

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMPN 4 DEPOK
BERDASARKAN PRESTASI BELAJAR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



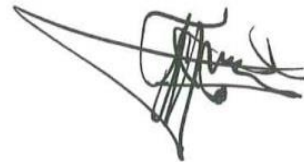
Oleh:
Mis Ido Septian Yoantoro
11601241020

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok Berdasarkan Prestasi Belajar“ yang disusun oleh Mis Ido Septian Yoantoro, NIM 11601241020 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 7 Oktober 2015
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok Berdasarkan Prestasi Belajar” ini benar-benar karya 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 ditundanya yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 7 Oktober 2015

Yang menyatakan,



Mis Ido Septian Yoantoro
NIM. 11601241020

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok Berdasarkan Prestasi Belajar” yang disusun oleh Mis Ido Septian Yoantoro, NIM 11601241020 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 November 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F. suharjana, M.Pd	Ketua Penguji		26/11-15
Hedi Ardiyanto h, M.Or	Sekretaris Penguji		26/11-15
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji I (Utama)		20/11-15
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		20/11-15

Yogyakarta, November 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 196407071988121001 jr

MOTTO

“Never give up. Today is Hard, tomorrow will be worse, but the day after tomorrow will be sunshine”.

(JACK MA)

“If you want it, work for it. That simple”.

(Penulis)

“Life is like a cup of tea, it’s all in how you make it”.

(@TOMBONGELAKJOGJA)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda Misman dan Ibunda Sri Yoana yang telah merawat, menjaga, dan membimbing saya. Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang sangat luar biasa yang Bapak Ibu berikan kepada saya. Semoga Bapak dan Ibu bisa sehat selalu sampai saya bisa membahagiakan Bapak dan Ibu.
2. Adikku Choirun Nissa Aprilita Andan yang tersayang yang terus mendorong saya untuk berusaha memberikan yang terbaik. Semoga adikku yang tersayang dapat meraih apa yang di cita-citakan. Mari kita buktikan bahwa kita bisa sukses seperti Bapak dan Ibukita.

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMPN 4 DEPOK BERDASARKAN PRESTASI BELAJAR

Oleh:
Mis Ido Septian Yontoro
11601241020

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang memiliki prestasi belajar baik tetapi tidak di dukung dengan tingkat kebugarannya. Padahal ada tiga faktor yang mempengaruhi kebugaran yaitu: makanan, olahraga dan istirahat. Dimana didalam faktor olahraga memiliki multi manfaat, yaitu siswa lebih kebal terhadap stres dan lebih berkonsentrasi, jika mereka memiliki kebugaran yang bagus maka mereka bisa meningkatkan prestasi belajarnya. Dengan latar belakang di atas peneliti bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMP N 4 Depok berdasarkan prestasi belajar secara umum.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga yang berjumlah 37 peserta didik. Instrumen penelitian ini menggunakan tes TKJI tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun dilihat dari prestasi belajar peserta didik. Tes TKJI untuk umur 13-15 tahun yang mempunyai nilai validitas 0,950 (putra) dan 0,923 (putri), sedangkan nilai reliabilitas 0,960 (putra) dan 0,804 (putri). Sedangkan untuk mengetahui nilai rata-rata prestasi belajar menggunakan nilai rapor..

Hasil penelitian yang telah di lakukan dapat di simpulkan , terdapat 4 siswa (10,8%) memiliki prestasi belajar bagus dengan rincian 1 siswa (25%) memiliki kebugaran “baik”, 2 siswa (50%) memiliki kebugaran “sedang”, 1 siswa (25%) memiliki kebugaran “kurang”, untuk murid dengan prestasi akademik sedang terdapat 25 siswa (67,6%) dengan rincian, 6 siswa (24%) memiliki kebugaran “sedang, 19 siswa (76%) memiliki kebugaran “kurang” dan untuk siswa dengan prestasi akademik kurang terdapat 8 siswa (21,6%) dengan rincian, 2 siswa (25%) memiliki kebugaran “baik”, 3 siswa (37,5%) memiliki kebugaran “sedang” dan 3 siswa (37,5%) memiliki kebugaan “kurang”.

Kata kunci: *kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, prestasi akademik*

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji bagi Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya bagi penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan proses penyusunan skripsi yang merupakan salah satu prasyarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segenap kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut.

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si.,selaku Ketua Jurusan PendidikanOlahraga UNY yang merangkap sebagai Kaprodi PJKR yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Joko Purwanto, M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang telah memberi pengarahan dan motivasi.
5. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pemikirannya dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua dosen Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY, terima kasih atas semua jasa Bapak dan Ibu dosen.

7. Ibu Sri Adjar, M.Pd., selaku kepala SMP N 4 Depok Sleman Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Bapak Tyas Susilo Amboro, S.Pd., selaku guru mata pelajaran olahraga kelas SMP N 4 Depok Sleman Yogyakarta yang telah membantu dalam proses penelitian, serta memberikan respons positif terhadap penelitian ini.
9. Seluruh peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP N 4 Depok Sleman Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal yang dengan semangat membantu proses penelitian ini.
10. Rekan seperjuangan penghuni kontrakan cemara, Dion, Jaka, Ibang, Thomas, Ahmad Burhanudin, Windiatmoko, Faishal Wicaksana, Bektu Wibobo mari berjuang untuk masa depan kita.
11. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah memberikan kontribusinya dalam membantu pelaksanaan penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis akan mendapatkan kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa. Di akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

Yogyakarta, 7 Oktober 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	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	17
4. Alat Ukur Kebugaran Jasmani	18
5. Pengertian Prestasi Belajar	20
6. Karakteristik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok	22
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	37
1. Data Kebugaran Jasmani.....	37
2. Data Prestasi Belajar	38
B. Hasil Penelitian	39
1. Kebugaran Jasmani Siswa Prestasi Belajar Tinggi	40
2. Kebugaran Jasmani Siswa Prestasi Belajar Sedang	41
3. Kebugaran Jasmani Siswa Prestasi Belajar Rendah.....	42
C. Pembahasan	43
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi.....	46
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	47
D. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai TKJI untuk Remaja Putra Umur 13-15 Tahun.....	34
Tabel 2. Tabel Nilai TKJI untuk Remaja Putri Umur 13-15 Tahun.....	35
Tabel 3. Norma TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun.....	35
Tabel 4. Standar Kriteria Objek.....	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 4 Depok.....	37
Tabel 6. Distribusi Prestasi Akademik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 4 Depok.....	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstakurikuler Olahraga Dengan Prestasi Akademik Tinggi.....	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstakurikuler Olahraga Dengan Prestasi Akademik Sedang.....	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstakurikuler Olahraga Dengan Prestasi Akademik Rendah.....	42
Tabel 10. Hasil TKJI Peserta Ekstrakurikuler Olahraga.....	71
Tabel 11. Hasil Prestasi Akademik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga.....	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga	38
Gambar 2. Prestasi Akademik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga.....	39
Gambar 3. Kebugaran Jasmani Prestasi Akademik Tinggi	41
Gambar 4. Kebugaran Jasmani Prestasi Akademik Sedang	42
Gambar 5. Kebugaran Jasmani Prestasi Akademik Rendah	43
Gambar 6. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Usia 13-15 tahun.....	57
Gambar 7. Kalibrasi Ban Ukur.....	58
Gambar 8. Kalibrasi Stopwatch.....	60
Gambar 9. Tes Lari 50 m.....	77
Gambar 10. Tes Gantung Siku Tekuk Putri.....	77
Gambar 11. Tes Gantung Siku Tekuk Putra.....	78
Gambar 12. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	78
Gambar 13. Tes Loncat Tegak.....	79
Gambar 14. Tes Lari 800/1000 m.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	56
Lampiran3. Formulir TKJI	57
Lampiran 4. Kalibrasi Ban Ukur.....	58
Lampiran 5. Kalibrasi Stopwatch.....	60
Lampiran 6. Petunjuk TKJI.....	62
Lampiran 6. Data Hasil TKJI.....	71
Lampiran 8. Data Prestasi Belajar.....	73
Lampiran 9. Data Usia Peserta Didik.....	75
Lampiran 10. Dokumentasi.....	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di zaman yang sudah serba global merupakan sebuah kebutuhan yang mutlak bagi setiap manusia untuk memperoleh suatu keterampilan ataupun pengalaman agar bisa menjadi manusia yang mampu bersaing dalam menjawab tantangan hidup, terutama dalam menghadapi kemajuan teknologi sangat dibutuhkan manusia yang berkeaitas, beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Untuk mendapatkan semua itu, bisa lewat jalur pendidikan formal dan jalur informal. Jalur formal adalah jalur pendidikan lewat sekolah mulai TK sampai dengan perguruan tinggi, yang melibatkan seorang guru dan murid atau peserta didik. Adapun jalur informal adalah jalur pendidikan lewat keluarga atau masyarakat.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, emosional, sosial, serta pola hidup sehat dengan wahan aktifitas jasmani. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan pertumbuhan dan perkembangan mental, fisik, dan motorik peserta didik akan mengaktualisasi gerak, sikap, serta perilaku secara spontan maupun alami. Menurut Harsuki (2003 : 47), pendidikan jasmani merupakan proses dari pembelajaran di sekolah yang bertujuan untuk pembinaan pola hidup yang sehat. Pendidikan jasmani juga didesain sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan dan

perkembangan seluruh ranah baik ranah psikomotorik, kognitif, maupun afektif bagi setiap siswa.

Betapa pentingnya kebugaran jasmani kebugaran karena sebagai modal bekerja dengan produktif dan efisien dan tidak mudah terserang penyakit sehingga akan dapat dasar dalam kehidupan tanpa merasa lelah juga masih ada cadangan tenaga yang bisa digunakan untuk aktivitas yang lain bila diperlukan. Penulis juga menghimbau agar guru pendidikan jasmani memberikan pengertian tentang kebugaran jasmani memberikan pengertian tentang kebugaran dan fungsinya juga cara memperoleh agar siswa tidak menganggap sepele terhadap pendidikan jasmani karena dengan kebugaran yang baik maka diharapkan seseorang dapat menambah gairah belajar dan mendapatkan prestasi yang maksimal.

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif. Tuntutan tersebut nampaknya sudah semakin disadari oleh sebagian besar masyarakat hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang yang melakukan kegiatan olahraga terutama pada hari libur, baik secara individu maupun kelompok. Dari mereka yang berusia anak-anak, remaja, dewasa hingga manula (Djoko Pekik Irianto, 2000 : iii).

Pada era kehidupan yang semakin maju ini banyak bermunculan tempat-tempat untuk mendapatkan kebugaran baik melalui klub-klub olahraga jantung sehat, *fitnesscentre*, juga klub-klub olahraga permainan baik bagi anak-anak maupun remaja dan orang tua. Rupanya meski harus mengeluarkan uang dan membuang waktu sudah tak menjadi masalah hanya demi mendapatkan

kebugaran bahkan kadang-kadang bisa mencapai prestasi. Program pendidikan jasmani di sekolah dengan waktu yang tersedia dalam satu minggu satu kali memang kurang untuk membuat siswa menjadi bugar sehingga peran guru pendidikan jasmani dalam memberikan pemahaman dan menyadarkan tentang pola hidup sehat dan bugar sangat penting disekolah, khususnya bagi siswa SMP kebugaran jasmani berguna untuk menjaga berbagai aktivitas terutama belajar di sekolah maupun di lingkungan sebagai anggota masyarakat, dengan harapan kebugaran jasmani yang baik akan berprestasi maksimal dan dapat dengan mudah untuk mencari jenjang sekolah yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil *survey* dilapangan, bahwa SMP Negeri 4 Depok merupakan sekolah unggulan di daerah Yogyakarta, khususnya Sleman. SMP 4 Depok memiliki serangkaian prestasi belajar yang baik diantara SMP Depok lainnya. Pada saat penerimaan siswa baru tahun ajaran 2014/2015 nilai terendah di SMP 4 Depok 29,65. Berdasarkan hasil pengamatan selama KKN-PPL di SMP Negeri 4 Depok, siswa dan siswi sangat aktif dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, bukan pada saat pelajaran Penjasorkes saja siswa dan siswi semangat mengikuti proses pembelajaran tetapi di mata pelajaran yang lainnya mereka juga semangat untuk mengikutinya. Pada saat pembagian rapor semester gasal penulis mengambil sampel nilai rapor siswi SMP Negeri 4 Depok, hasil rapor siswi sangat memuaskan, berikut hasil rapor siswi tersebut: Bahasa Indoneisa 8, Bahasa Inggris 85, IPA 8, Matematika 85, IPS 8, Agama Islam 8, Seni Rupa 8, Olahraga 8, Pendidikan Kewarganegaraan 8. Hal ini

menunjukkan bahwa peserta didik di sekolah ini memiliki kelebihan di bidang prestasi belajar.

Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai prestasi belajar yang baik, tetapi hal ini tidak didukung dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Menurut teori ada tiga faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu: makanan, olahraga dan istirahat. Dimana di dalam faktor olahraga memiliki multi manfaat, pertama siswa lebih tahan terhadap stres dan lebih berkonsentrasi. Jadi bisa disimpulkan jika siswa memiliki kebugaran yang baik maka tingkat konsentrasi dalam belajar menjadi meningkat dan siswa bisa meningkatkan prestasi belajarnya tanpa merasa takut jika mereka mengikuti kegiatan ekstrakurikuler prestasi belajarnya akan turun.

Penulis bisa menyimpulkan kemampuan fisik atau kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler masih kurang bagus karena penulis telah mengamati pada saat perlombaan JRBL (*Junior Basketball League*) yang berlangsung di GOR UNY, dimana para peserta ekskul bola basket mengalami kelelahan pada quarter pertama hingga quarter terakhir sehingga penulis bisa menganalisa bahwa kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket kurang bagus. Hal ini bisa dikarenakan saat melakukan kegiatan peserta didik tidak bersungguh-sungguh, peserta didik tidak dalam kondisi sehat, kelelahan setelah beraktivitas di sekolah, dan waktu untuk istirahat dari pulang sekolah ke kegiatan ekstrakurikuler sangat sedikit. Faktor yang menyebabkan kebugaran peserta ekstrakurikuler kurang bagus diantaranya adalah partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler

bola basket masih kurang, serta metode latihan yang hanya fokus pada teknik dasar bola basket. Hal itu terlihat dari sikap siswa yang bosan saat menerima kegiatan fisik, sehingga penulis mengasumsikan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Depok kurang baik, namun semua ini perlu dibuktikan lewat penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMP Negeri 4 Depok.

Berdasarkan paparan tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Negeri 4 Depok yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 4 Depok Berdasarkan Prestasi Belajar”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu

1. Belum maksimalnya ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Negeri 4 Depok.
2. Pada saat pertandingan siswa sering mengalami kelelahan diawal pertandingan.
3. Belum diketahuinya status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal.
4. Program latihan hanya fokus pada teknik dasar dan keterampilan pada bola basket dan futsal.

5. Pada saat pembagian formulir kegiatan ekstrakurikuler peminat dari ekstrakurikuler olahraga sangat banyak, tetapi pada saat dilapangan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di lapangan tidak sebanyak yang mendaftar.
6. Siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki nilai belajar yang baik, tetapi pada saat ekstrakurikuler banyak yang tidak bersungguh-sungguh.
7. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga berdasarkan prestasi belajar.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan oleh penulis mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis, maka hanya membahas tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 4 Depok berdasarkan prestasi belajar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 4 Depok berdasarkan prestasi belajar”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 4 Depok berdasarkan prestasi belajarnya.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

a. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan peserta didik tentang kebugaran jasmani.

b. Bagi Pelatih

Bagi pelatih, dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan dapat memberikan sumbangan keilmuan khususnya kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dapat memberikan informasi bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan futsal, tentang kebugaran sehingga akan memberikan motivasi bagi siswa untuk berusaha mendapatkan kebugaran yang lebih baik.

b. Bagi Pelatih

Dapat memberikan motivasi kepada guru dan pelatih di dalam ekstrakurikuler guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Pengertian kebugaran jasmani menurut Judith Rink dalam Mochamad Sajoto (1988:43), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Arma Abdoelah yang dikutip oleh Bambang Priyono Adi (2004 : 30) kebugaran jasmani adalah : “kemampuan kapasitas organ-organ tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan kekuatan dan tenaga dan masih sanggup melakukan aktivitas yang lainnya”

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*. Istilah sama yang diterjemahkan untuk *physical fitness* selain kebugaran jasmani yaitu kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, dan kesemaptaan jasmani (Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, 2012:17). Djoko Pekik Irianto (2000:2), mengatakan hal yang sama bahwa istilah selain kebugaran juga biasa disebutkan dengan istilah lain yaitu kesegaran, kesemaptaan, dan *fitness*.

Menurut Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2012: 21), kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Sedangkan Djokok Pekik Irianto (2000: 2-3), secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik, yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Muhajir (2008: 138), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk keperluan mendadak. Sedangkan Muhammad Ali (2011: 66), mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan individu dalam menggunakan tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih ada sisa tenaga untuk cadangan dalam menghadapi keadaan darurat. Jadi setiap orang sangat membutuhkan kebugaran jasmani

untuk melakukan aktivitas, dan setiap orang berbeda-beda kebugaran jasmani yang diperlukan tergantung pada keadaan dan kebutuhan jasmani, semakin berat tugas fisik yang dilakukan semakin tinggi pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa kebugaran jasmani meliputi 10 komponen, yaitu: kekuatan (*strenght*), Daya tahan (*endurance*), Daya otot (*muscular Power*), kecepatan (*speed*), Daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani di atas dibagi lagi menjadi 2 komponen, yaitu komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Menurut Iskandar Z. Adisapoetra, dkk dalam Muhammad Ali (2011: 67), membagi komponen kebugaran jasmani ke dalam dua bagian yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, dan yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

terdiri dari: Daya tahan jantung, Kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh, sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Menurut Muhajir (2008: 138), komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi: Daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, berat badan seimbang, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Sedangkan Nurhasan (2005: 2) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan *cardiovaskular*, kelenturan dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, *power* atau daya, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

Seseorang yang bugar akan mampu menjalankan hidup yang produktif sehingga mampu berprestasi sesuai dengan ukurannya. Prestasi seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugarannya. (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4), berpendapat bahwa kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar meliputi: Daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh, dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: Kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, koordinasi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua, yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related fitness*) dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health related fitness*) meliputi: Daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi : Kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu dengan yang lainnya.

Dari beberapa komponen di atas akan dibahas peran masing-masing komponen yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004 : 4) pengertian empat komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan lima komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, sebagai berikut:

- a) Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- c) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- d) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- e) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh.

Pengertian lima komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan sebagai berikut :

- a) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- b) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- c) Keseimbangan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.
- d) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan waktu singkat.
- e) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan beberapa gerakan menjadi satu gerakan secara tepat, cermat, dan efisien.

Menurut Iskandar Z. Adipoetra, dkk dalam Muhammad Ali (2011: 67) pengertian empat komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan sebagai berikut:

- a) Daya tahan jantung (kardiorespirasi) adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti dan segera pulih dengan singkat.
- b) Kekuatan otot dan daya tahan otot adalah kemampuan tubuh menggerakkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan. Sedangkan daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
- c) Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak tubuh secara maksimal tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan.
- d) Komposisi tubuh adalah perbandingan jumlah lemak yang dikandung di dalam tubuh seseorang.

Sedangkan pengertian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu:

- a) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dengan waktu sesingkat-singkatnya setelah menerima rangsang.
- b) Daya ledak adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.
- c) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
- d) Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan waktu yang singkat.
- e) Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu gerakan tepat, cermat, dan efisien.
- f) Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.

Mengacu pada komponen kebugaran jasmani dari pendapat para ahli mengenai unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik pula. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani kita harus melatihnya. Dapat dikemukakan bahwa lima komponen penting yang minimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu : daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, power dan kecepatan.

a) Daya Tahan Kardiorespirasi

Djoko Pekik Irianto (2000 : 23) berpendapat bahwa : “daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama”. Menurut Len Kravitz (2001 : 5) daya tahan kardiorespirasi adalah : “kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan group otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-

latihan yang keras dalam waktu lama”. Pendapat M Sajoto yang dikutip oleh Fitria Ade (2005 : 12) Daya tahan kardiorespirasi adalah : “keadaan jantung seseorang bekerja dengan mengatasi beban berat selama waktu tertentu.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan otot merupakan komponen terpenting dari kebugaran jasmani terutama yang menyangkut stamina.

b) Daya tahan otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000 : 47) daya tahan otot adalah : “Kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Daya tahan otot adalah : “kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu” (Len Kravitz, 2001 : 6)

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot sangat penting untuk mendukung kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan otot dalam serangkaian kerja dalam jangka waktu tertentu.

c) Kekuatan otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000 : 29) kekuatan otot adalah: “merupakan kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha”. Menurut Len Kravitz (2001 : 6) kekuatan otot adalah : “Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban”. Otot-otot yang kuat dapat

melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik (Len Kravitz, 2001 :).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan sejumlah otot untuk melawan beban secara maksimal dalam suatu usaha.

d) Kecepatan

Menurut Micael Kent (1994 : 415) kecepatan gerak didefinisikan sebagai kemampuan yang berorientasi pada skill yang melatarbelakangi latihan seperti pekerjaan petinju dimana satu anggota tubuh (tungkai dan lengan) harus digerakan dari satu tempat ke tempat lainya secara tepat. Menurut Rusli Lutan (2002 : 8) kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu singkat

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah perpindahan dari suatu tempat ke tempat lainya secara cepat.

e) Power

Menurut Rusli Lutan (2002 : 8) power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum atau dengan kata lain, kecepatan adalah kemampuan yang memungkinkan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan kerja secara *explosive*.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa power merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan yang dapat menghasilkan *explosive*

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sendiri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6-7), untuk mendapatkan kebugaran yang memadai perlu pemahaman pola hidup sehat yang meliputi tiga upaya bugar yakni makan, istirahat, dan olahraga, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Makan, Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, 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%.

Istirahat, Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari umumnya seseorang memerlukan istirahat selama 7-8 jam.

Berolahraga, Berolahraga adalah salah satu alternatif dan aman untuk memperoleh hubungan sebab olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Muhammad Ali (2011: 66), peningkatan kebugaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (a) keadaan lingkungan, (b) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (c) kesehatan lingkungan sehari-hari, (d) keadaan fisik dan olahraga.

- a) Keadaan lingkungan
Keegiatan fisik dilakukan harus sesuai dengan kondisi lingkungan. Pada suhu nyaman, maka kegiatan akan menjadi lancar. Gerakan-gerakan akan lancar dan kegiatan dapat digenjut sampai maksimal.
- b) Keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari
Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.
- c) Kesehatan Lingkungan sehari-hari
Kondisi lingkungan yang mampu menopang keseimbangan ekologis yang dinamis antara manusia dan lingkungan untuk mendukung tercapainya realitas hidup manusia yang sehat, sejahtera dan bahagia.
- d) Keadaan fisik dan olahraga
Keadaan fisik salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

4. Alat Ukur kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diukur dengan menggunakan beberapa tes, pengertian tes itu sendiri adalah alat atau prosedur dalam rangka pengukuran dan penelitian. Menurut Ismaryati (2006: 10), tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan praktis dan tingkah laku individu. Berikut beberapa tes untuk mengukur kebugaran jasmnai menurut Ismaryati dalam Ratna Palupi (2013:22) :

a. Tes lari jauh (1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra)

Tujuan Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*).

b. Tes lari selama 12 menit

Tujuan Mengukur kesegaran jasmani berdasarkan kemampuan *cardiovascular*.

c. Tes lari menempuh jarak 2,4 km (kilometer)

Tujuan Mengukur kebugaran jasmani seseorang berdasarkan kemampuan *cardiovascular*.

d. Harvard step test (Tes naik turun bangku)

Tujuan Untuk mengukur daya tahan jantung paru.

e. Tes jalan cepat 4,8 km

Tujuan Untuk mengukur daya tahan jantung paru.

f. Multistage fitness test atau tes lari multi tahap (Tes lari bolak-balik 20 meter)

Tujuan Untuk mengukur daya tahan jantung-paru.

g. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia adalah serangkaian tes dan pengukuran kondisi fisik bagi anak dan remaja indonesia. TKJI meliputi usia sekolah di Indonesia antara 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Dalam penelitian ini penulis menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 tahun, berikut ini merupakan rangkaian tes TKJI :

a) Lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b) Tes gantung siku tekuk putri dan gantung angkat tubuh putra

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

c) Tes baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

d) Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

e) Tes lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung

Dari beberapa tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang telah disebutkan di atas, dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia dikarenakan tes kebugaran jasmani Indonesia mencakup lima komponen penting yang minimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Depok dan juga karena tes ini memerlukan waktu yang relatif singkat dalam pelaksanaannya sehingga tidak mengganggu jam pelajaran lainnya di sekolah tersebut.

5. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah sebuah kata yang terdiri dari dua kata, yaitu prestasi dan belajar. Untuk memahami lebih jauh tentang pengertian prestasi belajar, penulis menjabarkan makna dari kedua kata tersebut. Belajar menurut pendapat Morgan dalam Syaiful Sagala (2008: 13) adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman. Pendapat tersebut didukung oleh Gagne dalam Ratna Willis Dahar (1998: 12) yang menyatakan belajar adalah organisme berubah perilakunya sebagai akibat dari pengalaman. Sedangkan Syaiful Sagala (2008: 11) mengemukakan belajar merupakan komponen ilmu pendidikan yang berkenaan dengan tujuan dan bahan acuan interaksi, baik yang bersifat eksplisit maupun implisit (tersembunyi)

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*). Jadi belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan (Oemar Hamalik, 2005: 27)

Hasan Alwi (2005: 895) dalam kamus umum bahasa indonesia memberikan pengertian prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya). Kemudian secara lebih sempit W. S. Winkel dalam Margi Astuti (2007: 15) mengemukakan bahwa prestasi adalah bukti yang dapat dicapai siswa dalam waktu tertentu dan dapat diukur dengan satuan alat atau tes. George Boeree (2006: 173) juga menambahkan bahwa prestasi akan muncul seiring dengan pelaksanaan tes, sehingga prestasi merupakan hasil yang dicapai oleh seseorang atau sekelompok orang setelah melakukan usaha atau kegiatan yang diukur dengan tes.

Prestasi belajar menurut Hasan Alwi (2005: 895) dalam kamus besar bahasa Indonesia merupakan penguasaan pengetahuan atau keterampilan dikembangkan melalui mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan tes atau angka yang merupakan nilai yang diberikan oleh guru. Sumadi Suryabrata dalam fomi Barsuti (2002: 21) prestasi belajar adalah hasil yang dicapai selama mengikuti pelajaran pada periode tertentu dalam suatu lembaga pendidikan di mana hasilnya dinyatakan dalam penilaian yang diwujudkan

dengan angka, simbol-simbol. Prestasi belajar adalah kemampuan siswa dalam menguasai materi pengetahuan dan keterampilan setelah belajar dalam periode tertentu didasarkan atas hasil tes yang mewujudkan dengan angka atau simbol-simbol. Hasil dari tes tersebut dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar siswa.

Dari beberapa pendapat di atas bahwa belajar merupakan kegiatan yang dilakukan secara sadar dan rutin pada seseorang sehingga akan mengalami perubahan secara individu baik pengetahuan, keterampilan, sikap dan tingkah laku yang dihasilkan dari proses latihan dan pengalaman individu itu sendiri dalam berintraksi dengan lingkungan, penulis mengambil kesimpulan bahwa prestasi belajar adalah hasil yang dicapai seseorang dalam bidang akademisnya.

Alat ukur untuk mengetahui prestasi belajar siswa adalah rapor, pembagian laporan hasil belajar atau rapor biasanya dilakukan setiap akhir semester, dimana para siswa sebelum menerima hasil laporan hasil belajar harus melalui beberapa tahap ujian untuk mendapatkan nilai hasil belajar, yaitu : ujian tengah semester dan ujian semester.

6. Karakteristik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok

SMP Negeri 4 Depok memiliki kegiatan ekstrakurikuler, salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Depok yaitu ekstrakurikuler bola basket yang dilaksanakan setiap Selasa dan Kamis pukul 15.00 sampai 16.00 WIB. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler ini berjumlah 30 anak baik putra dan putri. Karakter siswa peserta

ekstrakurikuler di SMP negeri 4 Depok mempunyai semangat dalam berlatih. Siswa mengikuti latihan dalam seminggu dua kali. Tidak semua peserta ekstrakurikuler mempunyai karakter yang sama meski berlatih dan porsi latihan yang sama. Terkadang ada siswa yang mengalami kesulitan menerima arahan pelatih tetapi tidak semuanya.

Sedangkan untuk ekstrakurikuler Futsal hanya diikuti oleh putera saja yang berjumlah 30 orang. Siswa mengikuti latihan setiap senin dan jum'at, pada hari senin latihan untuk siswa kelas VII dan hari jum'at untuk kelas VIII pukul 15.00 sampai 17.00 WIB.

Masalah yang ada saat ini adalah dimana siswa yang kurang pasti seperti kadang berangkat dan tidak berangkat sehingga tertinggal materi latihan serta tertinggal kemampuannya. Selain itu pelatih atau guru penjas di sekolah belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani indonesia terhadap peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 4 Depok. Sehingga untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 4 Depok maka peneliti mengadakan tes kebugaran jasmani untuk mengukur tingkat kebugaran siswa dan siswi peserta ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 4 Depok.

Menurut Depdikbud (2006 : 6-7) siswa SMP mengalami masa remaja, atau periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak anak menuju dewasa. Masa perubahan yang menyertainya merupakan fenomena harus dihadapi guru. Rincian karakteristik perkembangan anak SMP adalah :

a. Perkembangan aspek psikomotor

Perkembangan aspek psikomotor siswa smp ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa yang dialami siswa adalah perubahan tinggi badan dan berat badan. Perubahan lain yang dialami siswa SMP adalah pubertas dan pematangan seksual serta perkembangan keterampilan motorik. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kesegaran jasmani siswa.

b. Perkembangan aspek kognitif

Aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berpikir. Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri. Kemampuan berbahasa menjadi lebih baik dan canggih, perbendaharaan kata lebih banyak. Ketika remaja mencapai kematangan mereka akan memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi mengimplementasikan pengetahuan, dan menganalisa situasi secara kritis.

c. Perkembangan aspek afektif

Perkembangan aspek afektif siswa SMP mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain disebut sosialisasi. Siswa mengalami egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. Remaja banyak menghabiskan waktu luang untuk memikirkan penampilan, tindakan dan perasaan, perhatian, penampilan dan tindakan diri sendiri. Siswa SMP mengalami perubahan persepsi diri selaras dengan peningkatan kemampuan kognitif.

Secara emosional siswa SMP mengalami peningkatan rentang dan intensitas emosinya siswa belajar memformulasikan sistem nilai yang akan dianutnya, sikap terhadap sesuatu, siswa mengalami proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan normal yang lebih baik.

B. Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan tentang tingkat kebugaran jasmani dapat disajikan sebagai berikut :

1. Gilang Yudha Ramadhan (2013)

Dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunung Kidul Tahun Ajaran 2012/2013”. Populasi yang digunakan untuk ini adalah siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Piyaman Tahun ajaran 2012/2013. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan metode survei. Jumlah siswa yang mengikuti 53 siswa yang terdiri dari 25 siswa putra dan 28 siswa putri. Dalam penelitian ini diambil dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 10-12 tahun untuk mengetahui tingkat kebugaran, sedangkan menggunakan instrumen tes antropometri untuk mengetahui status gizi. Hasil analisis terdapat 6 siswa yang berstatus obesitas dengan rincian 2 siswa (33,3%) memiliki kebugaran sedang, 2 siswa (33,3%) memiliki kebugaran kurang, 2 siswa (33,3%) memiliki kebugaran kurang sekali. Untuk siswa dengan status gizi gemuk terdapat 2 (100%) siswa memiliki kebugaran sedang, untuk murid yang berstatus gizi

normal terdapat 29 murid dengan rincian 1 siswa (3,45%) memiliki kebugara “baik”, 15 siswa (51,75%) memiliki kebugaran sedang, 13 siswa (44,80%) memiliki kebugaran kurang, untuk murid dengan status gizi kurus dengan rincian 1 siswa (7,14%) memiliki kebugaran baik, 9 siswa (64,30%) memiliki kebugaran sedang, 4 siswa (28,56%) kategori kurang dan untuk status gizi sangat kurus dengan 2 siswa dengan rincian 1 siswa (50%) kebugaran sedang, 1 siswa (50%) kebugaran kurang.

2. Arif Kurniawan (2009)

Penelitian yang dilakukan oleh Arif Kurniawan pada tahun 2009 dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Purworejo tahun ajaran 2009/2010 berdasarkan sarana transportasi ke sekolah. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Purworejo tahun ajaran 2009/2010. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan tes pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk kelompok usia 13-15 tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Purworejo tahun pelajaran 2009/2010 sebanyak 191 siswa. Teknik analisis dan menggunakan deskriptif presentase yaitu hanya menggambarkan kejadian yang sedang berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Purworejo tahun ajaran 2009/2010 berdasarkan sarana transportasi ke sekolah, kategori baik sekali 0%, baik 6,0% (11 siswa),

sedang 50% (91 siswa), kurang 41,2% (75 siswa) dan kurang sekali 2,7% (5 siswa).

C. Kerangka Berfikir

Secara umum kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan energi untuk melakukan aktivitas mendadak. Komponen-komponen kebugaran jasmani sangat menentukan status kebugaran jasmani. Apabila seseorang memiliki status kebugaran jasmani baik atau amat baik, maka orang tersebut akan bisa melakukan aktivitas dengan baik tanpa hambatan, bagi siswa SMP status kebugaran jasmani yang baik atau amat baik diharapkan bisa berprestasi secara optimal. Kebugaran jasmani yang baik atau amat baik diharapkan bisa berprestasi secara optimal. Kebugaran jasmani yang baik sangat perlu pembinaan dan pengembangan, pendidikan jasmani masih merupakan salah satu acara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah makanan, aktivitas (olahraga), istirahat. Sedang komponen kebugaran jasmani adalah kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan dan power. Guna mengetahui status kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 4 Depok menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak usia 13-15 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku di seluruh Indonesia.

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri dari lima tes (Kemendiknas, 2010: 06), yaitu :

a) Lari 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b) Tes gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung angkat siku tekuk untuk putri.

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

c) Tes baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

d) Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot kaki dan tenaga eksplosif.

e) Tes lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung

Untuk mengukur prestasi belajar siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 4 Depok menggunakan rata-rata nilai hasil belajar peserta didik. Dengan adanya penelitian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa ini diharapkan peserta didik selain memiliki prestasi belajar tinggi juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena jika peserta didik mempunyai tingkat kebugaran yang baik maka daya tahan tubuh menjadi baik, selain itu tingkat konsentrasi belajar atau menerima pembelajaran dari sekolah juga meningkat akibat

memiliki kebugaran jasmani yang baik, jadi siswa tidak merasa takut akan prestasi belajarnya yang menurun jika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang kebugaran jasmani, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Ali Maksum, 2012: 68).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai individu atau objek. Tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga SMP N 4 Depok menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tahun 2010.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu kebugaran jasmani dan nilai prestasi belajar secara keseluruhan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk beraktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan sertangkaian tes yaitu : lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan putri gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010) untuk remaja umur 13-15 tahun.

Alat ukur untuk mengetahui prestasi belajar peserta didik adalah rapor. Pembagian laporan hasil belajar atau rapor biasanya dilakukan setiap akhir semester, dimana para siswa sebelum menerima hasil laporan belajar harus melalui beberapa tahap ujian untuk mendapatkan nilai hasil belajar seperti ujian semester ganjil.

C. Populasi Penelitian

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Menurut Ali Maksum (2012: 53), populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 4 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang berjumlah 37 siswa.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Menurut Hendri (2010:2) Sampel jenuh adalah sampel yang mewakili jumlah populasi, biasanya digunakan jika populasi kurang dari 100. Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 37 peserta didik, atau semua yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sebanyak 25 peserta didik mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola basket dan 12 peserta didik mengikuti ekstrakurikuler futsal.

D. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149), instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrumen akan menentukan keberhasilan suatu penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi,

kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2006: 139).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 13-15 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabelitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan diterapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena itu telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,923, dan reliabilitas sebesar 0,804.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui prestasi belajar peserta didik adalah nilai rata-rata rapor dari seluruh mata pelajaran. Pembagian rapor atau hasil belajar peserta didik biasanya dilakukan pada akhir semester.

E. Teknik Pengumpulan Data

a. Tes Kebugaran Jasmani

TKJI merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus. Tes yang digunakan

adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk umur 13-15 tahun yang sudah baku, terdiri dari :

- 1) Lari 50 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Tes baring duduk 60 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Tes loncat tegak bertujuan untuk mengukur daya ledak otot kaki dan tenaga eksplosif.
- 5) Tes lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra untuk mengukur daya tahan jantung.
- 6) Tes baring duduk 60 detik

b. Prestasi belajar

Prestasi belajar akan muncul seiring dengan pelaksanaan tes, sehingga prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai oleh seseorang atau peserta didik setelah melakukan usaha atau kegiatan yang diukur dengan tes. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui prestasi belajar peserta didik adalah dengan mengikuti ujian semester ganjil. Setelah peserta didik mengikuti serangkaian ujian semester kemudian pada akhir semester biasanya peserta didik bisa mengetahui hasil prestasi belajarnya.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan satu macam teknik, yaitu analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2006: 21).

Dari data penelitian yang masih berupa data kasar, dari hasil tiap-tiap butir tes yang dicapai siswa yang melakukan tes, selanjutnya hasil kasar dari setiap butir tes diubah dengan cara mengkonversikan hasil data kasar dari tiap-tiap butir tes yang telah dicapai siswa dengan menggunakan tabel nilai T (norma nilai). Nilai dari kelima butir tes tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori status kebugaran jasmani dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dilakukan, yaitu yang diterbitkan Kemendiknas tahun 2010. Adapun tabelnya sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel Nilai TKJI untuk Remaja Putra Umur 13-15 Tahun

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d – 6,7”	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d – 3’04”	5
6,8 – 7,6	11 – 15	28 – 37	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	s.d – 30	6’05”- dst.	1

Sumber: Depdiknas (2010: 27)

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Putri Umur 13-15 Tahun

Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
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 – 11,9	3 – 9	3 – 8	21 - 29	4’59” – 6’40”	2
12,0 – dst.	0 – 2	0 – 2	20 – dst.	6’41” – dst	1

Sumber: Depdiknas (2010: 27)

Tabel 3. Norma TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun

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

Sumber: Depdiknas (2010: 28)

Data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan teknik teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif. Maka pada perhitungan ini juga menggunakan bantuan program komputer SPSS. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung persentase responden yang termasuk dalam kategori tertentu yang ditentukan dari kelas interval data penelitian disetiap aspek, sebagai berikut:

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

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Besar persentase yang diperoleh kemudian di bagi menjadi 3 kategori, pengkategorian objek sebagai berikut (Suharsimi Arikunto,2006:209) :

Tabel 4. Standar Kriteria Prestasi Belajar

Tinggi	: > (Mean+1Sd)
Sedang	: (Mean-1 Sd) sampai dengan (mean+1Sd)
Rendah	: < (Mean-1Sd)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

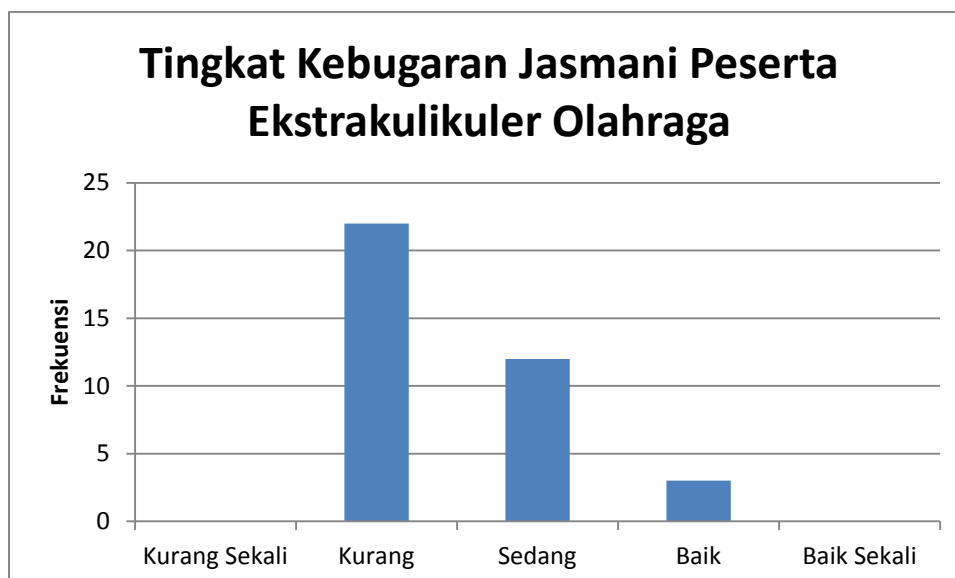
a. Data Kebugaran Jasmani

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 4 Depok berjumlah 37 peserta didik, 15 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga basket putri, 11 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga basket putra dan 11 siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Futsal putra. Dari 37 peserta didik menghasilkan nilai minimum 10, nilai maksimum 19 dan mean 13,3. Berikut ini adalah data secara keseluruhan yang di sajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 4 Depok.

No	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	3	8,1
3	Sedang	12	32,4
4	Kurang	22	59,5
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		37	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik akan seperti berikut:



Gambar 1. Histogram TKJI Peserta Ekstrakurikuler Olahraga

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa 3 peserta didik (8,10%) memiliki tingkat kebugaran “baik”, 11 peserta didik (29,73%) memiliki tingkat kebugaran “sedang”, 23 peserta didik (62,16%) memiliki tingkat kebugaran kurang. Sedangkan kategori “baik sekali” dan “kurang sekali”, tidak terdapat siswa yang masuk kategori ini.

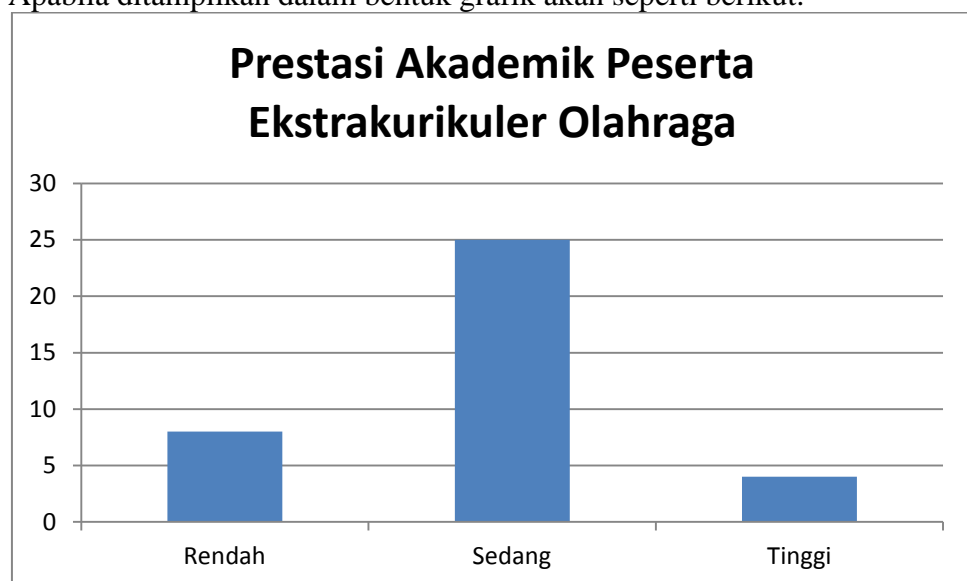
b. Data Prestasi Belajar

Berikut ini adalah data secara keseluruhan prestasi akademik siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 4 Depok memiliki nilai minimum 79,1, nilai maksimum 86,3, nilai *standard deviasi* 1,7 dan *mean* 81,6 kemudian dibagi menjadi 3 kategori yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 6. Distribusi Prestasi Akademik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 4 Depok

Kategori	Rentan Kelas	Frekuensi	Presentase %
Tinggi	>83,4	4	10,8
Sedang	79,9 – 83,4	25	67,6
Rendah	< 79,9	8	21,6
Total		37	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik akan seperti berikut:



Gambar 2. Histogram Prestasi Akademik Peserta Ekstrakurikuler olahraga

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan prestasi akademik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 4 Depok, sebanyak 4 peserta didik (10,8%) kategori “Tinggi”, 25 peserta didik (67,6%) kategori “Sedang” dan 8 peserta didik (21,6%) kategori “Rendah”.

B. Hasil Penelitian

a. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Tinggi

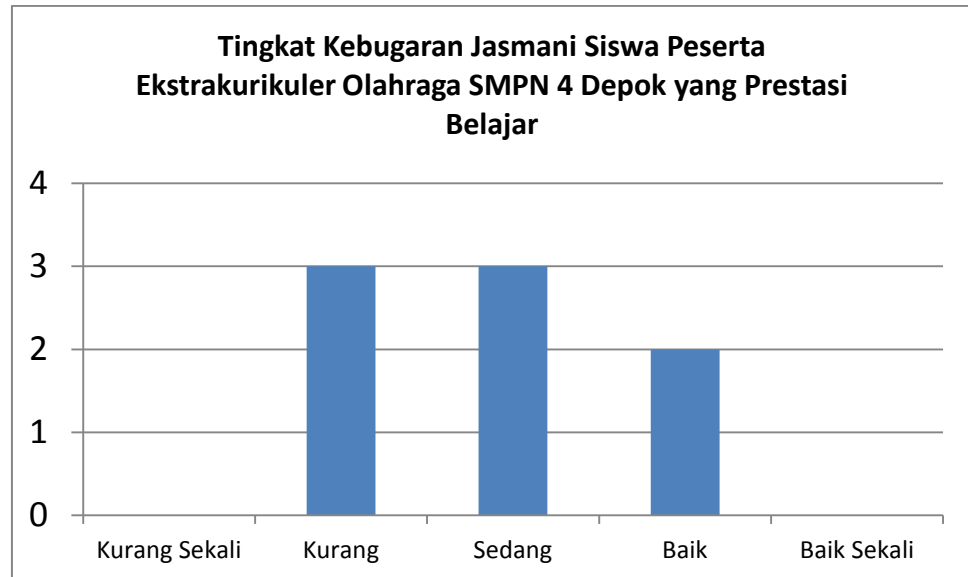
Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga dengan prestasi belajar tinggi sebanyak 4 peserta didik. Adapun distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar tinggi sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang prestasi belajar tinggi

No	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	1	25
3	Sedang	2	50
4	Kurang	1	25
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		4	100

Berdasarkan tabel 7 diatas terlihat bahwa peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang mempunyai prestasi belajar tinggi mempunyai kategori kebugaran jasmani “baik sekali” tidak ada (0%), kategori “baik” 1 siswa (25%), kategori “sedang” 2 (50%), kategori kurang 1 (25%) dan kategori “kurang sekali” 0 (0%).

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram lingkaran, maka berikut adalah dalam bentuk gambar diagram.



Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Tinggi

b. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Sedang

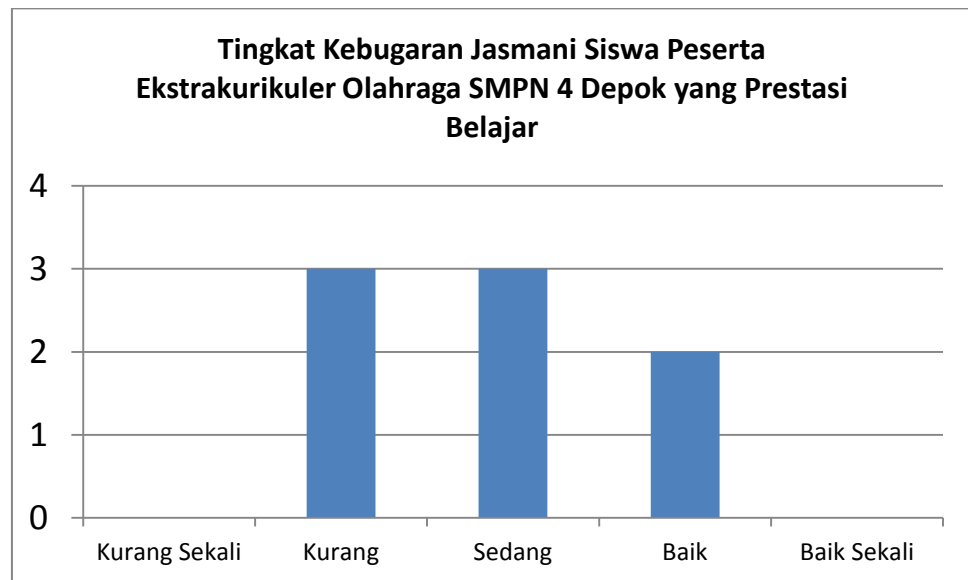
Tabel 8. Distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Peserta Ekskrakulikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang prestasi belajar sedang

No	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	6	24
4	Kurang	19	76
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel 8 diatas terlihat bahwa peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang mempunyai prestasi belajar sedang mempunyai kategori kebugaran jasmani “baik sekali”

tidak ada (0%), kategori “baik” 0 siswa (0%), kategori “sedang” 6 (24%), kategori kurang 19 (76%) dan kategori “kurang sekali” 0 (0%).

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram lingkaran, maka berikut adalah dalam bentuk gambar diagram.



Gambar 4. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Sedang

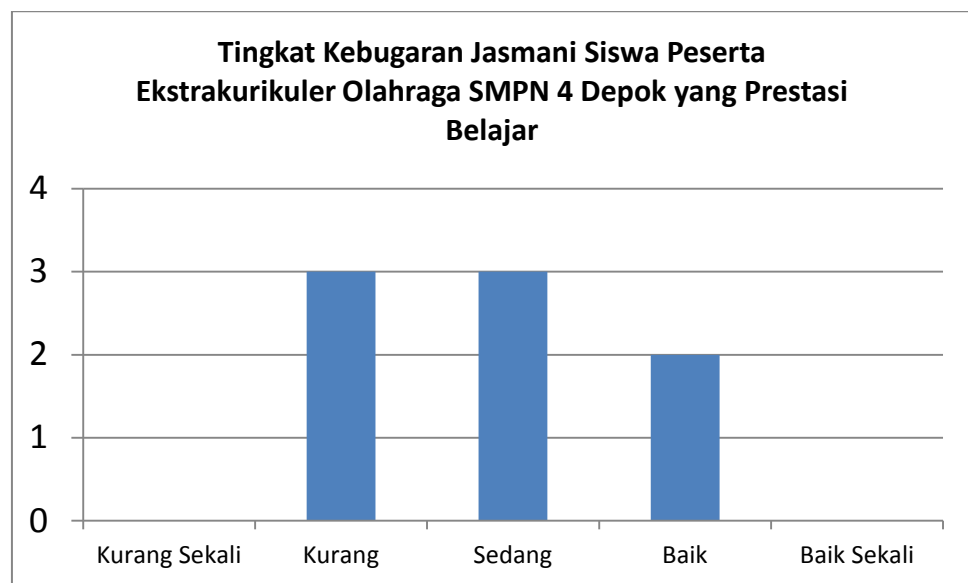
c. Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar rendah

Tabel 9. Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar rendah

No	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	Baik sekali	0	0
2	Baik	2	25
3 B	Sedang	3	37,5
4	Kurang	3	37,5
5	Kurang sekali	0	0
Jumlah		8	100

Berdasarkan tabel 9 diatas terlihat bahwa peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang mempunyai prestasi belajar rendah mempunyai kategori kebugaran jasmani “baik sekali” tidak ada (0%), kategori “baik” 2 siswa (25%), kategori “sedang” 3 (37,5%), kategori kurang 3 (37,5%) dan kategori “kurang sekali” 0 (0%).

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram lingkaran, maka berikut adalah dalam bentuk gambar diagram.



Gambar 5. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 4 Depok yang Prestasi Belajar Rendah

C. Pembahasan

Hasil dari penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dibagi menjadi tiga kriteria yang dilihat berdasarkan prestasi belajarnya, yaitu : tinggi, sedang dan rendah.

Kebugaran jasmani siswa yang prestasi belajar tinggi memiliki tingkat kebugaran “sedang”, hal ini bisa terjadi karena ada faktor yang

mempengaruhi siswa untuk kurang melakukan aktivitas fisik. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah peserta didik masih banyak mengisi waktu kosong untuk membaca buku atau belajar, seharusnya peserta didik melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Jika peserta didik melakukan kegiatan aktivitas fisik selama 30 menit pada waktu luang maka badan akan merasa segar dan sehat dan siswa akan lebih berkonsentrasi pada waktu belajar.

Kebugaran jasmani siswa yang prestasi belajar sedang memiliki tingkat kebugaran “kurang”, hal ini terjadi karena faktor makanan di lingkungan sekolah yang tidak memenuhi syarat untuk menunjang kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani siswa yang prestasi belajar rendah memiliki tingkat kebugaran “sedang”. Salah satu penyebab peserta didik memiliki tingkat kebugaran sedang adalah keadaan lingkungan pada saat pelaksanaan tes, dimana pada waktu pelaksanaan cuaca sangat panas sehingga siswa tidak maksimal dalam melakukan tes TKJI.

Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih belum sesuai dengan apa yang di harapkan. Kurangnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh peserta didik merupakan salah satu faktor penyebab kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga kurang baik. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan seminggu dua kali masih belum dapat mengoptimalkan kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga selama ini hanya dilakukan pada saat pelaksanaan pendidikan jasmani saja , pembelajaran pendidikan jasmani pun hanya dilakukan sekali dalam seminggu. Artinya selama ini peserta ekstrakurikuler belum mendapat usaha terprogram secara intensif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dengan latihan fisik tertentu. Selain itu pihak orang tua dituntut untuk mempunyai peran lebih dalam mengawasi peserta didik untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, supaya prestasi akademik siswa peserta ekstrakurikuler tidak mengalami penurunan akibat kelelahan dalam aktivitas ekstrakurikuler.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMP negeri 4 depok berdasarkan prestasi akademik adalah :

1. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 4 Depok dalam kategori kurang.
2. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga dengan prestasi akademik tinggi termasuk dalam kategori sedang.
3. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga dengan prestasi akademik sedang termasuk kedalam kategori kurang.
4. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga dengan prestasi akademik rendah termasuk kedalam kategori sedang.

B. Implikasi penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka hasil penelitian ini dapat berimplikasi sebagai berikut :

1. Belum menunjukkan adanya hasil yang maksimal kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 4 Depok, maka pelatih harus berupaya meningkatkan latihan fisik peserta didik melalui penambahan sarana dan prasana kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

2. Untuk peserta didik agar supaya lebih ditingkatkan atau minimal dipertahankan dengan cara mengatur pola latihan dan belajar agar seimbang dalam meningkatkan kebugaran dan prestasi akademik.
3. Timbulnya motivasi untuk meningkatkan kebugaran, diantaranya melalui aktivitas fisik di luar jam ekstrakurikuler.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Faktor kesiapan siswa, masih banyak siswa yang terlihat kurang mempersiapkan diri dalam menghadapi tes tersebut, hal ini terbukti dengan masih adanya siswa yang tidak makan siang dan mengaku kelelahan karena kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan sebelum kegiatan ekstrakurikuler.
- b. Penelitian ini tidak dapat mengontrol variabel lain, seperti pola istirahat, pola belajar dan nilai rata-rata prestasi belajar seluruh peserta didik SMP Negeri 4 Depok.

D. Saran

Berdasarkan penelitian ini yang telah dilakukan maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain :

1. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas jasmani karena, sangat penting sekaligus membantu dalam proses pembelajaran di sekolah.
2. Perlu adanya sosialisai dari pelatih kepada peserta didik agar menambah aktivitas fisik di luar kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

3. Pentingnya memperhatikan pola istirahat dan pola belajar, agar menjaga prestasi akademik peserta ekstrakurikuler olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2012. *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Anne Ahhira. Komponen Kebugaran Jasmani berdasarkan kesehatan dan keterampilan. Internet : [http : www. Aneahira.com/kebugaran-jasmani.Htm](http://www.Aneahira.com/kebugaran-jasmani.Htm) (diakses pada 24 maret 2015).
- Ahmad Samsudin Makmun. 2004. *Psikologi Kependidikan*. Bandung : Remaja Rosda Karya Offset.
- Arma Abdullah & Agus Manaji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- Bambang Priyono Adi. 2004. *Majalah ilmiah olahraga*. Hlm. 30
- Benny Oktiyanto. 2003. Dalam *skripsi* yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II SLTPN II Berbah Sleman Yogyakarta”
- Boere, George. 2006. *Metode Pembelajaran dan Pengajaran*. Ar-Ruzz Media.
- Depdikbud. 1996. *Ketahuilah Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depdikbud Puskesrek.
- Depdikbud. 2006. *Karakteristik siswa SMP*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Djoko Pekik I. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik I. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi.
- Fomi Barsusi. 2002. Dalam *skripsi* yang berjudul “studi komposisi prestasi belajar IPA antara pengguna media papan gabus dalam media flipchart pada siswa kelas V SDN Bantul 1 Tahun ajaran 2001/2002. Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hasan Alwi. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Hendri.2010. Teori Online. Diakses dari [http://www. teorionline.wordpress.com/2010/01/24/populasi.dan.sampel](http://www.teorionline.wordpress.com/2010/01/24/populasi.dan.sampel). Diakses pada tanggal 29 September 2015.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta : Ghalia Indonesia.
- J. Hartanto dan Tomoliyus. 1998. *Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah*. Yogyakarta.
- Kent, Michael. 1994. *The oxford dictionary of sport science and medicine*. USA: New York Oxford University Press Inc.
- Len, Kravitz. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Marga Astuti. 2007. Dalam *Skripsi* “ Hubungan antara perhatian orang tua, status sosial ekonomi orang tua dan lingkungan belajar dengan prestasi belajar akuntansi siswa kelas 1 akuntansi SMK YPKK 1

- Sleman tahun ajaran 2007/2008”. Lembaga penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhajir. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA X*. Jakarta : Airlangga.
- Muhammad Ali. 2011. Dalam *Skripsi* “Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar siswa putra kelas XI SMAN 1 Bangkinang”.
- Muhammad Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahan Prize.
- Muhammad Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Nugroho Susanto. 2012. Dalam *Skripsi* “Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa SMPN 1 Mlati. Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurhassan. 2005. *Aktivitas kebugaran*. Jakarta : Depdiknas.
- Oemar Hamalik. 2005. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Bumi Aksara.
- Ratna Palupi. 2013. Dalam *skripsi* “Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Bola Voli Umur 13-15. Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ratna Wilis Dahar. 1998. *Teori-Teori Belajar*. Bandung : Depdikbud.
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Sadoso S. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Kartini.
- Sadoso s. 1992. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pustaka Kartini.
- Santoso Giriwijoyo & Dikdik Zafar S. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Sugiyono. 2004. *Metode Penelitian Administrasi Edisi Ke 11*. Bandung : Alpha Betha.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitia: Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi, PT. Rineka Cipta : Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur penelitian: pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Syaiful Sagala. 2008. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.

LAMPIRAN

A. FORMULIR ISIAN PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN / PRA SURVEY / PRA PENELITIAN *)

B. SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN / SURVEY / PKL *)

*) Lingkari A atau B yang dipilih

Nomor : 070/ 2060

Kepada Yth.
Ka. Bappeda Kabupaten Sleman

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Mis Ho Septian Yoanora
2. No. Mahasiswa/NIP/NIM : 1160124 1020
3. Tingkat (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3) : S1
4. Universitas/Akademi/Lembaga : UNY
5. Dosen Pembimbing : Prof. Subongko, M.Pd.
6. Alamat Rumah Peneliti : Perum PGRI Blok G no. 15. Baki Papan
7. Nomor Telepon/HP : 0852 515 3089
8. Lokasi Penelitian/Survey : 1. SMP Negeri 4 Depok, Sleman
2.
9. Judul Penelitian :
Pengaruh Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Olahraga SMP N 4 Depok Berdasarkan Prestasi Akademik

Selanjutnya saya bersedia untuk menyerahkan hasil Penelitian / Survey / PKL berupa 1 (satu) CD format PDF selambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai Penelitian / Survey / PKL dilaksanakan.

Sleman, 3:08 2015
Yang menyatakan



Mis Ho Septian
(nama terang)



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

Nomor : 503/UN.34.16/PP/2015 31 Juli 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

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 : Mis Ido Septian Yoantoro
NIM : 11601241020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s.d Agustus 2015
Tempat/obyek : SMP Negeri 4 Depok
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 4 Depok Berdasarkan Prestasi Akademik

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



Dekan,

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

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP N 4 Depok
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 3 Agustus 2015

Nomor : 070 /Kesbang/2899 /2015
Hal : Rekomendasi
Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Bappeda
Kabupaten Sleman
di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat

Dari : Dekan FIK UNY

Nomor : 503/UN.34.16/PP/2015

Tanggal : 31 Juli 2015

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER OLAAHRAGA SMP NEGERI 4 DEPOK BERDASARKAN PRESTASI AKADEMIK" kepada:

Nama : Mis Ido Septian Yoantoro

Alamat Rumah : Komp. PGRI Gunung Bahagia Balikpapan Selatan

No. Telepon : 085251530599

Universitas / Fakultas : UNY / FIK

NIM : 11601241020

Program Studi : S1

Alamat Universitas : Karangmalang Yogyakarta

Lokasi Penelitian : SMP N 4 Depok

Waktu : 3 Agustus - 3 September 2015

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa


Drs. ARDANI
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP-19630511 199103 1 004



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 4 DEPOK

Babarsari, Caturtunggal, Depok Sleman, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 485542 Faximile (0274) 485542
Website : www.smpn4depok.sch.id E-mail : smpn4depok@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No.: 423 / 234 / IX / 2015

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini ,

Nama : Sri Adjar Susilowati, M.Pd.
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMP Negeri 4 Depok

Menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM	Prodi	Perguruan Tinggi
1.	Mis Ido Septian Y.	11601241020	Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	UNY

Telah melaksanakan penelitian pada bulan Juli – Agustus 2015 dengan judul :

"TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMP NEGERI 4 DEPOK BERDASARKAN PRESTASI AKADEMIK"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Depok, 15 September 2015
Kepala SMP Negeri 4 Depok,

Sri Adjar Susilowati, M.Pd.
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP. 19570207 197703 2 004

FORMULIR TKJI

Nama :
 Jenis Kelamin :
 No Dada :
 Nama Sekolah :
 Nilai Rapor :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 Meter	detik		
2	Gantung : a. Angkat Tubuh Untuk putra b. Siku Tekuk Untuk Putri	kali detik		
3	Baring Duduk 60 detik	kali		
4	Loncat Tegak : a. Tinggi Raihan cm b. Loncatan I cm c. Loncatan II cm d. Loncatan III cm	 cm		
5	Lari 800 m / 1000 m *	Menit detik		
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani			

*coret yang tidak perlu



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 : 1642 / UP - 76 / III / 2015

Number

No. Order : 006991

Diterima tgl : 3 Maret 2015

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Tipe/Model : KW01-657

Kapasitas : 30 meter

Nomor Seri

Daya Baca : 2 mm

Serial number

Readability

Merek/Buatan : Krisbow

Trade Mark / Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

Aan Fertalangga

Alamat

Banaran Demangrejo Sentolo Kulon Progo

Address

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

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

Standard

Komparator 1 m

Telusuran

Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

3 Maret 2015

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

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

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

3 Maret 2016



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

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



LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1642/UP - 26/III/2018
 Number :

I. DATA PENERAAN
 Verification data

1. Referensi : Aan Fertalangga
 2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023

II. HASIL
 Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000

SK Dijen PDN No 321/PDN/KEP/15/2010
 Kompartor 1 m
 Ke satuan SI melalui LK-048-1DN
 3 Maret 2018
 Balai Metrologi Yogyakarta
 Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembapan : 85% ± 10%
 DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2018
 3 Maret 2018

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

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 : 1643 / SW - 16 / III / 2015

Number

No. Order : 006991

Diterima tgl : 3 Maret 2015

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Kapasitas : 9 jam

Daya Baca : 0,01 detik

Tipe/Model : MS 010

Type/Model

Nomor Seri

Merek/Buatan : Agnesis

Trade Mark/Manufaktur

(firm)

(firm)

Aan Fertalangga

Banaran Demangrejo Sentolo Kulon Progo

(firm)

(firm)

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

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

: 3 Maret 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



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN 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 No. Order: Aan Fertalangga
2. Dikalibrasi oleh: Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,00	00,00
00,05	00,05
00,10	00,10
00,15	00,15
00,20	00,20
00,25	00,25
00,30	00,30
00,35	00,35
00,40	00,40
00,45	00,45
00,50	00,50

Kepala Seksi Teknik Remetrologian
[Signature]
Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

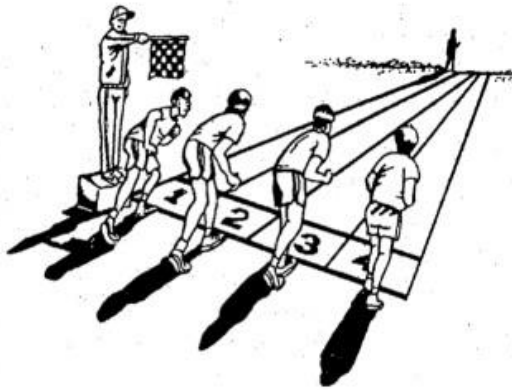


Berikut ini adalah petunjuk pelaksanaan untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok umur 13-15 Tahun.

1. Lari 50 Meter untuk putra dan putri

- a. Tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan siswa dalam menempuh jarak sejauh 50 m.
- b. Alat dan Fasilitas : Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter, bendera start, peluit, tiang pancang, stop watch, serbuk kapur, formulir tkji, dan alat tulis.
- c. Petugas Tes : Petugas pemberangkatan dan Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan yaitu Peserta berdiri dibelakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta : mencuri start, tidak melewati garis finish, dan terganggu oleh pelari lainnya, jatuh / terpeleset
 - 4) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.

- 5) Pencatat hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik dan waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



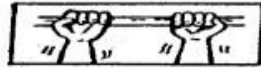
Gambar 1. Rangkaian Tes Lari 50 meter

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

- a. Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- b. Alat dan fasilitas : lantai rata dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta.
- c. Petugas tes : pengamat waktu, dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

- 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan

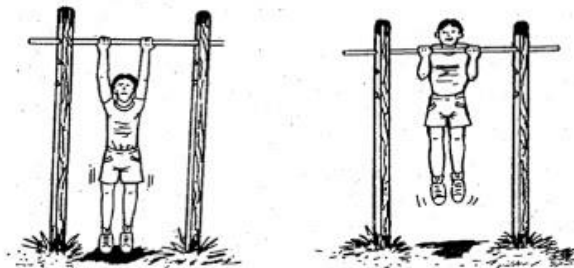
telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 2. Rangkaian Tes Angkat Tubuh

2) Gerakan (**Untuk Putra**)

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



Gambar 2. Rangkaian Tes Angkat Tubuh Putra

- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila: pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal,

dan pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

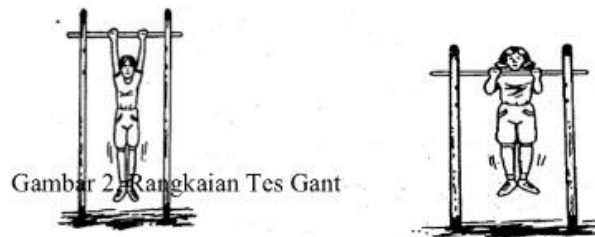
d. Pencatatan Hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) 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 nol (0).

2) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (**Untuk Putri**)

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 melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu

berada di atas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

c) Pencatatan Hasil

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

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

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

- a. Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas : lantai / lapangan yang rata dan bersih, stopwatch, dan alat tulis.
- c. Petugas tes : pengamat waktu, dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



Gambar 3. Rangkaian Tes Duduk Baring

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

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 3. Rangkaian Tes Duduk Baring

e. Pencatatan Hasil

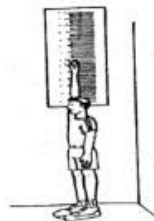
- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila : pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol

(0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

- a. Tujuannya adalah untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

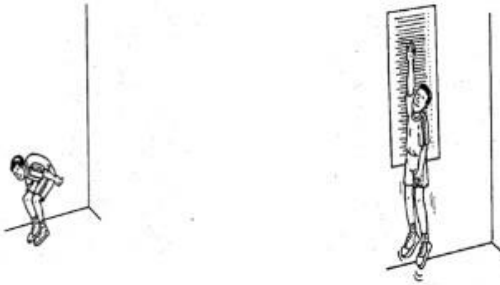
- b. Alat dan Fasilitas : Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm, Serbuk kapur, Alat penghapus papan tulis, dan Alat tulis.
- c. Petugas Tes : Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan Tes
- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 4. Rangkaian Tes Loncat Tegak

- 2) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta

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



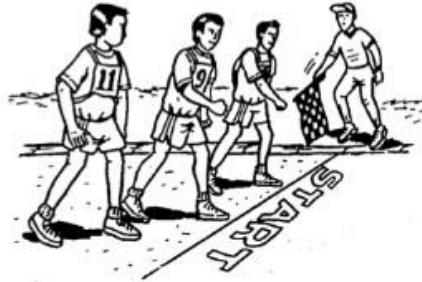
- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain
- c) Pencatatan Hasil : Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, Ketiga selisih hasil tes dicatat, dan Masukkan hasil selisih yang paling besar.

5. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun) Untuk Putra dan Lari 800 meter (13-15 Tahun) Untuk Putri

- a. Bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan Fasilitas : lintasan lari, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, dan alat tulis
- c. Petugas Tes : petugas pemberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, dan pengawas dan pembantu umum.
- d. Pelaksanaan Tes
 - 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

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



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



e. Pencatatan Hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish
- b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

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

Tabel 10. Hasil TKJI Peserta Ekstrakurikuler Olahraga

No	Nama	L/P	Lari 50 m	N	Gantung Sikuk tekuk & Angkat Tubuh	N	Baring Duduk 60 Detik	N	Loncat Tegak					N	Lari 800 m/1000m	N	Total	Status Kebugaran
									Raihan	I	II	III	Selisi h					
1	AS	L	9,68"	2	5 kali	2	36 kali	4	212 cm	250 cm	250 cm	240 cm	38 cm	2	5'04"	2	12	Kurang
2	OS	P	10,45"	2	2 detik	1	29 kali	5	202 cm	235 cm	235 cm	237 cm	35 cm	3	4'46"	3	14	Sedang
3	DN	P	11,53"	2	2 detik	1	21 kali	4	190 cm	221 cm	224 cm	221 cm	34 cm	3	4'51"	3	13	Kurang
4	RA	P	10,82"	2	2 detik	1	37 kali	5	199 cm	232 cm	235 cm	241 cm	42 cm	4	4'58"	3	15	Sedang
5	KN	P	11,07"	2	1 detik	1	36 kali	5	181 cm	210 cm	211 cm	217 cm	36 cm	3	5'24"	2	13	Kurang
6	AN	P	10,81"	2	1 detik	1	26 kali	4	185 cm	210 cm	218 cm	211 cm	37 cm	3	4'55"	3	13	Kurang
7	DP	P	11,84"	1	2 detik	1	22 kali	4	186 cm	210 cm	208 cm	209 cm	24 cm	2	4'22"	3	11	Kurang
8	MR	P	10,81"	2	1 detik	1	24 kali	4	191 cm	225 cm	229 cm	227 cm	38 cm	3	4'44"	3	13	Kurang
9	AN	P	10,82"	2	2 detik	1	35 kali	5	205 cm	233 cm	236 cm	236 cm	27 cm	2	4'55"	3	13	Kurang
10	MJ	P	11,06"	2	1 detik	1	29 kali	5	184 cm	212 cm	213 cm	213 cm	29 cm	2	0	1	11	Kurang
11	RN	P	10,12"	2	1 detik	1	30 kali	5	190 cm	222 cm	227 cm	225 cm	37 cm	3	5'27"	2	13	Kurang

12	AR	P	12,53 "	1	2 detik	1	23 kali	4	203 cm	230 cm	228 cm	230 cm	27 cm	2	5'53"	2	10	Kuran g
13	AU	P	10,76 "	2	1 detik	1	28 kali	5	203 cm	223 cm	231 cm	230 cm	27 cm	2	4'58"	3	13	Kuran g
14	AM	P	9,70"	3	1 detik	1	30 kali	5	195 cm	231 cm	235 cm	229 cm	40 cm	4	4'34"	3	16	Sedan g
15	TA	P	11,59 "	1	2 detik	1	34 kali	5	197 cm	217 cm	226 cm	227 cm	29 cm	2	4'55"	3	12	Kuran g
16	FN	P	12,44 "	1	2 detik	1	20 kali	4	193 cm	221 cm	221 cm	222 cm	29 cm	2	6'40"	2	10	Kuran g
17	NS	P	11,84 "	2	2 detik	1	38 kali	5	210 cm	240 cm	245 cm	243 cm	35 cm	3	5'57"	2	13	Kuran g
18	SH	P	9,70"	3	2 detik	1	43 kali	5	198 cm	231 cm	232 cm	232 cm	34 cm	3	4'43"	3	14	Sedan g
19	YA	L	9,83"	2	2 kali	1	33 kali	4	225 cm	256 cm	256 cm	259 cm	34 cm	2	4'54"	2	11	Kuran g
20	FE	L	10,82 "	1	2 kali	1	41 kali	5	195 cm	230 cm	235 cm	236 cm	41 cm	2	4'54"	2	11	Kuran g
21	QO	L	10,10 "	1	10 kali	3	36 kali	4	197 cm	240 cm	247 cm	238 cm	50 cm	3	4'18"	3	14	Sedan g
22	DT	L	10,07 "	1	8 kali	3	30 kali	4	177 cm	217 cm	220 cm	219 cm	43 cm	3	5,06"	2	13	Kuran g
23	JK	L	9,84"	2	2 kali	2	42 kali	5	199 cm	236 cm	235 cm	232 cm	37 cm	2	5'30"	2	13	Kuran g
24	GF	L	9,21"	2	10 kali	3	29 kali	4	191 cm	233 cm	240 cm	246 cm	55 cm	4	4'38"	3	16	Sedan g
25	MI	L	9,56"	2	7 kali	3	26 kali	3	215	251	249	251	36	2	4'59"	2	12	Kuran

									cm	cm	cm	cm	cm					g
26	JG	L	9,46"	2	1 kali	1	48 kali	5	225 cm	235 cm	235 cm	245 cm	20 cm	1	4'53"	2	11	Kuran g
27	AR	L	9,46"	2	4 kali	2	32 kali	4	180 cm	210 cm	220 cm	215 cm	40 cm	2	4'40"	3	13	Kuran g
28	RK	L	9,12"	2	11 kali	4	33 kali	4	185 cm	220 cm	235 cm	240 cm	55 cm	4	4'29"	3	17	Sedan g
29	DP	L	8,46"	2	14 kali	4	45 kali	5	156 cm	230 cm	232 cm	245 cm	89 cm	5	3'58"	3	19	Baik
30	AO	L	9,45"	2	4 kali	2	32 kali	4	190 cm	255 cm	264 cm	261 cm	74 cm	5	4'17"	3	16	Sedan g
31	RP	L	8,48"	3	11 kali	4	42 kali	5	210 cm	250 cm	265 cm	260 cm	55 cm	4	4'15"	3	19	Baik
32	RK	L	9,12"	2	6 kali	3	35 kali	4	230 cm	254 cm	259 cm	280 cm	50 cm	3	4'26"	2	14	Sedan g
33	FS	L	9,84"	2	1 kali	1	30 kali	4	210 cm	224 cm	230 cm	235 cm	25 cm	2	4'55"	2	11	Kuran g
34	YR	L	7,78"	3	7 kali	3	37 kali	4	230 cm	250 cm	256 cm	260 cm	30 cm	1	4'30"	3	14	Sedan g
35	RA	L	8,45"	3	13 kali	4	40 kali	5	215 cm	250 cm	245 cm	260 cm	45 cm	3	4'15"	3	18	Baik
36	DW	L	8,44"	3	7 kali	3	30 kali	4	230 cm	250 cm	256 cm	260 cm	30 cm	1	4'30"	3	14	Sedan g
37	AB	L	9,21"	2	9 kali	3	33 kali	4	191 cm	233 cm	240 cm	238 cm	50 cm	3	4'43"	3	14	Sedan g

Tabel 11. Hasil Prestasi Belajar Peserta Ekstrakurikuler Olahraga

NO	NAMA	L/P	SEMESTER	NILAI RAPOR	KATEGORI
1	Affero Sullhan A	L	1	83.4	S
2	Okti Setianing Choiriyah	P	1	81.7	S
3	Dzakiyyatun Nuha Khairinnisa	P	1	83.4	S
4	Rihadatul Aisy Nafia Putri	P	1	86.3	T
5	Kyla Narinta Safitri	P	1	83.0	S
6	Arsya N Putri	P	1	82.7	S
7	Deandra Puan B	P	1	82.6	S
8	Manda Raihana A	P	1	82.1	S
9	Anastasya Nur Ayuni	P	1	82.0	S
10	Miftahul Jannah Putri Maulida	P	1	81.7	S
11	Rahma Nadia Khairunnisa	P	1	81.6	S
12	Alifia Rakhma Dewi	P	1	81.6	S
13	Aulliya Safa Nurandhika	P	1	81.3	S
14	Alvira Rahmania Mayra Safina	P	1	81.2	S
15	Tasya Avreanne P L	P	1	80.0	S
16	Fitriana Nur Maulida	P	1	79.6	R
17	Nadhira Aulia N S	P	1	83.6	T
18	Septi Nur Hanna Swastika	P	1	81.5	S
19	Yogiswara	L	1	83.2	S
20	Fajar Eka H A	L	1	79.1	R
21	Qaiser Omar Ardavi	L	1	79.3	R
22	David Tegar Prakoso	L	1	81.3	S
23	Jalu Kinanding	L	1	82.3	S
24	Gilang Faras Atmaja	L	1	85.5	T
25	Muh Iqbal Awwalul Insan	L	1	85.6	T
26	Jalu Kinanding	L	1	81.7	S
27	Andi Raihanafi	L	1	80.0	S
28	Richard Adhitama Kurniawan	L	1	82.5	S
29	Dimas Aji Prasetya	L	1	82.0	S
30	Qaiser Omar Ardavi	L	1	79.3	R
31	Rachel A P	P	1	79.4	R
32	Raihan Kamal M	L	1	81.0	S
33	Fiko Sabila Royyan	L	1	81.0	S
34	Yunan Alvian Ridho	L	1	81.3	S
35	Ryan Adi	L	1	76.3	R
36	Dedi Wibowo	L	1	77.5	R
37	Ahmad Bekti	L	1	76.2	R

Tabel 12. Data Tanggal Lahir Peserta Ekstrakurikuler Olahraga

NO	NAMA	L/P	KELAS	TANGGAL LAHIR	USIA
1	Affero Sullhan A	L	7	17 April 2002	13
2	Okti Setianing Choiriyah	P	7	05 Januari 2002	13
3	Dzakiyyatun Nuha Khairinnisa	P	7	02 Februari 2002	13
4	Rihadatul Aisy Nafia Putri	P	7	03 Februari 2002	13
5	Kyla Narinta Safitri	P	7	15 April 2002	13
6	Arsya N Putri	P	8	22 Oktober 2000	15
7	Deandra Puan B	P	7	09 Juni 2002	13
8	Manda Raihana A	P	8	09 September 2000	15
9	Anastasya Nur Ayuni	P	7	20 Mei 2000	15
10	Miftahul Jannah Putri Maulida	P	7	05 Agustus 2002	13
11	Rahma Nadia Khairunnisa	P	7	15 Desember 2002	13
12	Alifia Rakhma Dewi	P	7	19 April 2002	13
13	Aulliya Safa Nurandhika	P	7	09 Agustus 2002	13
14	Alvira Rahmania Mayra Safina	P	8	20 Mei 2001	14
15	Tasya Avreanne P L	P	8	16 Mei 2001	14
16	Fitriana Nur Maulida	P	7	20 Desember 2001	14
17	Nadhira Aulia N S	P	8	08 Februari 2001	14
18	Septi Nur Hanna Swastika	P	8	08 September 2000	15
19	Yogiswara	L	7	06 Januari 2002	13
20	Fajar Eka H A	L	7	12 Mei 2001	14
21	Qaiser Omar Ardavi	L	7	04 Februari 2002	13
22	David Tegar Prakoso	L	7	12 Agustus 2002	13
23	Jalu Kinanding	L	7	08 Juli 2002	13
24	Gilang Faras Atmaja	L	7	06 September 2001	14
25	Muh Iqbal Awwalul Insan	L	7	01 April 2002	13
26	Jalu Kinanding	L	7	08 Juli 2002	13
27	Andi Raihanafi	L	7	15 Februari 2002	13
28	Richard Adhitama Kurniawan	L	7	11 Juni 2002	13
29	Dimas Aji Prasetya	L	7	17 November 2001	14
30	Qaiser Omar Ardavi	L	7	04 Februari 2002	13
31	Rachel A P	P	8	11 Oktober 2000	15
32	Raihan Kamal M	L	7	04 Oktober 2001	14
33	Fiko Sabila Royyan	L	7	02 Februari 2001	14
34	Yunan Alvian Ridho	L	8	16 Januari 2000	15
35	Ryan Adi	L	8	07 Februari 2001	14

36	Dedi Wibowo	L	7	10 Oktober 2002	13
37	Ahmad Beki	L	8	31 Desember 2001	14



Gambar 6. Tes Lari 50 meter



Gambar 7. Tes Gantung siku tekuk putri



Gambar 8. Tes Gantung angkat tubuh putra



Gambar 9. Tes Baring Duduk 60 detik



Gambar 10. Tes Loncat Tegak



Gambar 11. Tes Lari 800 m / 1000 m