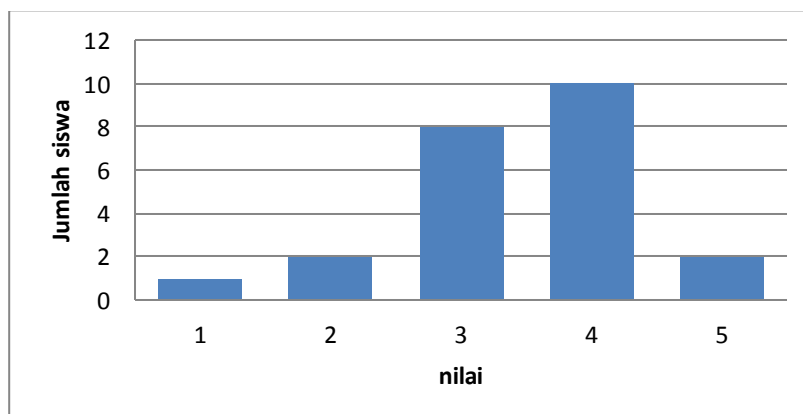
peserta ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Data Kecepatan Lari 50 meter

Nilai	Waktu	Frekuensi	persentase
5	S.d – 6,7”	2	8,7%
4	6.8” – 7,6”	10	43,47%
3	7,7” – 8,7”	8	34,78%
2	8,8” – 10,3”	2	8,7%
1	10,4”- dst	1	4,34%
jumlah		23	100%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa hasil tes diketahui bahwa hasil tes lari 50 meter yang mendapat nilai 1 ada 1 siswa (4,34%), nilai 2 ada 2 siswa (8,7%), nilai 3 ada 8 siswa (34,78%), nilai 4 ada 10 (43,47%) dan nilai 5 ada 2 siswa (8,7%).

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram seperti dibawah ini:



Gambar 2. Histogram hasil lari 50 meter

2. Gantung siku tekuk

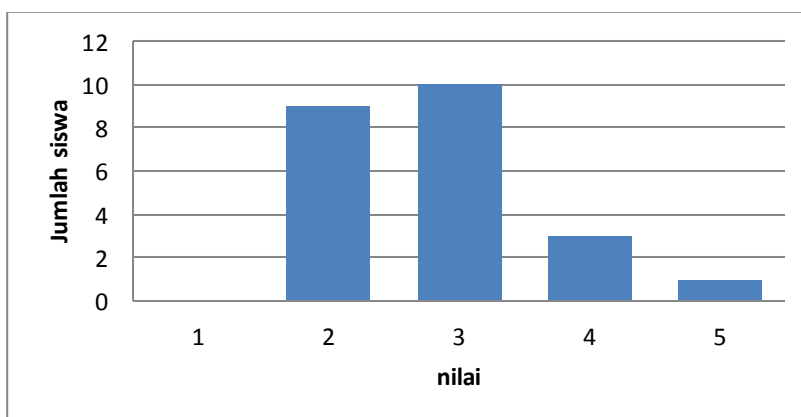
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia gantung siku tekuk siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Data gantung siku tekuk

Nilai	Waktu	Frekuensi	persentase
5	16 – Keatas	1	4,35%
4	11 – 15	3	13,05%
3	6 – 10	10	43,47%
2	2 – 5	9	39,13%
1	0 – 1	0	40%
jumlah		23	100%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa hasil tes diketahui bahwa hasil gantung siku tekuk yang mendapat nilai 1 ada 0 siswa (0%), nilai 2 ada 9 siswa (39,13%), nilai 3 ada 10 siswa (43,47%), nilai 4 ada 3 (13,05%) dan nilai 5 ada 1 siswa (4,35%).

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram seperti dibawah ini:



Gambar 3. Histogram hasil gantung siku tekuk

3. Baring duduk 30 detik

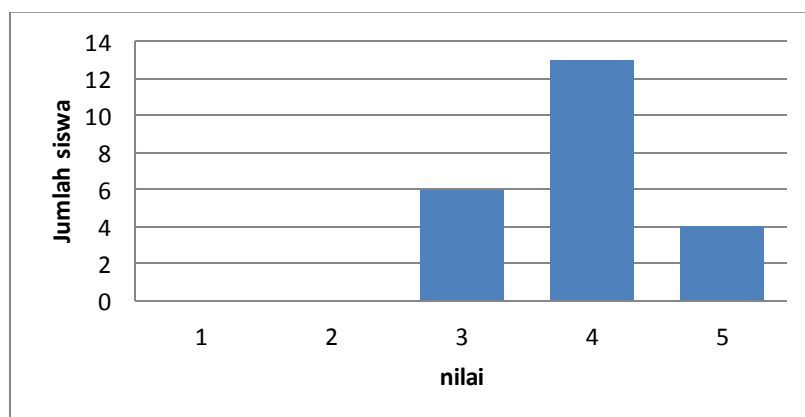
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia baring duduk 30 detik siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Data baring duduk 30 detik

Nilai	Waktu	Frekuensi	Persentase
5	38 - Keatas	4	17,39%
4	28 – 37	13	56,52%
3	19 – 27	6	26,09%
2	8 – 18	0	0%
1	0 – 7	0	0%
jumlah		23	100%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa hasil tes diketahui bahwa hasil baring duduk 30 detik yang mendapat nilai 1 ada 0 siswa (0%), nilai 2 ada 0 siswa (0%), nilai 3 ada 6 siswa (26,09%), nilai 4 ada 13 (56,52%) dan nilai 5 ada 4 siswa (17,39%).

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram seperti dibawah ini:



Gambar 3. Histogram hasil baring duduk 30 detik

4. Loncat tegak

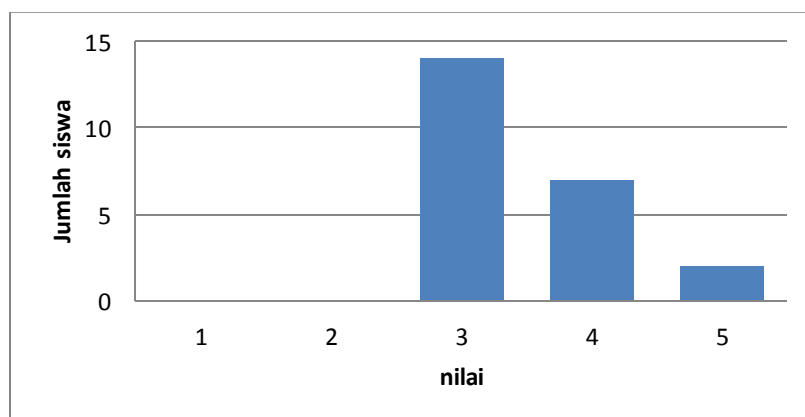
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia loncat tegak siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Data loncat tegak

Nilai	Waktu	Frekuensi	persentase
5	66 - Keatas	2	17,39%
4	53 – 65	7	56,52%
3	42 – 52	14	26,09%
2	31 – 41	0	0%
1	0 – 30	0	0%
jumlah			100%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa hasil tes diketahui bahwa hasil loncat tegak yang mendapat nilai 1 ada 0 siswa (0%), nilai 2 ada 0 siswa (0%), nilai 3 ada 14 siswa (60,87%), nilai 4 ada 7 (30,43%) dan nilai 5 ada 2 siswa (8,7%).

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram seperti dibawah ini:



Gambar 5. Histogram hasil loncat tegak

5. Lari 1000 m

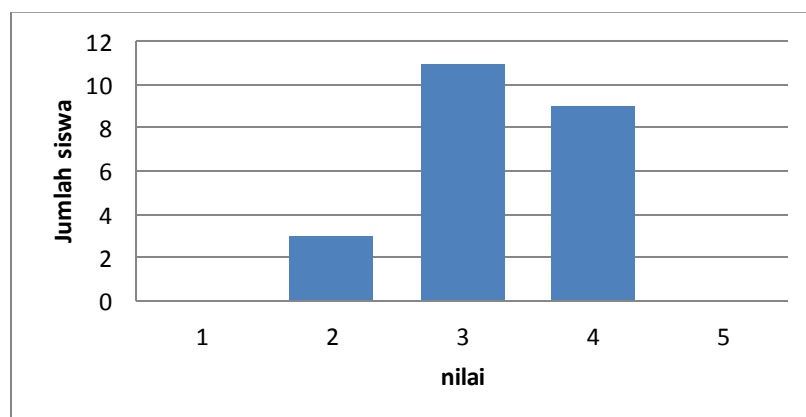
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia lari 1000 meter siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Data lari 1000 meter

Nilai	Waktu	Frekuensi	persentase
5	s.d – 3'04"	0	0%
4	3'05" – 3'53"	9	39,13%
3	3'54" – 4'46"	11	47,82%
2	4'47" – 6'04"	3	13,05%
1	6'05" - dst	0	0%
jumlah		23	100%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa hasil tes diketahui bahwa hasil lari 1000 meter yang mendapat nilai 1 ada 0 siswa (0%), nilai 2 ada 3 siswa (13,05%), nilai 3 ada 11 siswa (47,82%), nilai 4 ada 9 (39,13%) dan nilai 5 ada 0 siswa (0%).

Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk histogram seperti dibawah ini:



Gambar 6. Histogram hasil lari 1000 meter

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapn. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler bolabasket ada sejumlah 3

siswa dengan persentase 13,04% memiliki kebugaran jasmani baik sekali, 6 siswa dengan persentase 26,09% memiliki kebugaran jasmani baik, 11 siswa dengan persentase 47,83% memiliki kebugaran jasmani sedang, dan 3 siswa dengan persentase 13,04% memiliki kebugaran jasmani kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan sebagian besar berkategori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan majunya teknologi sehingga memudahkan siswa dalam melakukan banyak hal sehingga siswa kurang bergerak. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa putra peserta bolabasket sering diantar jemput sehingga aktivitas fisik berkurang.

2. Faktor Kurikulum

Alokasi waktu mata pelajaran jasmani hanya 2 jam pelajaran (2 X 40 menit) dalam seminggu, secara teori tidak akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga kebugaran jasmani siswa tidak mengalami perubahan yang berarti.

Oleh karena itu maka perlu dikembangkan berbagai kegiatan olahraga disekolah seperti senam kebugaran jasmani dari yang tidak pernah diadakan menjadi diadakan 3 kali perminggu dan ditunjang dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang 1 kali perminggu menjadi 2-3 kali perminggu untuk meningkatkan

kesegaran jasmani siswa dan memotivasi siswa untuk gemar berolahraga atau melakukan latihan fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat kesegaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 5 Banguntapan termasuk dalam kategori sedang karena dalam kategori ini memiliki persentase paling tinggi yaitu 47,83%.

B. Implikasi

Berdasarkan pada hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan beberapa implikasi dari hasil penelitian tersebut, diantaranya:

1. Bagi siswa yang termasuk kategori baik sekali dan baik supaya dapat mempertahankan dan meningkatkan prestasi dengan cara pemeliharaan pada kesehatan tubuh.
2. Bagi siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang dan kurang perlu diusahakan latihan yang teratur, terarah dan terprogram serta sadakan pola hidup sehat.
3. Tingkat kesegaran jasmani di sekolah perlu mendapat perhatian baik dari guru Pendidikan Jasmani maupun dari kepala sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terhadap beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu

dilaksanakan tes.

2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.

D. Saran-saran

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

1. Bagi guru Penjas, diharapkan dapat mengoptimalkan proses pembelajaran yang hanya 2 jam pelajaran, sehingga dapat lebih bermakna terhadap kesegaran jasmani siswanya.
2. Bagi siswa diharapkan mengerti penting kesegaran jasmani di dalam menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian Tes Kesegaran Jasmani dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdullah & Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Depdikbud.
- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarata: Raja Grafindo Persada.
- C K Giam & K C Teh. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Depdiknas. (2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian (Pendidikan Jasmani)*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Depdiknas: Puskesjas.
- Djoko Pekik Irianto. (1997). *Olahraga yang Aman dan Efektif Untuk Kebugaran*. Jurnal Cakrawala Pendidikan (Nomor 1 tahun XVI). Hlm. 115-127.
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- _____. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Hadari Nawawi. (1991). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Kamiso A. (1991). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: FPOK Institut Kegutuan dan Ilmu Keolahragaan.
- M. Itsna Harjanta. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Sisa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sedayu I dan II Sedayu Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. FIK-UNY.
- Muhammad Yamin. (2005). *Kesegaran Jasmani Atlet Peserta Seleksi Tenis Meja POMNAS DIY*. Skripsi. FIK-UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

Rusli Lutan, dkk. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Dirjen Olahraga.

_____.(2002).*Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdikbud.

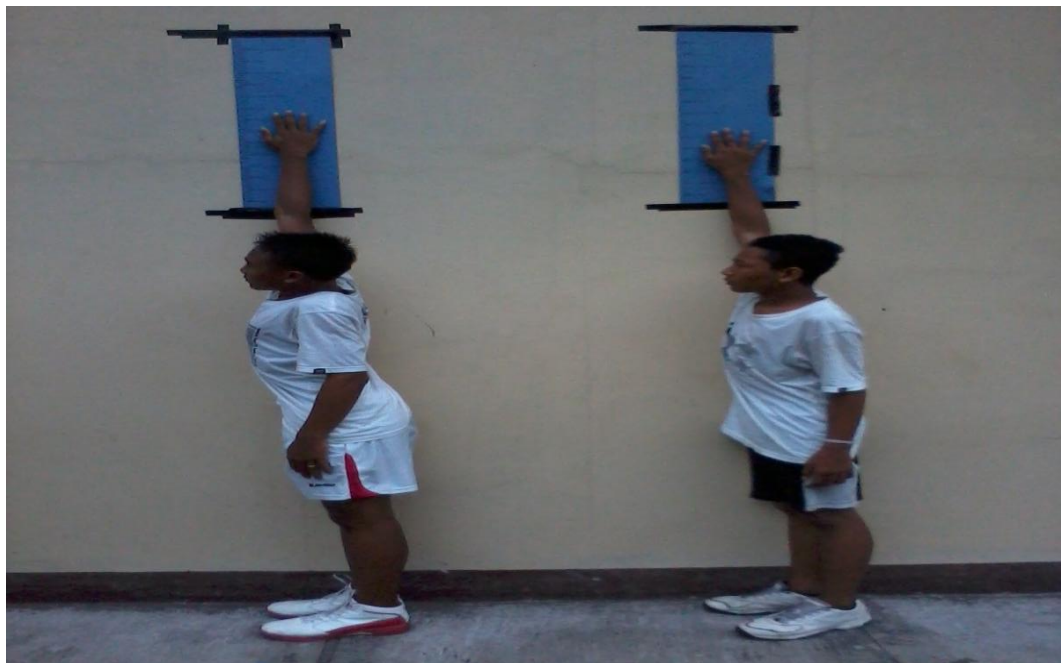
Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Dikti.

Sydarsibi. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Sadoso Susmosardjuno. (1987). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka KGU.

Lampiran 8. Dokumentasi







Lampiran 6. Pelaksanaan TKJI

TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk putra terdiri dari :

- a. lari 50 meter (13-15 tahun)
- b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
- c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- d. loncat tegak (*vertical jump*)
- e. lari 1000 meter (usia 13-15 tahun)

B. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes.

C. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 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 permulaan

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

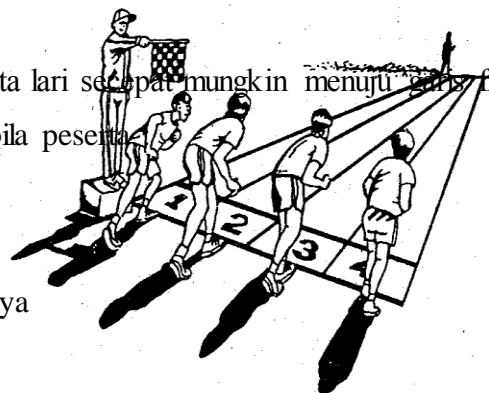
a) mencuri start

b) tidak melewati garis finish

c) terganggu oleh pelari lainnya

d) jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu



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

5) Pencatat hasil

- 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
- 2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

- 1) lantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi
- 3) stopwatch
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis.

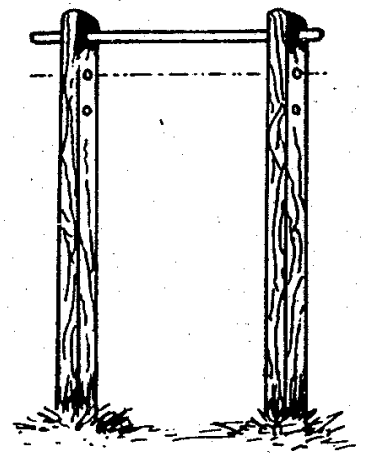
c) Petugas tes

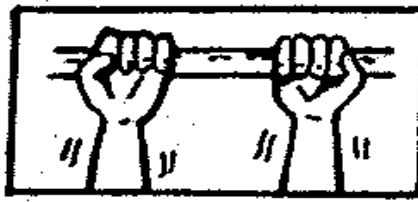
- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik

1) Sikap permulaan

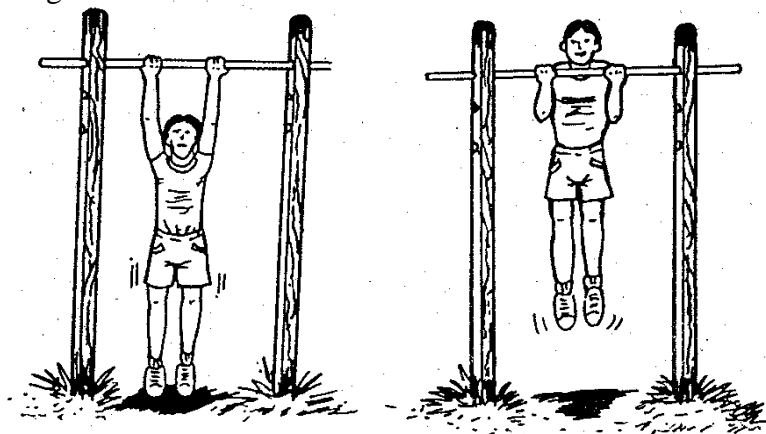
Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.





2) Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali
- Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

e) Pencatatan Hasil

- yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap

sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

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

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

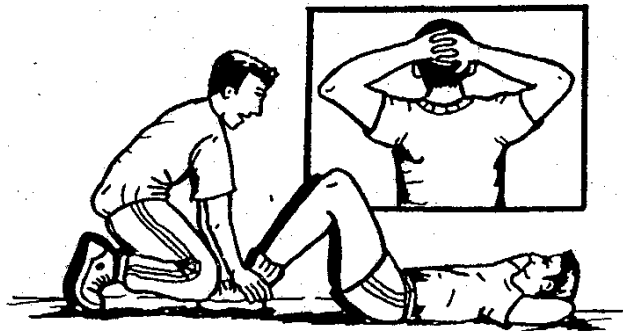
c. Petugas tes

- 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.



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

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik.



e. Pencatatan Hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan

sempurna selama 60 detik

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

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

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.

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan Tes

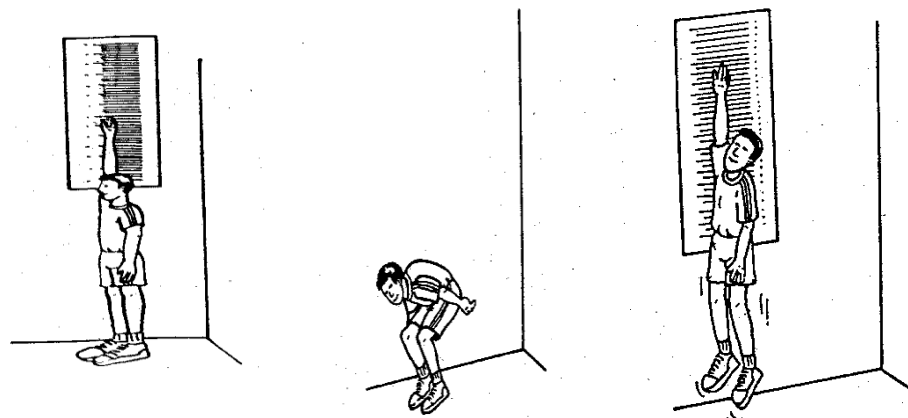
1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat

- b) 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.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar.

5. Tes Lari 1000 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start

4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis.

c. Petugas Tes

1) Petugas pemberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

4) Pengawas dan pembantu umum.

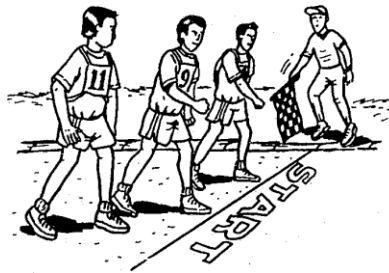
d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

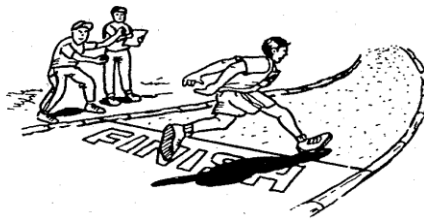
Peserta berdiri di belakang garis start.

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.



e. Pencatatan Hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat

Melintasi garis finish

2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

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

Lampiran 7. Data Penelitian

DATA HASIL PENELITIAN TANGGAL 16 Juni 2013

No	Lari 50 meter (detik)		Gantung Angkat Tubuh (kali)		Baring duduk 30 detik		Loncat Tegak		Lari 1000 meter (menit, detik)		Jml Nilai	Kategori/ Klasifikasi
	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N		
1	8,06	3	5	2	34	4	47	3	4,13	3	15	S
2	8,40	3	2	2	20	3	41	3	5,16	2	13	K
3	8,5	3	8	3	30	4	54	4	5,37	2	16	S
4	6,81	4	9	3	24	3	55	4	3,51	4	18	B
5	7,05	4	7	3	29	4	56	4	4,16	3	18	B
6	7,43	4	7	3	24	3	57	4	3,37	4	18	B
7	8,43	3	4	2	27	3	46	3	4,30	3	14	S
8	7,6	4	6	3	30	4	50	3	4,08	3	16	S
9	6,5	5	14	4	50	5	67	5	3,30	4	22	BS
10	7,20	4	8	3	20	3	57	4	3,29	4	18	B
11	6,09	5	13	4	52	5	68	5	3,05	4	23	BS
12	7,08	4	13	4	42	5	49	3	3,45	4	20	B
13	6,81	4	16	5	49	5	56	4	3,29	4	22	BS
14	8,5	3	6	3	31	4	51	3	4,21	3	17	S
15	7,14	4	6	3	32	4	56	4	4,30	3	18	B
16	8,76	2	2	2	29	4	49	3	5,15	2	13	K
17	8,5	3	6	3	31	4	51	3	4,21	3	17	S
18	7,09	4	9	3	30	4	47	3	4,23	3	17	S
19	9,5	2	4	2	33	4	48	3	4,41	3	14	S
20	8,6	3	4	2	25	3	45	3	3,20	4	15	S
21	7,7	3	5	2	35	4	42	3	4,16	3	15	S
22	7,1	4	4	2	30	4	44	3	3,11	4	17	S
23	10,84	1	4	2	37	4	44	3	4,43	3	13	K