

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DAN WUSHU
DI SMP NEGERI 1 JOGONALAN

SKRIPSI

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



Oleh
Sepnu Khoirul Iskandar
11601241044

PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepabola dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan” yang disusun oleh Sepnu Khoirul Iskandar, NIM 11601241044 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015
Pembimbing,



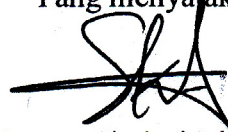
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
NIP. 19731006 200112 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepabola dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan” 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, Agustus 2015
Yang menyatakan,

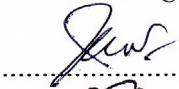
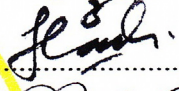


Sepnu Khoirul Iskandar
NIM. 11601241044

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepabola dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan” yang disusun oleh Sepnu Khoirul Iskandar, NIM 11601241044 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Nur Rohmah M, M.Pd	Ketua Penguji		22/9/2015
2. Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		21/9/2015
3. Dr. Subagyo, M.Pd	Penguji I (Utama)		15/9/2015
4. Suhadi, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		18/9/2015

Yogyakarta, September 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



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

MOTTO

“Waton pahpoh nanging wani sembodo”

(Penulis)

“Sithik-sithik sing penting ditlateni le”

(Nenekku)

“Bermimpilah setinggi langit, jika engkau jatuh, engkau akan jatuh diantara bintang-bintang”

(Soekarno)

“Witing mulyo jalaran wani rekoso”

(Falsafah Jawa)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua tercinta. Ayahanda Sugiarto dan ibunda Sudiyem yang senantiasa mendoakan, mendukung, memberikan kasih sayang kepada saya dan selalu mengiringi langkahku.
2. Kakak saya Imam Fitri Rahmadi dan adik saya Agung Basori Jatmiko yang selalu memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan tanggung jawab ini dan meraih cita-cita kedepan nantinya.

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DAN WUSHU
DI SMP NEGERI 1 JOGONALAN**

Oleh:
Sepnu Khoirul Iskandar
11601241044

ABSTRAK

SMP Negeri 1 Jogonalan terdapat ekstrakurikuler olahraga sepakbola dan wushu yang diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa tetapi pelatih ekstrakurikuler sepakbola dan wushu belum memiliki program latihan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan, pada tahun ajaran 2014/2015 yang berusia 13-15 tahun. Sehingga penelitian ini disebut *total sampling*, sampel sebanyak 55 siswa yang terdiri dari 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji-t dua sampel tidak berhubungan melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan. Berdasarkan nilai t hitung sebesar 0,190 lebih kecil dari pada t tabel 1,674 dan nilai signifikansi sebesar 0,850 lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$).

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Sepakbola, Ekstrakurikuler wushu*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan”. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai ungkapan rasa syukur, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah menyetujui judul dalam penelitian ini.
4. Bapak Sudardiyono, M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik yang selalu memberikan semangat belajar dan memberikan pengarahan selama perkuliahan.
5. Ibu Nur Rohmah Muktiyani, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan motivasi selama penyusunan skripsi.

6. Bapak Zaipudion Arahim, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Jogonalan yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian
7. Segenap keluarga besar SMP Negeri 1 Jogonalan atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan.
8. Teman-teman Prodi PJKR A angkatan 2011 yang saling memberikan motivasi, kerjasama dan bantuan selama perkuliahan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis memohon maaf atas segala kekurangannya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
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	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	12
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
3. Komponen Kebugaran Jasmani	17
4. Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	21
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	25
6. Hakikat Sepakbola	27
7. Hakikat Wushu	30

B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis Penelitaian	35
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
1. Instrumen	38
2. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data	40
1. Uji Prasyarat	41
a. Uji Normalitas	41
b. Uji Homogenitas	41
2. Uji Hipotesis	42
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Lokasi Subyek dan Waktu Penelitian.....	43
a. Deskripsi Lokasi	43
b. Subjek Penelitian	43
c. Waktu Penelitian	43
B. Hasil Penelitian.....	43
C. Hasil Uji Prasyarat.....	47
1. Uji Normalitas	47
2. Uji Homogenitas Varians	48
D. Hasil Analisis Data	48
C. Pembahasan	50
 BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	52
B. Implikasi	52
C. Keterbatasan Penelitian	53
D. Saran	53
 DAFTAR PUSTAKA	 55
 LAMPIRAN.....	 57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI Putra Usia 13-15 Tahun	39
Tabel 2. Nilai TKJI Putri Usia 13-15 Tahun	40
Tabel 3. Norma TKJI Putra Putri Usia 13-15 Tahun	40
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola	46
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas	48
Tabel 8. Hasil Uji t	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola.....	45
Gambar 2. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Wushu	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	58
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin dari BAPPEDA Klaten	59
Lampiran 3. Surat Keterangan dari SMP N 1 Jogonalan.....	60
Lampiran 4. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola	61
Lampiran 5. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Wushu	62
Lampiran 6. Surat Keputusan Pembagian Tugas Ekstrakurikuler	63
Lampiran 7. Kalibrasi Stopwatch.....	65
Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan TKJI	71
Lampiran 9. Hasil Pengukuran TKJI Ekstrakurikuler Sepakbola	82
Lampiran 10. Hasil Pengukuran TKJI Ekstrakurikuler Wushu	83
Lampiran 11. Hasil Uji Frekuensi	84
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas	86
Lampiran 13. Hasil Uji t	87
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang memiliki aktifitas fisik yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari. Agar dapat menjalankan tugas aktifitas fisik sehari-hari dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak aktifitas yang dijalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan modal awal seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien. Menurut Suharjana (2013: 3) kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat melakukan aktifitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan, sebaliknya seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik akan mengalami kendala dalam aktivitas fisik sehari-harinya seperti, mudah lelah, kurang konsentrasi, mudah terserang penyakit, kurang bersemangat dan kurang produktif. Oleh karena itu, diharapkan setiap orang menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalankan aktivitas fisik sehari-hari, sehingga setiap orang dapat melakukan aktifitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kendala.

Bagi siswa kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi fisik saat belajar disekolah maupun diluar sekolah. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa dapat belajar lebih bergairah, bersemangat, tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah lelah, kreatif dan inovatif, serta dapat berprestasi secara optimal, mampu menghadapi tantangan baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat. Usaha meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan siswa melalui aktivitas fisik, salah satunya melalui aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Menurut Arma Abdoelah dan Agus Munaji (1994: 16) tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif, serta gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani.

Keberhasilan usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak cukup jika hanya melakukan aktifitas fisik pada jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah saja, yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu selama 2 jam pelajaran. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 23) takaran latihan kebugaran jasmani yaitu Frekuensi 3-5 kali/minggu, Intensitas 60%-90% detak jantung maksimal, Time (durasi) 20-60 menit. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan kegiatan aktivitas fisik yang lain guna menunjang kebugaran jasmani siswa, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Ekstrakurikuler dapat dilakukan pada waktu sore hari sesudah pulang sekolah. Selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani ekstrakurikuler

olahraga juga bermanfaat untuk mengisi waktu luang siswa dengan kegiatan yang positif serta dapat mengembangkan bakat dan keterampilan siswa.

SMP Negeri 1 Jogonalan adalah SMP di Kabupaten Klaten yang di dalamnya terdapat kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu sepakbola dan wushu. Selain sepakbola dan wushu banyak kegiatan ekstrakurikuler non olahraga yang dilaksanakan di SMP N 1 Jogonalan diantaranya, pramuka, TIK, seni tari, PMR, PLH. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Jogonalan diikuti oleh siswa kelas VII dan VIII. Adapun pelaksanaannya dilaksanakan pada waktu sore hari sesudah pulang sekolah.

Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Jogonalan khususnya ekstrakurikuler olahraga adalah untuk mengisi waktu luang dan menyalurkan minat peserta didik serta untuk mencari peserta didik yang mempunyai bakat dalam bidang olahraga. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan kegiatan yang positif. Sehingga diharapkan siswa terhindar dari pengaruh kebiasaan negatif seperti, kebiasaan merokok, minum minuman keras, main *game*, *nongkrong*, dll. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya yang dirasa kurang jika hanya melakukan aktivitas olahraga pada jam pelajaran pendidikan jasmani yang hanya 2 jam pelajaran setiap minggu.

Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 1 Jogonalan yang bersifat ekstrakurikuler olahraga adalah ekstrakurikuler sepakbola dan wushu. Ekstrakurikuler sepakbola diikuti oleh 25 siswa laki-laki dan ekstrakurikuler wushu diikuti sebanyak 30 siswa terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Dalam pelaksanaannya, ekstrakurikuler wushu dilatih oleh Suhu Bapak Yuwono dan dibantu oleh Suhaeng, ekstrakurikuler sepakbola dilatih oleh mahasiswa UNY prodi PJKR Muhammad Dwi Sakti Wardana dibimbing oleh guru pendidikan jasmani bapak Tri Suharso S.Pd. Latihan ekstrakurikuler sepakbola dan wushu dilaksanakan dua kali dalam seminggu. Latihan ekstrakurikuler wushu dilaksanakan setiap hari Kamis dan Minggu pukul 15.00-17.00, sedangkan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan setiap hari Senin dan Kamis pukul 15.30-17.30.

Dengan adanya ekstrakurikuler sepakbola dan wushu yang merupakan ekstrakurikuler olahraga, diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang dirasa kurang jika hanya melakukan aktifitas fisik di dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Melalui aktifitas-aktifitas fisik yang dilakukan siswa di dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler sepakbola dan wushu secara teratur, yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu diharapkan kebugaran jasmani siswa akan meningkat. Dengan sama-sama melakukan aktifitas fisik di dalam latihan ekstrakurikuler secara teratur maka siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola maupun wushu sama-sama

akan memiliki kebugaran jasmani yang baik, tetapi belum ada data tentang tingkat kebugaran jasmani masing-masing siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan wushu. Sehingga belum diketahui perbedaan kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan wushu akan berdampak positif bagi kebugaran jasmaninya. Karena latihan sepakbola mampu mengembangkan dan meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan. Menurut Yanto Kusyanto (1994: 25) secara umum unsur-unsur kemampuan fisik sepakbola terdiri atas:

1. Kecepatan, yaitu kecepatan lari, kecepatan bereaksi, dan kecepatan bergerak.
2. Kekuatan, yaitu untuk menguatkan otot-otot yang diperlukan dalam bermain sepakbola, misalnya otot-otot kaki untuk menendang, otot-otot bahu untuk *body-charge*.
3. Daya tahan, yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot.
4. Kelincahan, yaitu kecepatan merubah arah, dan gerak tipu dalam permainan sepakbola.
5. Kelentukan, yaitu kelentukan badan, agar gerakan menjadi mudah dan luwes.

Sedangkan latihan wushu dapat mengembangkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan serta keseimbangan. M. Muhyi Faruq (2008:14) berpendapat permainan dan olahraga pencak silat mempunyai kontribusi yang cukup positif bagi kebugaran fisik dan mental. Di dalam olahraga dan permainan ini ikut mengembangkan kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*) dan daya tahan (*endurance*) serta keseimbangan (*balance*).

Dari persamaan antara latihan sepakbola dan latihan wushu yang mampu mengembangkan dan meningkatkan kekuatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan dan kelentukan yang tak lain adalah unsur dari kebugaran jasmani, maka alangkah baiknya pelatih memiliki program latihan yang baik dan benar khususnya program latihan kondisi fisik guna mempertahankan dan meningkat kebugaran jasmani siswa. Sehingga siswa dapat mengikuti latihan secara teratur dan berdampak efektif bagi kebugaran jasmani serta siswa tidak akan mengalami *overtraining*. Hal tersebut sangat penting karena kebugaran merupakan kesiapan seseorang sebelum berlatih teknik, taktik maupun kemampuan mental. Tanpa kebugaran jasmani yang baik akan menghambat seseorang dalam mengikuti latihan karena kondisi fisik seseorang tidak fit dan tidak mampu menerima beban latihan.

Menurut Muhajir (2004:2) latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Pelatih harus mengetahui kebugaran yang dimiliki oleh setiap atlet/siswanya sebelum berlatih. Sehingga pelatih mengetahui kondisi kesiapan siswa yang akan mengikuti latihan. Hal tersebut dilakukan supaya pelatih mampu membuat program latihan yang baik dengan

takaran yang tepat agar siswa mampu mengikuti latihan berupa teknik, taktik dan mental tanpa mengalami *overtraining*. Pada akhirnya siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif pada saat bertanding dan prestasi siswa itu sendiri.

Atlet/siswa hendaknya selalu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar dapat melakukan kegiatannya sehari-hari dengan produktif terlebih untuk mengikuti latihan dengan baik. Siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik siswa akan segar dan bugar, dalam kondisi tersebut siswa akan memiliki tingkat konsentrasi, daya tahan, kekuatan, kelenturan kecepatan, reaksi dan koordinasi yang baik. Sehingga siswa dapat berlatih dengan baik untuk dapat menguasai teknik dasar dan dapat memahami taktik dalam bertanding sehingga nantinya akan berpengaruh signifikan terhadap kualitas untuk meraih prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan di lapangan terdapat perbedaan kondisi kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan siswa peserta ekstrakurikuler wushu dalam melakukan latihan ekstrakurikuler. Pada saat melakukan latihan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola masih saja sebagian terlihat mudah lelah dan kurang semangat. Hal tersebut dapat dilihat ketika pelatih memberikan pemanasan berlari mengelilingi lapangan sebanyak 3 atau 4 kali keliling lapangan tetapi siswa meminta untuk lari keliling 1 atau 2 kali saja. Sedangkan sebagian besar siswa peserta ekstrakurikuler wushu

dalam melakukan latihan terlihat sangat antusias, semangat, tidak mudah lelah dan lebih gesit. Hal tersebut terlihat pada saat pelatih memberikan aba-aba gerakan selalu diikuti dengan antusias dan sungguh-sungguh.

Sementara itu ternyata pelatih ekstrakurikuler sepakbola belum memiliki program latihan karena kurangnya prasarana dalam berlatih seperti, bola, kun dan rompi. Pelatih cenderung memberikan materi latihan seadanya sesuai bola yang ada dan tidak memperhatikan kebugaran jasmani siswanya. Akibatnya kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola kurang baik sehingga sering kalah dalam bertanding dan belum pernah memiliki prestasi. Sedangkan ekstrakurikuler wushu, pelatih ekstrakurikuler wushu sudah memiliki program latihan akan tetapi program latihan tersebut hanya untuk atlet wushu saja tidak untuk semua siswa, sehingga siswa yang meraih prestasi hanya itu-itu saja. Pelatih kurang memperhatikan kebugaran jasmani seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu.

Dengan pelatih ekstrakurikuler sepakbola dan wushu yang belum memperhatikan kebugaran jasmani siswanya, maka diketahui belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani sehingga belum ada data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola dan wushu. Namun dapat diprediksi bahwa siswa ekstrakurikuler sepakbola akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada siswa ekstrakurikuler wushu. Karena lama permainan sepakbola selama 2x45, sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang

baik, sedangkan wushu pertandingannya hanya terdiri dari 3 babak, setiap babak selama 2 menit.

Melihat kenyataan diatas, belum adanya data tentang tingkat perbedaan kondisi siswa dalam berlatih dan belum ada data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola dan ekstrakurikuler wushu maka perlu diketahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu di SMP N 1 Jogonalan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Wushu di SMP N 1 Jogonalan”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pelatih ekstrakurikuler sepakbola dan wushu tidak memiliki program latihan untuk semua siswa.
2. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan wushu tidak mendapatkan perhatian dari pelatih.
3. Belum ada data tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan.
4. Belum ada data tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.
5. Belum diketahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.

C. Batasan Masalah

Melihat permasalahan yang ada, seperti yang dipaparkan di atas maka perlu adanya pembatasan masalah. Pada penelitian ini permasalahan dibatasi pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Jogonalan.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler wushu di SMP N 1 Jogonalan
3. Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP N 1 Jogonalan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga, khususnya meningkatkan dan memepertahankan kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler.

2. Praktis

- a. Bagi sekolah, dapat digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Jogonalan. Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang sekiranya dapat membantu pada kehidupan yang lebih baik.
- c. Bagi Pembina, dapat digunakan sebagai wawasan dalam menentukan program latihan kerana dengan pola latihan yang baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran secara fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani menurut Wahjoedi (2000:58-59) 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 luangnya dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya.

Menurut Sajoto (1988:43) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Djoko Pekik Irianto (2004: 2) kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*). Kesegaraan jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak (Roji, 2007:90). Menurut Sadoso Sumosarjono, (1992:19) kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak.

Kebugaran jasmani menurut Muhajir (2004:2) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (*adaptasi*) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut R.S Harisenjaya (1993:1) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa tenaga atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang, atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan.

Menurut T.Cholik Mutohir (1999) yang dikutip oleh Ismaryati (2006:40) berpendapat bahwa hakikat kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sementara itu Suharjana (2013: 3) kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktifitas lainnya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Sehubungan dengan kebugaran jasmani perlu diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut Roji (2007: 90) faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usai mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti *anthropometri* dan kelainan bawaan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.

b. Istirahat

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

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi)

Menurut Junusul Hairry yang diikuti oleh Suharjana (2013: 5-6)

menyatakan bahwa kesegaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu:

a. Kesegaran Organik (*Organik Fitness*)

Kesegaran organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh kedua orang tuanya atau oleh generasi sebelumnya dan juga karena faktor umur serta mungkin karena kondisi sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin untuk diubah. Tingkat kesegaran organik akan menentukan potensi-potensi kebugaran secara keseluruhan.

b. Kesegaran Dinamik (*Dynamik Fitness*)

Kesegaran dinamik dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur. Fungsi organ-organ tubuh akan

mengalami peningkatan jika olahraga atau aktivitas fisik dilakukan dengan terprogram dengan baik.

Sementara itu menurut Brian J. Sharkey (2003: 80-85), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah:

1. Hereditas

Setiap manusia membutuhkan dukungan yang sangat natural dan bertahun-tahun latihan untuk mencapai tingkat daya tahan yang tinggi.

2. Latihan

Potensi untuk meningkatkan kebugaran aerobik dengan latihan memiliki keterbatasan, walaupun kebanyakan peneliti mengkonfirmasi potensi untuk meningkat 15% hingga 25% (lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak tubuh), hanya remaja saja yang memiliki harapan untuk meningkatkan kebugaran hingga lebih dari 30%.

3. Jenis Kelamin

Sebelum púber, anak laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal.

4. Usia

Walaupun kemampuan latihan dapat menurun seiring dengan usia, ahli grontologi olahraga, Dr. Herb de Vries telah menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dapat ditingkatkan, bahkan sampai usia 70, dan tidak pernah kata terlambat untuk memulai.

5. Lemak tubuh

Ingatlah bahwa kebugaran dihitung per unit berat badan, jadi jika lemak meningkat, kebugaran anda menurun. Kira-kira satu7 setengah penurunan kebugaran karena usia dapat disimpulkan sebagai peningkatan lemak tubuh.

6. Aktivitas

Ingatlah bahwa apa yang anda lakukan hari demi hari, tahun demi tahun, akan membentuk kesehatan, vitalitas dan kualitas hidup anda. Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktivitas.

Pendapat lain dari Kusuma Afandi (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dijelaskan sebagai berikut:

1. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh,

kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai jauh lebih besar.

3. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

4. Makanan

Daya tahan yang tinggi apabila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ Maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, *nicotine* yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas maka disimpulkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya :

1. Jenis kelamin
2. Makanan
3. Kesehatan
4. Latihan dan aktifitas sehari-hari
5. Istirahat

3. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Komponen kebugaran jasmani menurut Roji (2007: 90-91) komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai hal berikut ini :

- a. Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru.
- b. Kemampuan adaptasi biokimia, seperti: jumlah enzim-enzym dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah.
- c. Bentuk tubuh

- d. Kekuatan otot
- e. Tenaga ledak otot
- f. Daya tahan otot
- g. Kecepatan
- h. Kelincahan
- i. Kelentukan
- j. Kecepatan reaksi
- k. Koordinasi

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

1. Daya tahan paru dan jantung, yakni kemampuan paru jantung mensuplai oksigen otot untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
2. Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah: kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
Daya tahan otot adalah: kemampuan otot melawan 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 prosentase lemak dalam tubuh.

Menurut Ismaryati (2006 :39) komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi. Komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah: daya tahan kardiorespirasi, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, dan daya tahan otot.

Menurut Hinson (1995) yang dikutip oleh Suharjana (2013: 6-7) membagi komponen jasmani menjadi dua bagian, yaitu *health-related fitness* (kebugaran yang terkait dengan kesehatan) dan *motor fitness* (kebugaran yang terkait dengan keterampilan). Kebugaran yang terkait dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

1. Daya tahan kardiorespirasi (*Cardiorespiratory endurance*).
2. Kekuatan otot (*Strength*).
3. Daya tahan otot (*Endurance endurance*).
4. Kelentukan (*Flexibility*).
5. Komposisi tubuh (*Body composition*).

Sedangkan kebugaran yang terkait dengan keterampilan terdiri dari komponen-komponen yang berkaitan dengan keterampilan khusus, seperti:

1. kecepatan (*Speed*).
2. Daya ledak (*Power*).
3. Keseimbangan (*Balance*)
4. Kelincahan (*Agility*).
5. Koordinasi (*Coordination*).

Menurut Len Kravitz, (2001: 5-7) komponen utama dari kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang harus diperhatikan ada 5 komponen meliputi:

- a. Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik
Adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam. Pemantapan kondisi aerobik yang teratur dapat mencegah atau mengurangi penyakit jantung dan peredaran darah. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen yang terpenting dari kebugaran fisik.
- b. Kekuatan Otot
Adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.
- c. Daya Tahan Otot
Adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini.
- d. Kelenturan
Adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat. Meningkatkan kelenturan akan

memperbaiki penampilan tubuh dan mengurangi kemungkinan cedera.

e. Komposisi Tubuh

Adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital). Menjadi gemuk, biasanya dimulai pada masa kanak-kanak, mempunyai pengaruh pada komponen lain dari kebugaran.

Sementara itu Suharjana (2013:7-8) juga berpendapat bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

(1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

1. Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung untuk menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
2. Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
3. Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan beban secara berulang.
4. Flexibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
5. Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

1. Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
2. Daya ledak. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.
3. Keseimbangan. Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.
4. Kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

5. Koordinasi. Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

4. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani dapat diukur dengan berbagai macam tes antara lain Havard Step Test, dan modifikasinya, tes lari 2,4 km. Tes lari 12 menit, dan multistage. Menurut Wahjoedi (2000:12) yang dimaksud tes adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang seseorang atau suatu obyek tertentu. Terkait dengan pengertian ini, maka alat apa pun yang digunakan dapat disebut instrumen, dan sebelum di gunakan maka instrumen tersebut harus divaliditasi terlebih dahulu. lebih lanjut pengukuran menurut Wahjoedi (2000:12-13) adalah suatu proses untuk memperoleh besaran kuantitatif dari suatu obyek tertentu dengan menggunakan alat ukur (*test*) yang baku.

Menurut Muhajir (2004:16) Tes adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau obyek-obyek. Pengukuran adalah proses pengumpulan informasi. Evaluasi adalah proses penentuan atau harga data yang telah terhimpun. Lebih lanjut Muhajir (2004: 16) menjelaskan fungsi tes dan pengukuran dalam bidang pendidikan secara umum, dan bidang pendidikan jasmani khususnya adalah sebagai berikut:

- a. Untuk memperoleh data yang obyektif, sehingga akan memudahkan guru atau pelatih dalam memberikan penilaian secara jelas dan benar.

- b. Untuk mengetahui sampai sejauh mana prestasi yang telah dicapai siswa atau atlet selama mendapatkan pembelajaran atau latihan dan sesudahnya.
- c. Untuk memudahkan guru atau pelatih dalam memberikan bimbingan, dalam memperbaiki dan melaksanakan program.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan beberapa tes diantaranya:

a. Tes Lari 2,4 km(*Cooper test*)

Menurut Cooper (1980) yang dikutip oleh Suharjana (2013:176) menyatakan pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes lari 2,4 km ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernapasan (kebugaran aerobik). Tes ini dapat dilakukan dengan cara berlari di jalan raya atau mengelilingi lapangan sepakbola. Pelaksanaannya adalah atlet berlari menempuh jarak yang telah ditentukan, yaitu 2,4 km. Waktu diambil dengan alat stopwatch dicatat dalam menit dihitung sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,001 detik). Untuk mengetahui kebugaran jasmani selanjutnya hasil tes berupa waktu tempuh dikonsultasikan ke dalam tabel norma kebugaran jasmani dari Cooper.

b. Tes Multi Stage

Ismayanti (2006: 80) menjelaskan tes ini pada dasarnya bersifat langsung: testi berlari secara bolak-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat

lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin sulit testi untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

c. Tes naik turun bangku (*Harvard Step Test*)

Tujuan untuk mengukur daya tahan kardio-respiratori. Perlengkapan stopwatch, metronom, bangku setinggi 20 inci (50,8 cm). Pelaksanaan testi berdiri dibelakang bangku, pada hitungan satu, satu kaki naik ke atas bangku sampai lutut lurus. Hitungan dua kaki yang lain naik keatas bangku. Hitungan tiga, kaki yang pertama turun. Hitungan keempat kaki yang lain turun. Tes ini dilaksanakan selama 5 menit, dengan kadens (empat hitungan) 30. Setelah selesai melakukan tes, testi segera duduk dan hitung denyut nadinya sesuai dengan rumus yang akan digunakan (Ismaryanti, 2006:88)

d. Test lari 2,4 km

Tes lapangan 2400 meter, ditempuh dengan lari cepat sekuat-kuatnya, boleh diselingi dengan jalan cepat lalu lari lagi hingga mencapai garis finish. Selama menjalani tes langkahnya harus di usahakan secepat mungkin, sebab penilaian utamanya adalah berdasarkan waktu tempuh yang tercepat dengan menempuh jarak 2400 meter (Harisenjaya, 1993:32).

e. Test lari atau jalan 12 menit

Prosedur pelaksanaan: peserta tes (*testee*) berlari selama 12 menit dari saat diberikan aba-aba: ya hingga batas waktu 12 menit habis dengan ditandai bunyi “pluit”. Apabila sebelum 12 menit selesai, namun peserta tes merasa kelelahan maka ia dapat meneruskan dengan berjalan kemudian lari lagi (Wahjoedi, 2000:74)

f. Test Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Rangkaian tes ini terdiri atas 5 butir tes, berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Test Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas atas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun. Adapun 5 butir tes meliputi lari jarak pendek, gantung angkat tubuh (putra) atau gantung siku tekuk (putri), baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah.

Dalam penelitian ini, peneliti hanya meneliti kebugaran jasmani dengan menggunakan satu tes, yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 13-15

tahun. Adapun tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun terdiri atas:

- a. Lari 50 meter
- b. Gantung angkat tubuh (putra), gantung siku tekuk (putri)
- c. Baring duduk 60 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 1000 m untuk laki-laki dan 800 m untuk putri.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan wushu karena memiliki beberapa keunggulan, antara lain:

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang sudah bertujuan untuk mengukur kesegaran jasmani siswa di Indonesia, sehingga sudah sesuai dengan karakteristik siswa Indonesia.
2. Tes ini mengukur beberapa komponen kesegaran jasmani yaitu, kecepatan, kekuatan otot, kelentukan, daya tahan jantung dan paru.
3. Tes TKJI sudah dibakukan. Memiliki validitas dan reabilitas yang sangat tinggi yaitu dengan nilai validitas untuk putra 0,950 dan untuk putrid 0,923. Sedangkan nilai reabilitasnya untuk putra 0,960 dan untuk putri 0,804.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolah, di luar jam belajar kurikulum stándar, kegiatan-kegiatan ini ada dalam setiap jenjang pendidikan sekolah. Menurut Suryosubroto, (2009:287) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar

struktur program dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Yudha M. Saputra (1998:6) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan disekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut lampiran Permendikbud nomor 62 (2014: 2) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pembelajaran. Sebagai upaya untuk membentuk manusia seutuhnya, sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, kegiatan ekstrakurikuler dapat berhubungan dengan kegiatan kurikuler seperti memperluas pengetahuan atau dapat juga kegiatan yang diarahkan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, yang pelaksanaannya tidak terbatas hanya di lingkungan sekolah, akan tetapi juga dapat di luar sekolah (Asep Hery, dkk, 2013:12.4).

Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan yang dikutip oleh B. Suryusubroto (2009: 288) adalah:

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, efektif, dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
3. Dapat mengetahui, mengenal, serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Sementara itu menurut Permendikbud Nomor 62 (2014: 2), kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk menembangkan potensi, bakat,minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan peserta didik di luar jam pelajaran di sekolah dibawah pengawasan satuan pendidikan agar memperluas pengetahuan dan kemampuan siswa serta mengembangkan bakat dan minat siswa. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler guna meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, psikomotor dan afektif dan mampu mengembangkan potensi, bakat dan minat siswa dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

6. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah cabang olahraga yang paling populer hingga saat ini. Semua orang dari anak-anak sampai orang tuapun menyukai

olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 11 orang pemain. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola dari lawan. Menurut Luxbacher (1998: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan.

Sepakbola merupakan permainan beregu di mana setiap regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangannya di daerah hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan dan di dalam ruangan tertutup (Sucipto. dkk, 2000: 7). Roji (2004:1) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap regunya adalah tujuh pemain. Lama permainan adalah 2x45 menit.

Menurut Yanto Kusyanto (1994: 22) sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dalam bermain sepakbola, para pemain menggunakan kemahiran kakinya, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan semua anggota badan. Lebih lanjut Yanto

kusyanto menjelaskan tujuan masing-masing regu ialah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya sendiri terhindar dari kemasukan bola dari lawan.

Sementara itu Muhajir (2004: 22) berpendapat permainan sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan atau lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Dari berbagai pendapat di atas, permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dua regu, setiap regu terdiri dari 11 pemain dengan lama permainan 2x 45 menit. Permainan dilakukan dengan cara menyepak bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Dalam bermain setiap pemain boleh menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan seluruh anggota badan termasuk tangan di daerah pinalti sendiri.

Kaitannya dengan kebugaran jasmani, terdapat unsur-unsur kemampuan fisik dalam bermain sepakbola. Menurut Yanto Kusyanto (1994: 25) teknik badan ditujukan untuk perkembangan kemampuan

fisik untuk mencapai kesegaran fisik, agar dapat bermain sebaik-baiknya. Secara umum unsur-unsur kemampuan fisik terdiri atas:

1. Kecepatan, yaitu kecepatan lari, kecepatan bereaksi, dan kecepatan bergerak.
2. Kekuatan, yaitu untuk menguatkan otot-otot yang diperlukan dalam bermain sepakbola, misalnya otot-otot kaki untuk menendang, otot-otot bahu untuk *body-charge*.
3. Daya tahan, yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot.
4. Kelincahan, yaitu kecepatan merubah arah, dan gerak tipu dalam permainan sepakbola.
5. Kelentukan, yaitu kelentukan badan, agar gerakan menjadi mudah dan luwes.

7. Hakikat Wushu

Wushu merupakan salah satu olahraga seni beladiri yang berkembang di Indonesia. Wushu selain sebagai olahraga beladiri juga sebagai olahraga mengedepankan keindahan atau seni. Dalam olahraga wushu terdapat gerakan-gerakan yang indah untuk dapat di nikmati. Olahraga wushu adalah seni bela diri yang berasal dari cina. Menurut Sugiarto dkk (1999: 1) dalam bahasa Cina wushu berarti seni perkasa atau seni perang. Di daratan Cina wushu juga disebut dengan kuoshu yang berarti seni nasional karena masyarakat Cina sebagian besar memang sangat fanatik dalam mencintai seni ini sehingga menguasai seni dapat memberikan simbol keperksasaan bagi seseorang.

Menurut Mikanda Rahmani (2014:170) olahraga wushu adalah ilmu seni bela diri yang berasal dari Cina yang mempunyai arti dari *wu* berarti ilmu perang dan *shu* berarti seni. Sehingga wushu berarti seni beladiri. Wushu adalah olahraga ilmu bela diri yang sangat menarik. Saat belajar wushu, kita tidak hanya belajar bagaimana teknik bela diri atau melakukan hal-hal yang berkaitan dengan berbagai gerakan fisik

saja, tetapi juga belajar mengontrol pikiran, mengolah pernafasan, belajar anatomi tubuh, bahkan belajar ramuan pengobatan.

Lebih lanjut Mikanda Rahmani (2014:171-172) menjelaskan, teknik gerakan dasar wushu tidak berat, tapi juga jangan dianggap sepele. Objek penampatan fisiknya pada seluruh badan, dari kepala sampai kaki. Latihan wushu dapat diikuti semenjak usia enam tahun sampai usia lanjut. Gerakan wushu itu komplet karena meliputi jalan, lari, lompat, pukulan, tendangan, keseimbangan, salto, *push up*, dan lain sebagainya. Dalam seni beladiri wushu, ada 7 macam jurus standarisasi internasional (*Whu Shu Jing Sai Tao Lu*) yang dipertandingkan pada kejuaraan internasional. Ketujuh jurus tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tinju Utara (*Chang Quan/ Long Fist*)
2. Tinju selatan (*Nan Quan/ Southhem Fist*)
3. Jurus Golok (*Dao Su atau Broadsword Play*)
4. Jurus Pedang (*Jian Su atau Sword Play*)
5. Jurus Toya (*Gun Su atau Staff Play*)
6. Jurus Tombak (*Qiang Su atau Spear Play*)
7. Jurus Tai Chi (*Tai Chi Quan atau Shadow Boxing*)

Wushu memiliki banyak variasi latihan sama seperti olahraga bela diri lainnya. Menurut Sugiarto dkk (1999:13-14) dari berbagai bentuk latihan wushu, terdapat tiga pola utama yaitu latihan rangkaian gerak, peretarungan dan latihan mengembangkan keahlian.

Rangkaian gerak meliputi rangkaian lengkap bentuk, menghubungkan arus gerak yang berkesinambungan yang sering kali dilaksanakan sebanyak seratus kali. Komposisi, urutan dan irama berbeda-beda untuk masing-masing rangkaian gerak. Intensitas latihan dan kesulitan teknik juga tergantung kepada tingkatan latihan. Rangkaian gerak tersebut dapat mengambil bentuk rangkaian gerak tangan kosong, rangkaian gerak senjata, rangkaian gerak pertarungan (melibatkan dua atau tiga orang peserta bahkan lebih baik bersenjata atau tangan kosong atau kombinasi tangan kosong dan senjata).

Latihan pertempuran melibatkan dua atau lebih peserta, yang pada umumnya adalah:

1. Pertempuran gaya bebas. Kompetisi yang meliputi duel tangan kosong, yang bertujuan menjatuhkan lawan dengan tendangan atau pukulan. Peserta bisa menggunakan pelindung tubuh atau tidak tergantung dari peraturannya.
2. Tangan mendorong (Tuishou). Kompetisi tangan kosong dimana tangan para peserta bersentuhan dibagian pergelangannya dengan tujuan mengguncang kestabilan lawan dengan teknik menarik atau mendorong. Dalam Tuishou peserta didik tidak diperkenankan untuk menendang, memukul atau menggulat.
4. Duel tongkat (pentung pendek). Tiap peserta menggunakan tongkat pendek dibungkus kulit atau kain. Kedua peserta memakai pelindung dan yang mampu memukul lawan dinyatakan menang.

5. Duel tingkat panjang. Tiap-tiap peserta memegang tongkat panjang dan memakai pelindung. Yang pertama mampu memukul lawan dinyatakan sebagai pemenang.

Latihan mengembangkan keahlian adalah bagian dari latihan dengan tujuan meningkatkan kekuatan dan teknik dasar. Latihan ini meliputi latihan berdiri dalam sikap tertentu dimana pelaku menjaga suatu sikap tubuh dalam waktu yang lama dengan langkah kaki, melakukan gerakan menendang, pelepasan, dan berguling. Beberapa jenis latihan meliputi penggunaan alat bantu seperti kantong pemukul, kertas berlapis ganda untuk latihan menusuk, tongkat yang digunakan untuk memukul, dan tonggak kayu untuk latihan berdiri diatas satu kaki.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bola Basket di SMA Negeri 2 wates“, oleh Herjan Budi Santoso, (2009). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli dan bola basket di SMA Negeri 2 wates.. Penelitian tersebut merupakan penelitian komparatif menggunakan uji-t dengan teknik pengambilan data TKJI, dengan populasi adalah

seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dan bola basket di SMA Negeri 2 Wates tahun pelajaran 2009/2010, dengan jumlah 46 orang yang terdiri dari 19 Orang peserta ekstrakurikulerbolavoli dan 27 peserta ekstrakurikuler basket.

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler bolavoli dan bola basket di SMA Negeri 2 Wates.

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Kebugaran diperlukan agar aktifitas yang ia lakukan dapat berjalan dengan lancar. Begitu pula pola aktifitas siswa di sekolah dalam mengikuti proses belajar mengajar dapat menerima dengan baik.

Kemungkinan besar tingkat kebugaran jasmani juga mempengaruhi prestasi olahraga yang diikuti siswa. Kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu mendukung peningkatan prestasi dalam bidang olahraga yang diikuti oleh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler menuntut siswa memiliki kebugaran yang baik untuk mempersiapkan diri mengikuti ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler sepakbola dan wushu merupakan kegiatan yang memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Pelatih di tuntut untuk memiliki program latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani

siswanya. Dalam proses latihan sepakbola dan wushu belum memiliki program latihan yang baik guna menunjang kebugaran jasmani maupun prestasi. Pelatih dan siswa belum sadar akan pentingnya kebugaran jasmani. Selain itu latihan juga terkendala dengan minimnya prasarana yang digunakan untuk latihan. Olahraga sepakbola dan wushu memiliki karakteristik yang berbeda.

Pada saat latihan kondisi kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola dan wushu juga terdapat perbedaan. Siswa mengikuti ekstrakurikuler sepakbola terlihat mudah lelah, kurang semangat dan malas, sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu dalam melakukan latihan terlihat sangat antusias, semangat, tidak mudah lelah dan lebih gesit. Dari perbedaan di atas apakah ditemukan perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang relevan dan kerangka berpikir, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan metode survei dan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:126). Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu di SMP N 1 Jogonalan. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktifitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan wushu diukur dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun (Depdiknas, 1999:3).

Ektrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan diluar jam biasa untuk memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa. Ektrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan merupakan kegiatan olahraga diluar

jam pelajaran biasa di sekolah. Peserta ekstrakurikuler adalah siswa yang secara rutin dan aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Sehingga peserta ekstrakurikuler sepakbola dan wushu adalah siswa yang secara rutin dan aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Jogonalan yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan yang mengikuti ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan, pada tahun ajaran 2014/2015 yang berusia 13-15 tahun. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 25 siswa dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler wushu sebanyak 30 siswa, sehingga jumlah seluruhnya adalah 55 siswa.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel pada penelitian ini adalah semua siswa yang ada dalam populasi, sehingga penelitian ini dinamakan *total sampling*. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 25 siswa laki-laki dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler wushu sebanyak 30 siswa terdiri dari 12 siswa putra dan 18 siswa putri.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, demikian (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun. Butir tes terdiri atas:

- a. Lari 50 meter
- b. Gantung angkat tubuh 60 detik
- c. Baring duduk 60 detik
- d. Loncat tegak
- e. Lari 1000 m (putra) dan 800 m (putri)

2. Teknik Pengumpulan Data

Siswa melakukan tes kesegaran jasmani yang telah ditentukan dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Tes digunakan untuk memperoleh data dilakukan secara berurutan. Tes dilakukan secara terus menerus dengan waktu interval kurang lebih 3 menit. Dengan urutan tes sebagai berikut:

1. Pertama : lari 50 meter
2. Kedua : gantung angkat tubuh (putra)
gantungan siku tekuk (putri)

3. Ketiga : Baring duduk
4. Keempat : loncat tegak
5. Kelima : lari 1000 m (putra) dan 800 m (putri)

Data yang diperoleh dari tiap-tiap item tes merupakan data kasar yang dicapai siswa. Selanjutnya hasil kasar dari tiap-tiap butir tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan hasil data kasar dari tiap-tiap butir tes yang telah dicapai oleh siswa dengan menggunakan tabel nilai TKJI usia 13-15 tahun. Selanjutnya menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI dan mengkonsultasikan ke dalam tabel norma TKJI usia 13-15 tahun sehingga akan terlihat hasil dari kesegaran jasmani siswa. Adapun tabel nilai dan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel Nilai TKJI (Putra Usia 13-15 Tahun)

Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	N
s.d 6,7"	16- Keatas	38- keatas	66 keatas	s.d – 3'04"	5
6,8"-7,6"	11-15	53-65	53-65	3'05" - 3'53"	4
7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54" - 4'46"	3
8,8"-10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47" – 6'04"	2
10,4"- dst	0-1	0-7	0-30	6'05" - dst	1

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI (Putri Usia 13-15 Tahun)

Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter	N
s.d 7,7"	41- keatas	28- Keatas	50 keatas	s.d – 3'06"	5
7.8"-8,7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07" - 3'55"	4
8,8"-9,9"	10"-21"	9-18	30-38	3'56" - 4'58"	3
10,0"-10,3"	3"-9"	3-8	21-29	4'59" – 6'40"	2
12,0"- dst	0"-2"	0-2	0-20	6'41" - dst	1

Tabel 3. Tabel Norma TKJI (untuk Putra dan Putri usia 13-15 tahun)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran 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)

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji t. Menurut Anas Sudijono (2012: 278), tes t adalah salah satu tes statistik yang dipergunakan menguji untuk kebenaran atau kepalsuan hipotesis nihil yang menyatakan bahwa diantara dua buah Mean Sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Sebelum dilakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan homogenitas varian. Adapun teknik pengujian yang dilakukan sebagai berikut :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Taraf signifikan yang digunakan 5% . Jika Z hitung lebih kecil dari Z tabel maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Menurut Sugiyono (2007: 255) rumus uji *kolmogorov-Smirnov*, sebagai berikut:

$$Kd = 1,36 \sqrt{\frac{n1 + n2}{n1n2}}$$

Keterangan :

Kd= harga *Kolmogorov-Smirnov*

n1= jumlah sampel yang diobservasi

n2= jumlah sampel yang diharapkan

b. Uji Homogenitas Varians

Pengujian homogenitas varians menggunakan uji-F. Rumus uji-F menurut Sugiyono (2007:140) adalah sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Untuk menguji signifikan hasil uji, maka harga F hitung dikonsultasikan dengan F-tabel pada taraf signifikan 5%. Jika

F-hitung lebih kecil atau sama dengan F-tabel berarti varians homogens dan jika F-hitung lebih besar dengan F-tabel berarti varians tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk menentukan adanya perbedaan atau tidak masing-masing sampel dengan taraf signifikan 5%. Jika t-hitung lebih besar dari t-tabel atau $P < \alpha = 0,05$ berarti terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler wushu. Menurut Sugiyono (2007:138) rumus t-hitung sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan:

$\bar{x}_1$ = Rerata Skor I

$\bar{x}_2$ = Rerata Skor II

n_1 = Jumlah sampel I

n_2 = Jumlah Sample II

S_1^2 = Varians Sampel I

S_2^2 = Varians Sampel II

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Jogonalan Klaten yang beralamat di Desa Plawikan Kecamatan Jogonalan Kabupaten Klaten.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan pada tahun pelajaran 2014/2015 yang berusia 13-15 tahun sejumlah 55 siswa. Dengan perincian siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola sejumlah 25 siswa laki-laki dan jumlah siswa peserta ekstrakurikuler wushu sejumlah 30 siswa terdiri dari 12 siswa putra dan 18 siswa putri.

3. Waktu Penelitian

Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 21 Mei 2015 di lapangan sepakbola SMP Negeri 1 Jogonalan pada pukul 14.30 sampai dengan 17.30 WIB.

B. Hasil Penelitian

Perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan wushu di SMP Negeri Jogonalan ini diukur berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun yang meliputi lari 50 meter, gantung siku tekuk dan angkat

tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 meter / 800 meter. Hasil tes selanjutnya diskor berdasarkan pedoman pada tabel nilai dan norma TKJI. Berikut disajikan deskripsi data pada masing-masing kelompok siswa tersebut.

1. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Jogonalan.

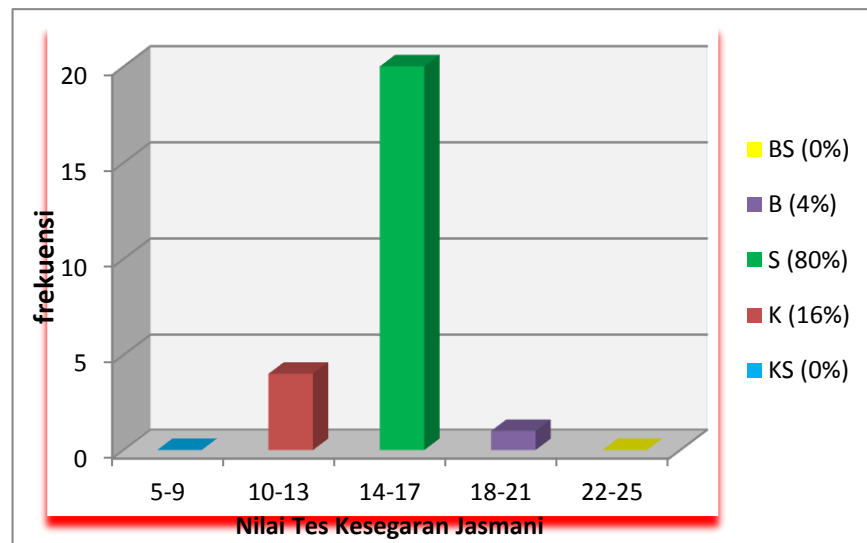
Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan berdasarkan hasil analisis diperoleh skor terendah 11 dan skor tertinggi 18, dengan rata-rata (mean) sebesar 14,92, Standar deviasi (SD) 1,631. Adapun distribusi frekuensi skor kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Jogonalan disajikan sebagai berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola.

No	Interval	Frekuensi		Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani
		Absolute (f)	Presentase %	
1	22-25	-	0	Baik Sekali (BS)
2	18-21	1	4	Baik (B)
3	14-17	20	80	Sedang (S)
4	10-13	4	16	Kurang (K)
5	5-9	-	0	Kurang Sekali (KS)
	Jumlah	25	100	

Berdasarkan Tabel diatas, hasil tes yang masuk kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 siswa (4%), kategori sedang 20 siswa (80%), kategori kurang 4 siswa (16%), kategori kurang sekali tidak ada (0%). Selanjutnya histogram distribusi frekuensi

norma kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Histogram hasil tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola

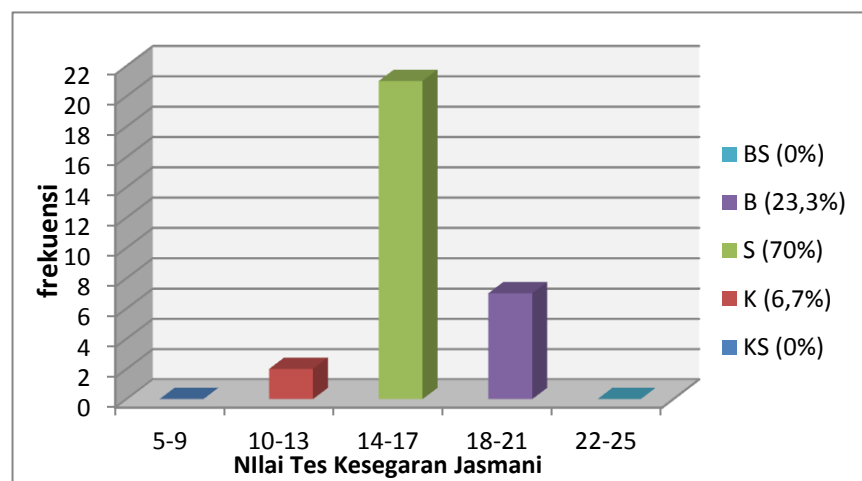
2. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Wushu SMP Negeri 1 Jogonalan.

Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan berdasarkan hasil analisis diperoleh skor terendah 12 dan skor tertinggi 19, dengan rata-rata (mean) sebesar 14,83, Standar deviasi (SD) 1,724. Adapun distribusi frekuensi skor kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan disajikan pada halaman berikutnya.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Wushu.

No	Interval	Frekuensi		Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani
		Absolute (f)	Presentase %	
1	22-25	-	0	Baik Sekali (BS)
2	18-21	2	6,7	Baik (B)
3	14-17	21	70	Sedang (S)
4	10-13	7	23,3	Kurang (K)
5	5-9	-	0	Kurang Sekali (KS)
	jumlah	30	100	

Berdasarkan Tabel diatas, hasil tes yang masuk kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 2 siswa (6,7%), kategori sedang 21 siswa (70%), kategori kurang 7 siswa (23,3%), kategori kurang sekali tidak ada (0%). Selanjutnya histogram distribusi frekuensi norma kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler wushu dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Histogram hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler wushu

C. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh sedangkan pengujian uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai taraf signifikan hitung lebih besar dari pada nilai taraf signifikansi $\alpha=0,05$, Hasil uji normalitas untuk masing-masing variable penelitian disajikan berikut ini.

Tabel 6. Hasil Pengujian Uji Normalitas

Variabel	N	Z hitung	P	Ket
Sepakbola	25	0,798	0,548	Normal
Wushu	30	1,124	0,160	Normal

Dari tabel diatas, diperoleh Z hitung variabel tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebesar 0,798 dan Z hitung siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu sebesar 1,124. Hasil uji normalitas variabel penelitian dapat diketahui bahwa semua variabel penelitian mempunyai nilai Z hitung lebih kecil dan nilai taraf signifikan lebih besar dari pada

0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians dilakukan untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas menggunakan Uji F. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varian dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak dengan membandingkan harga F hitung dengan F dari Tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dk yang dipakai. Kriterianya menerima hipotesis apabila harga F hitung lebih kecil dari pada F tabel dalam taraf signifikan 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak. Hasil uji homogenitas dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	F hitung	F tabel	Sig	Ket
Sepakbola-wushu	0,036	3,172	0,850	homogen

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui bahwa F hitung sebesar 0,036 dan F tabel diketahui sebesar 3,172. Dapat diketahui bahwa kelompok data diatas memiliki F hitung < F tabel. Jadi, dapat disimpulkan data penelitian ini memiliki varians yang homogen.

D. Hasil Analisis Data

Hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas bahwa sebarannya normal dan variansinya homogen, maka data dianalisis lebih lanjut dengan statistik parameter. Untuk mengetahui ada atau

tidaknya perbedaan yang signifikan dari kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler wushu, maka dilakukan uji t. Hipotesis awal (H_a) mengatakan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu. Hipotesis nihil (H_o) mengatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu. Hasil analisis uji t terangkum dalam tabel berikut ini.

Tabel 8. Hasil Uji t

Variabel	t hitung	Df	t tabel	Sig	Ket
Kebugaran Jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola >< wushu	0,190	53	1,674	0,850	Tidak signifikan

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil t hitung sebesar 0,190 dan nilai signifikansi sebesar 0,850. Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) dan t hitung yaitu 0,190 lebih kecil dari pada t tabel yaitu 1,674, maka hipotesis nihil (H_o) diterima dan hipotesis awal (H_a) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu di SMP N 1 Jogonalan Klaten.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, pada pengujian hipotesis menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu di SMP N 1 Jogonalan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji t bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) dan t hitung yaitu 0,190 lebih kecil dari pada t tabel yaitu 1,674.

Melihat adanya perbedaan karakteristik sepakbola dan wushu, pemain sepakbola diprediksi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada pemain wushu, karena lama permainan sepakbola selama 2x45 membutuhkan ketahanan fisik yang baik, sedangkan wushu lama pertandingan selama 3 babak, setiap babak hanya dua menit dan ada jeda 1 menit antar babak, sehingga kurang membutuhkan ketahanan fisik. Tetapi dari hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa peserta ekstrakurikuler wushu. Dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani, peserta ekstrakurikuler sepakbola dan wushu sama-sama masuk dalam kategori sedang. Siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masuk kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 1 siswa, kategori sedang 20 siswa, kategori kurang 4 siswa, kategori kurang sekali tidak ada. Siswa peserta ekstrakurikuler wushu yang masuk kategori baik sekali tidak

ada, kategori baik 2 siswa, kategori sedang 21 siswa, kategori kurang 7 siswa, kategori kurang sekali tidak ada.

Tidak adanya perbedaan dikarenakan faktor latihan fisik (frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan waktu latihan) ekstrakurikuler sepakbola dan wushu sama. Frekuensi latihan dan waktu latihan ekstrakurikuler sepakbola dan wushu sama. Ekstrakurikuler sepakbola latihan satu minggu dua kali dengan waktu latihan selama 2 jam yaitu pukul 15.30-17.30 WIB, sedangkan ekstrakurikuler wushu latihan satu minggu dua kali dengan waktu latihan selama 2 jam yaitu pukul 15.00-17.00 WIB.

Selain itu menurut Muhajir (2004: 2) latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Akan tetapi dalam proses berlatih pelatih ekstrakurikuler sepakbola dan wushu sama-sama belum memahami program latihan terutama latihan kondisi fisik sehingga latihan di rasa kurang maksimal, dan kurang memberikan efek positif bagi kebugaran siswa. Akibatnya kebugaran jasmani siswa juga tidak diperhatikan oleh pelatih masing-masing ekstrakurikuler, sehingga siswa sendiri juga tidak menjaga kebugarannya sendiri.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait bidang olahraga, terutama bagi pelatih atau pengampu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi siswanya.

1. Sebagai bahan evaluasi pelatih ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan untuk menentukan program latihan ekstrakurikuler. Pola latihan akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga perlu bagi pelatih ekstrakurikuler sepakbola dan wushu untuk memberikan pola latihan yang baik. Dengan pola latihan yang baik, maka tingkat kebugaran siswa peserta ekstrakurikuler akan meningkat. Tingkat kebugaran jasmani baik akan sangat berguna saat pertandingan.
2. Sebagai barometer tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP N 1 Jogonalan. Sehingga dapat ditingkatkan lagi untuk tahun ajaran berikutnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan, yaitu :

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP Negeri 1 jogonalan tahun pelajaran 2014/2015.
2. Penelitian in hanya meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun.
3. Peneliti tidak memperhatikan masalah keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Peneliti tidak bisa memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan responden sebelum dilakukan pengambilan data.

D. Saran

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

1. Sebaiknya pelatih atau pengampu kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga memahami tingkat kebugaran jasmani peserta kegiatan ekstrakurikuler tersebut.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler bidang olahraga sebaiknya menyusun program latihan yang baik dengan melibatkan aktifitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi pihak sekolah yang berwenang agar selalu mengontrol kegiatan ekstrakurikuler supaya kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan sungguh-sungguh sehingga mampu menumbuhkan prestasi bagi siswa.
4. Perlu diadakan penelitian lanjut dengan menambah dan menghubungkan variabel lain.

Daftar Pustaka

- Afandi Kusuma. (2009). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani. <http://m.cybermq.com>. Diakses pada tanggal 10 April 2015
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafinda Persada
- Arma Abdoelah dan Agus Munaji. (1994). *Dasar-dasar pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Asep Hery Hermawawan, dkk. (2013). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1997). *Pedoman Penyelenggaraan dan Rekreasi Pendidikan bagi Guru Pembina Rekreasi Pendidikan di SLTP dan SLTA*. Jakarta
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Penjasorkes
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Harisenjaya R.S. (1993). *Penuntun Test Kesegaran Jasmani*. Bandung: Refika Aditama
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP dan UNS Press
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Len Krevitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugur Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph. (2004). *Sepakbola: Langkah Menuju Sukses*. (Alih Bahasa: Agusta Wibowo). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- M. Muhyi Faruq. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*. Jakarta : Grasindo
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud

- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sadoso Sumosarjono. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Utama.
- Sardjono & Abdullah, A . (1981). *Macam-macam olahraga sehari-hari bagi orang sehat supaya tetap sehat*. Yogyakarta: FK UGM
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiarto, Siswanto Herry, Houw L Tjhing. (1999). *Wushu Variasi dan Perkembangannya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suryosubroto, B. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Ed. Rev. Jakarta: Rineka Cipta
- Yanto Kusyanto. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1 untuk SMU Kelas 1 Caturwulan I, II, III*. Bandung: Ganeca Exact Bandung
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstra Kurikuler*. Jakarta: Depdikbud
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 371/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

06 Mei 2015

Yth : Ka. Bappeda Kab. Klaten
Jl. Pemuda No. 140 Klaten, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sepnu Khoirul Iskandar
NIM : 11601241044
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Agustus 2015
Tempat/obyek : SMP Negeri 1 Jogonalan
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 1 Jogonalan
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs

Lampiran 2



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730
KLATEN 57424

Nomor : 072/741/V/09
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Klaten, 8 Mei 2015
Kepada Yth.
Ka. SMPN 1 Jogonalan
Di -

KLATEN

Menunjuk Surat dari Dekan. Fak. Ilmu Keolahragaan UNY No 371/UN.34.16/PP/2015 Tgl. 6 Mei 2015 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian oleh :

Nama : Sepnu Khoirul Iskandar
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Penanggungjawab : Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.Si
Judul/topik : Perbedaan Tingkat Kebugaraan Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Dan Wushu Di SMP Negeri 1 Jogonalan
Jangka Waktu : 3 Bulan (8 Mei s/d 8 Agustus 2015)
Catatan : Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa **Hard Copy** dan **Soft Copy** Ke Bidang PEPP/ Litbang BAPPEDA Kabupaten Klaten

Besar harapan kami, agar berkenan memberikan bantuan seperlunya.

An. BUPATI KLATEN
Kepala BAPPEDA Kabupaten Klaten
Jb Sekretaris



Har Budiono, SH
Pembina Tingkat I
NIP. 19611008 1912 1 001

- Tembusan disampaikan Kepada Yth :
1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten
 2. Ka. Dinas Pendidikan Kab. Klaten
 3. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
 4. Yang Bersangkutan;
 5. Arsip;



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 JOGONALAN KLATEN
Alamat : Plawikan, Jogonalan, Klaten Telp. (0272) 322235



SURAT REKOMENDASI PENELITIAN

No. 423.5 / 242 / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 1 Jogonalan Klaten, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Sepnu Khoirul Iskandar
NIM : 11601241044
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : UNY
Tahun Akademik : 2011
Alamat : Karangasem, Dengkeng, Wedi, Klaten

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi Sarjana S1 di SMPN 1 Jogonalan Klaten pada tanggal : 21 Mei 2015 dengan Judul Penelitian : " Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan".

Demikian surat rekomendasi ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jogonalan, 11 Juni 2015

Kepala SMP N 1 Jogonalan



Zaipudin Arahim, S.Pd.M.Pd.

NIP. 19570305 197903 1 004

Lampiran 4

**Daftar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Jogonalan
Tahun Ajaran 2014/2015**

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanggal Lahir	Usia
1	Gilang Rohmat N	L	24 November 2001	14
2	Yoga Singgih N	L	20 Maret 2002	13
3	Danang Dwi F	L	27 Desember 2000	14
4	Ahmad Fadly P P	L	23 Januari 2002	13
5	Nur Nugroho	L	1 April 2001	14
6	Wahyu Agung N	L	20 November 2000	14
7	Agus Tri Prasetyo	L	4 Agustus 2000	14
8	Dimas Febrianto	L	9 Februari 2001	14
9	Avif Wanandy	L	15 Juli 2002	13
10	Dito Prihartanto	L	18 Agustus 2000	14
11	Alfian Hidayat	L	28 Juni 2000	14
12	Dewa Eri N	L	24 Maret 2001	14
13	Bayu Prasetyo	L	5 Maret 2000	15
14	Muh Rokhim	L	8 Mei 2001	13
15	Havid Syaifudin	L	28 Mei 2001	13
16	M Rahmatullah	L	29 Maret 2001	14
17	Ryan Sulisty	L	7 Maret 2002	13
18	Fery Cahya N	L	9 Juni 2001	13
19	Elfin Sahid A	L	8 April 2002	13
20	Rizqi Chandra	L	15 Februari 2002	13
21	M Zahrel S	L	09 Oktober 2001	13
22	B. Aditya Yedap	L	10 Mei 2001	13
23	Viko Yeanando	L	25 Maret 2002	13
24	Azhar Lutfi	L	4 Desember 2001	13
25	M Didin	L	13 Februari 2001	14

Lampiran 5

Daftar Peserta Ekstrakurikuler Wushu SMP N 1 Jogonalan

Tahun Ajaran 2014/2015

No	Nama	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia
1	Avita Apriliyani	P	9 April 2002	13
2	Sekar Wulandari	P	28 Juni 2001	13
3	Aisyah Gina	P	27 Desember 2001	14
4	Vierila Chaisya	P	10 Juli 2000	14
5	Fitri Padmawati S	P	23 Desember 2001	13
6	Eva Julita C	P	11 Juli 2002	13
7	Nisrina S	P	27 Agustus 2001	13
8	Dzarina Rizki A	P	1 Januari 2002	13
9	Anisa Nur Fatwa	P	24 Desember 2000	14
10	Nela Laulia F	P	12 September 2000	14
11	Defianti L	P	3 November 2000	14
12	Berliana Hayu M	P	1 Mei 2001	13
13	Ella Arista	P	22 September 2000	14
14	Jihan Rihati H	P	25 Agustus 2000	14
15	Ernita Perdana S	P	27 Maret 2000	14
16	Jenny Eka Putri	P	18 Juni 2001	13
17	Rismawati	P	9 September 2000	14
18	Marcella D	P	10 Januari 2001	14
19	Dinda Dea Nanda	P	24 Oktober 2001	13
20	Heru Damar	P	2 Januari 2001	14
21	Adika Nugroho	P	29 Juni 2001	14
22	Ferdiyanto	L	27 Januari 2000	15
23	Toni Setyawan	L	9 Agustus 2000	14
24	M Ramadhani A	L	3 Desember 2002	12
25	Arizta Rizqi P	L	18 Januari 2002	13
26	Candra Pratama	L	15 Agustus 1999	15
27	Tondi Mulia	L	28 April 2000	15
28	Badafi T	L	15 Mei 2001	13
29	Anas Ramadhani	L	1 Desember 2001	13
30	Sulistyawan		14 Desember 2000	

Lampiran 6

PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 JOGONALAN

Alamat : Plawikan, Jogonalan, Klaten Telp. (0272) 322235 Kode Pos 57452

SURAT KEPUTUSAN KEPALA SMP NEGERI 1 JOGONALAN
Nomor : 423.5 / 271 / 2014

TENTANG

**PEMBAGIAN TUGAS PENDIDIK DALAM KEGIATAN PROSES BELAJAR MENGAJAR,
EKSTRA KURIKULER DAN BIMBINGAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Kepala SMP Negeri 1 Jogonalan Klaten :

Menimbang : Bahwa dalam rangka memperlancar kegiatan proses belajar mengajar serta Bimbingan
Konseling di SMP Negeri 1 Jogonalan, perlu ditetapkan adanya pembagian tugas guru.

Mengingat :

1. Undang-undang Nomor 22 Tahun 1989
2. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003
3. Undang-Undang No 14 tahun 2005
4. Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 1990
5. Keputusan Menpan Nomor 84 / 1993
6. Keputusan Mendiknas RI Nomor 084/U/2002
7. Keputusan Mendiknas RI Nomor 125/U/2002
8. Surat Keputusan Bersama Mendiknas dan Kepala BAKN Nomor : 0443/P/1993 dan Nomor 25 Tahun 1993
9. Keputusan Mendikbud Nomor 060 / 4 / 1993 tentang Kurikulum Pendidikan Dasar
10. Keputusan Mendikbud Nomor 061 / 4 / 1993 tentang Kurikulum Sekolah Menengah Umum
11. Keputusan Mendiknas RI Nomor 111 / 8 / 2001 tentang Kalender Pendidikan dan Jumlah jam belajar efektif di sekolah.
12. Keputusan Mendiknas RI Nomor 084 / 4 / 2001 tentang Perubahan Sistem Cawu menjadi Sistem Semester.

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

- Pertama : Pembagian tugas guru dalam kegiatan proses belajar mengajar dan bimbingan konseling sebagaimana tersebut pada lampiran I keputusan ini.
- Kedua : Menugaskan guru untuk melaksanakan tugas membimbing kegiatan ekstrakurikuler sebagaimana tersebut pada lampiran II keputusan ini.
- Ketiga : Pembagian tugas guru dalam membantu Kepala Sekolah dan Guru Piket lampiran III dan IV keputusan ini.
- Keempat : Masing-masing guru melaporkan pelaksanaan tugasnya secara tertulis dan berkala kepada Kepala Sekolah.
- Kelima : Segala biaya yang timbul akibat pelaksanaan keputusan ini, dianggarkan pada anggaran yang sesuai.
- Keenam : Apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini, akan dibetulkan sebagaimana mestinya.
- Ketujuh : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkannya surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Jogonalan
Pada tanggal : 10 Juli 2014
Kepala Sekolah,



Zaidun Arahim, S.Pd., M.Pd.
Bemina
NIP. 19570305 197903 1 004

Tembusan :

3. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Klaten
4. Peringgal.

Lamp. IIa : Kep.Ka.SMP N 1 Jogonalan
 Nomor : 423.5 / 271 / 2014
 Tanggal : 10 Juli 2014

**PEMBAGIAN TUGAS PENDIDIK
 DALAM MEMBIMBING EKSTRA KURIKULER
 TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

NO	NAMA/NIP	GOL/ RUANG	JENIS EKSTRAKURIKULER	KLAS
1	Yuwono, S.Pd, MPd NIP. 19611217 198405 1 002	IV/a	Wushu	VII, VIII
2	Tri Suharso, S.Pd NIP. 19620708 198405 1 004	IV/a	Pramuka	VII, VIII
3	Umayati, S. PAK, M.Th NIP. 19681017 199802 2 002	IV/a		VII, VIII
4	Iskandar Fanani, S.Ag. NIP. 19681014 199903 1 002	IV/a		VII, VIII
5	Sutarmi, S.Pd. NIP. 19651014 200801 2 002	IV/a		VII, VIII
6	Hari Supriyanta, S.Pd. NIP. 19680808 199503 1 002	IV/a		VII, VIII
7	Suripno, S.Ag.	-		VII, VIII
8	Tri Wahyuni NIP. 19630717 198601 2 004	IV/a	PMR	VII, VIII
9	Theresia Rochayati, S.Pd. NIP. 19650518 200701 2 005	III/b	Seni Tari	VII, VIII
10	Sepnu Khoirul Iskandar	-	Sepak Bola	VII, VIII
11	Muhammad Dwi Sakti W.	-		VII, VIII
12	Uni Indriastuti, S.Pd. GTT	-	Komputer	VII, VIII
13	Antonius Iswan Darmono, S.E. GTT	-		VII, VIII

Jogonalan, 10 Juli 2014

Kepala Sekolah



Zaipudin Arahim, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 19570305 197903 1 004

 PEMERINTAH DAERAH 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 : 572 / SW - 12 / II / 2015	
No. Order : 006888 Diterima tgl : 9 Februari 2015	
ALAT Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 1 detik Akurasi : 1 detik	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Time Trade Mark/Manufaktur :
PEMILIK Owner Nama : Isna Zahrotun Nisa Alamat : Mandiraja Wetan RT 1/03 Mandiraja Banjarnegara	
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN	
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 9 Februari 2015 LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% HASIL Result : Lihat sebaliknya	
 Kepala Balai Metrologi Yogyakarta NIP. 19550141979031006	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Isna Zahrotun Nisa
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
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"03
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH 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 PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 578 / UP - 50 / II / 2015

Number

No. Order : 006889

Diterima tgl : 9 Februari 2015

ALAT

Equipment

Nama

Name

Kapasitas

Capacity

Daya Baca

Readability

: Ban Ukur

: 50 meter

: 2 mm

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

: Haiyang Juanchi

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Muhammad Ghofuur Prasetyo Edi

: Karang Malang B.19C Caturtunggal Depok

: Sleman

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 1 m

: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 9 Februari 2015

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

: 8 Februari 2016

Yogyakarta, 10 Februari 2015



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Muhammad Ghofuur Prasetyo Edi
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1.000,00
0 - 20	2.000,00
0 - 30	3.000,00
0 - 40	4.000,00
0 - 50	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM

NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH 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 : 5246 / SW - 112 / XII / 2014

Number

No. Order : 006348

Diterima tgl : 22 Desember 2014

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Daya Baca : 0,01 detik

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur : ROX

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Aditya Dwi Nugroho

: Kepanjen RT 03 RW 19, Trimulyo, Sleman, Kart

: Yogyakarta

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

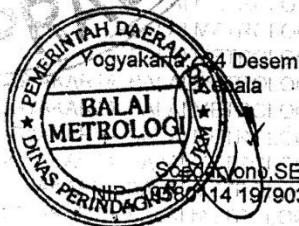
Result

: 22 Desember 2014

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ± 2°C : Kelembaban : 55% ± 2%

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

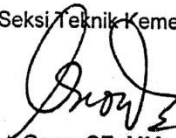
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Untuk Remaja Umur 13-15 tahun

A. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sahat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (warning up) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal/tidak mendapatkan nilai.

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir berikutnya secepatnya mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih tidak diberi nilai

- f. Untuk mencatat hasil tes 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, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir
- 8) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap pemulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila :

- a) Pelari mencuri start
- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma

2) **Tes gantung angkat tubuh untuk putera, tes gantung siku tekuk untuk puteri**

a. **Tes gantung 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 tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
Pipa pegangan terbuat.
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur
- e) Alat tulis

3) Petugas tes

- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu.

Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala.

- b) Gerakan

- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan di hitung satu kali
- 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 dari palang tunggal
 - 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- 5) Pencatatan hasil
 - a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - b) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)

b. Tes gantung siku tekuk, untuk puteri

- 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- 2) Alat dan fasilitas terdiri dari :
 - a) Lantai yang 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

- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur atau magnesium pencatat hasil
- e) Alat ulis

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 ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal, sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

5) Pencatat Hasil

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

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol)

3. Baring duduk 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 jika diperlukan

c. Petugas tes

- 1) Mengamati waktu
- 2) Menghitung gerakan

d. pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut kurang lebih 90° kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan :

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol)

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Alat tulis

c. Petugas

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya.

Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan sikap menekuk lutut dan kedua lengan di ayun kebelakang.

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

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

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, peredaran dan pernafasan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan 1000 m untuk putra dan 800 untuk putrid
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatatan hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada saat aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.
- b) Pada saat aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuk jarak 1000 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bila mana ada pelari mencuri start
- (2) Lari diulang bila mana pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter.

Waktu dicatat dalam satuan dan detik

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 13 detik di tulis 3'12".

Lampiran 9

Hasil Pengukuran TKJI 13-15 Tahun
Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Jogonalan

No	Nama	L/ P	Lari 50 m	Gantung angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1000 m	Jumlah	kategori
1	Gilang Rohmat N	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
2	Yoga Singgih N	L	2	2	3	3	1	11	Kurang
3	Danang Dwi F	L	4	3	4	3	2	16	Sedang
4	Ahmad Fadly P P	L	4	3	4	3	1	15	Sedang
5	Nur Nugroho	L	3	2	4	2	3	14	Sedang
6	Wahyu Agung N	L	4	4	4	3	3	18	Baik
7	Agus Tri Prasetyo	L	5	4	3	3	2	17	Sedang
8	Dimas Febrianto	L	3	3	3	3	2	14	Sedang
9	Avif Wanandy	L	2	3	4	2	2	13	Kurang
10	Dito Prihartanto	L	3	4	5	3	2	17	Sedang
11	Alfian Hidayat	L	3	3	4	3	2	15	Sedang
12	Dewa Eri N	L	4	3	4	3	2	16	Sedang
13	Bayu Prasetyo	L	4	3	4	3	2	16	Sedang
14	Muh Rokhim	L	3	2	5	3	2	15	Sedang
15	Havid Syaifudin	L	4	2	4	3	2	15	Sedang
16	M Rahmatullah	L	4	3	4	2	1	14	Sedang
17	Ryan Sulisty	L	4	3	5	3	2	17	Sedang
18	Fery Cahya N	L	4	3	5	2	2	16	Sedang
19	Elfin Sahid A	L	3	2	4	2	2	13	Kurang
20	Rizqi Chandra	L	3	2	5	2	2	14	Sedang
21	M Zahrel S	L	3	2	5	2	2	14	Sedang
22	B. Aditya Yedap	L	3	3	4	3	2	15	Sedang
23	Viko Yeanando	L	3	2	5	2	3	15	Sedang
24	Azhar Lutfi	L	3	4	5	2	2	16	Sedang
25	M Didin	L	3	3	5	2	2	15	Sedang

Lampiran 10

Hasil Pengukuran TKJI 13-15 Tahun
Peserta Ekstrakurikuler Wushu SMP N 1 Jogonalan

No	Nama	L/ P	Lari 50 m	Gantung angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1000 m	Jumlah	Kategori
1	Avita Apriliyani	P	3	1	5	1	2	12	Kurang
2	Sekar Wulandari	P	3	2	4	3	1	13	Kurang
3	Aisyah Gina	P	3	2	5	3	2	15	Sedang
4	Vierila Chaisya	P	2	2	5	3	2	14	Sedang
5	Fitri Padmawati S	P	2	1	5	3	1	12	Kurang
6	Eva Julita C	P	3	1	4	3	1	12	Kurang
7	Nisrina S	P	3	1	5	3	3	15	Sedang
8	Dzarina Rizki A	P	3	3	5	2	3	16	Sedang
9	Anisa Nur Fatwa	P	3	4	4	4	3	18	Baik
10	Nela Laulia F	P	3	4	4	3	3	17	Sedang
11	Defianti L	P	3	1	5	3	3	15	Sedang
12	Berliana Hayu M	P	3	2	5	3	3	16	Sedang
13	Ella Arista	P	4	2	4	2	3	15	Sedang
14	Jihan Rihati H	P	2	2	5	3	2	14	Sedang
15	Ernita Perdana S	P	2	2	5	3	2	14	Sedang
16	Jenny Eka Putri	P	1	2	5	4	3	15	Sedang
17	Rismawati	P	4	4	5	4	2	19	Baik
18	Marcella D	P	3	2	5	3	2	15	Sedang
19	Dinda Dea Nanda	L	4	3	4	2	3	16	Sedang
20	Heru Damar	L	2	2	5	2	2	13	Kurang
21	Adika Nugroho	L	3	3	4	3	2	15	Sedang
22	Ferdiyanto	L	3	3	5	3	2	16	Sedang
23	Toni Setyawan	L	4	3	4	2	2	15	Sedang
24	M Ramadhani A	L	2	4	4	3	2	15	Sedang
25	Arizta Rizqi P	L	3	4	5	2	2	16	Sedang
26	Candra Pratama	L	3	3	4	3	3	16	Sedang
27	Tondi Mulia	L	5	4	4	2	1	16	Sedang
28	Badafi T	L	3	1	4	3	1	12	Kurang
29	Anas Ramadhani	L	2	3	4	4	2	15	Sedang
30	Sulistyan	L	2	2	4	3	2	13	Kurang

Hasil Uji Frekuensi

Frequencies

Statistics		sepakbola	wushu
N	Valid	25	30
	Missing	5	0
Mean		14.92	14.83
Median		15.00	15.00
Mode		15	15
Std. Deviation		1.631	1.724
Minimum		11	12
Maximum		18	19

Frequency Table

Sepakbola

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11	1	3.3	4.0	4.0
12	1	3.3	4.0	8.0
13	2	6.7	8.0	16.0
14	5	16.7	20.0	36.0
15	7	23.3	28.0	64.0
16	5	16.7	20.0	84.0
17	3	10.0	12.0	96.0
18	1	3.3	4.0	100.0
Total	25	83.3	100.0	
Missing System	5	16.7		
Total	30	100.0		

Wushu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	4	13.3	13.3	13.3
13	3	10.0	10.0	23.3
14	3	10.0	10.0	33.3
15	10	33.3	33.3	66.7
16	7	23.3	23.3	90.0
17	1	3.3	3.3	93.3
18	1	3.3	3.3	96.7
19	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Hasil Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		sepakbola	wushu
N		25	30
Normal Parameters ^a	Mean	14.92	14.83
	Std. Deviation	1.631	1.724
Most Extreme Differences	Absolute	.160	.205
	Positive	.120	.149
	Negative	-.160	-.205
Kolmogorov-Smirnov Z		.798	1.124
Asymp. Sig. (2-tailed)		.548	.160

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data