

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMANEGERI 1
SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Skripsi guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh
Danu Setiawan
NIM. 14601241090

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMANEGERI 1
SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL**

Oleh:

Danu Setiawan
NIM. 14601241090

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srardakan Kabupaten Bantul.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Srardakan yang beralamat di Dusun Gn. Saren lor, Desa Timurti, Kecamatan Srardakan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Data dalam penelitian ini diperoleh peneliti melalui tes TKJI.

Hasil penelitian menunjukkan dengan (37,5%) atau sejumlah 6 siswa dalam kategori sedang, kategori baik sekali 0 siswa atau (0%), kategori baik 3 siswa (18,75%), kategori kurang 5 siswa (31,25%), kategori kurang sekali 2 siswa (12,25%). Dari rincian tersebut terlihat bahwa persentase terbesar adalah kategori sedang yaitu sebesar 37,5%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srardakan berkategori sedang.

Kata kunci : *Kebugaran, Ekstrakurikuler Gulat*

***FITNESS LEVEL OF STUDENTS THAT FOLLOW THE
EXTRACURRICULAR OF WRESTLING IN SRANDAKAN
1 STATE HIGH SCHOOL, BANTUL REGENCY***

By:

Danu Setiawan
NIM. 14601241090

ABSTRACT

This study aims to measure and determine the level of physical fitness of students who join extracurricular wrestling in SMA N 1 Srandonan Bantul Regency.

The approach used in this research is descriptive research. The method used in this study is the survey method. This research was conducted at State High School 1 Srandonan which is located in Hamlet Mt. Sarenlor, Timurti Village, Srandonan District, Bantul Regency, Special Region of Yogyakarta. The data in this study were obtained by researchers through the TKJI test.

The results showed (37.5%) or a number of 6 students in the medium category, very good categories 0 students or (0%), good categories 3 students (18.75%), less categories 5 students (31.25%) , very poor category 2 students (12.25%). From the details, it can be seen that the largest percentage is the moderate category, which is 37.5%. This shows that the physical fitness level of wrestling extracurricular students in SMA N 1 Srandonan is in the moderate category.

Keywords: Fitness, Extracurricular Wrestling

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Danu Setiawan

NIM : 14601241090

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti
Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan
Kabupaten Bantul

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 22 April 2019
Yang menyatakan,

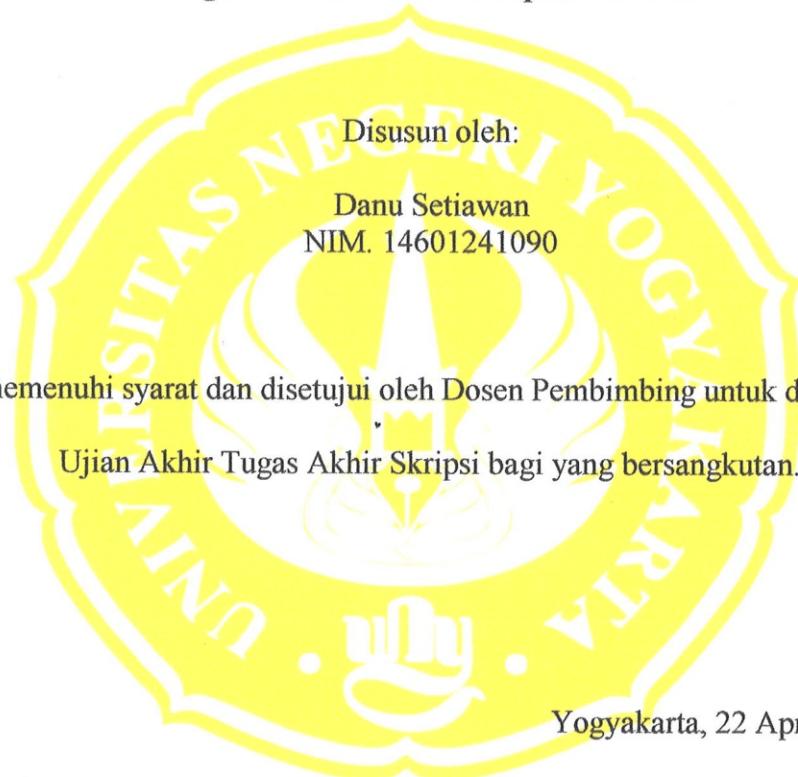


Danu Setiawan
NIM 14601241090

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Tingkat Kebugaran Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMA
Negeri 1 Strandakan Kabupaten Bantul**



Disusun oleh:

Danu Setiawan
NIM. 14601241090

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 22 April 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dr. Guntur".

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Drs. Suhadi".

Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP.19600505 198803 1 006

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan

Disusun oleh:

Danu Setiawan
NIM 14601241090

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu

Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 29 April 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Drs. Suhadi, M.Pd.

Ketua Penguji/Pembimbing

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes

Sekretaris

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes

Penguji Utama

Tanggal

20/05/2019

20/05/2019

20/05/2019

Yogyakarta, 22/05/2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

HALAMAN MOTTO

“Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia hanyalah keberani dan keyakinan yang teguh”

Andrew Jackson

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Bapak, Ibu, dan Adik yang senantiasa memberikan kasih sayang, motivasi, bimbingan, dan do'a dalam setiap tahap penyelesaian Tugas Akhir Skripsi saya
2. Almamaterku, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Agama, Nusa dan bangsa

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Srandakan Kabupaten Bantul” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan beberapa pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Suhadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. selaku Sekretaris Penguji dan Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan POR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Witarso, S.Pd. selaku Kepala SMA N 1 Srandakan yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Pelatih ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan yang telah memberi bantuan sehingga memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Keluarga yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan bantuan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
8. Teman-teman yang sudah memberikan semangat, dorongan, do'a, dan bantuan.

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 22 April 2019

Penulis,



Danu Setiawan

NIM 14601241090

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka	10
1. Kebugaran Jasmani	10
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
d. Tes Kebugaran Jasmani	15
2. Ekstrakurikuler Olahraga	17
a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga	17
b. Fungsi Ekstrakurikuler Olahraga	21
3. Gulat	22
a. Pengertian Gulat	22
b. Sarana dan Prasarana Gulat	24
c. Jenis Gulat	27
B. Kajian Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel.....	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Instrumen Penelitian	36
2. Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian	52
C. Temuan Penelitian	58
D. Keterbatasan Penelitian.....	59

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Implikasi	60
C. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA.....	62
----------------------------	----

LAMPIRAN.....	64
----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.Tabel Nilai kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak usia 16-19 Tahun Putra.....	39
Tabel 2.Tabel Nilai kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak usia 16-19 Tahun Putri.....	39
Tabel 3. NormaTes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	40
Tabel 4. Hasil Tes Lari 60 Meter untuk Putra.....	42
Tabel 5. Hasil Tes Lari 60 Meter untuk Putri	43
Tabel 6. Hasil Tes Gantung Siku Angkat Tubuh untuk Putra	44
Tabel 7. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri	45
Tabel 8. Hasil Tes Baring Duduk untuk Putra.....	46
Tabel 9. Hasil Baring Duduk untuk Putri	47
Tabel 10. Hasil Tes Loncat Tegak untuk Putra.....	48
Tabel 11. Hasil Tes Loncat Tegak untuk Putri	49
Tabel 12. Hasil Tes Lari 1200 Meter untuk Putra	50
Tabel 13. Hasil Tes Lari 1200 Meter untuk Putri	51
Tabel 14. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMA N 1 Srandakan.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.	Persipapan dan penjelasan singkat
Gambar 2.	86
Gambar 3.	Peserta melakukan baring duduk.....
Gambar 4.	86
Gambar 5.	Peserta melakukan loncat tegak
Gambar 6.	87
Gambar 7.	Peserta melakukan Lari 60 meter
	87
Gambar 5.	Peserta laki-laki melakukan gantung siku tekuk
Gambar 6.	88
Gambar 7.	Peserta melakukan gantung siku tekuk
	88
Gambar 7.	Peserta melakukan lari 1200 meter
	89

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Subbag FIK UNY.....	65
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.....	66
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga	67
Lampiran 4. Petunjuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun	68
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	82
Lampiran 6. Tabel Peserta Tes Kebugaran Jasmani	83
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian.....	84
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang di dalam melangsungkan kehidupannya agar seseorang mengerti akan hakekat dan martabat mereka sendiri. Pendidikan mempunyai maksud untuk mengembangkan segala potensi yang mereka miliki yang sudah diberikan oleh Sang Pencipta sejak mereka dilahirkan. Potensi-potensi yang mereka miliki tersebut apabila tidak dikembangkan akan menjadi potensi yang terpendam dan sia-sia tanpa bisa dilihat dan dirasakan hasilnya. Seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Bab 2 pasal 3 bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Setiap bidang pendidikan memiliki peran masing-masing dalam mengembangkan potensi peserta didik sesuai alurnya. Salah satunya pendidikan jasmani yang memiliki peran dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani jika diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi, dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Perkembangan bukan hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmaninya, tetapi juga aspek yang lain sangat penting dari sosok manusia seutuhnya, yakni perkembangan pengetahuan dan penalaran,

perkembangan emosional dan sifat-sifat lainnya yang membuat seseorang menjadi tangguh.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan berupa aktifitas jasmani yang dirancang secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik,keterampilan motorik, keterampilan berfikir,emosional, sosial dan moral. Tentunya pendidikan jasmani sangat penting dalam membentuk karakter peserta didik, sehingga guru harus lebih memperhatikan dan sungguh-sungguh dalam mengajar pendidikan jasmani.Standar pendidikan jasmani bersentuhan pada tiga aspek yakni aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.Perubahan yang bersifat afektif misalnya kepuasan pribadi, kesenangan dan kegembiraan, memulihkan tenaga, ketenangan dan ketrampilan batin, termasuk perubahan sikap kearah positif, pembentukan budi pekerti yang luhur dan akhlak yang mulia. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa dimana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, memperdalam dan memperluas pengetahuan, membentuk nilai-nilai kepribadian serta memunculkan dan membina bakat di SMA N 1 Srandakan, sekolah ini mengadakan kegiatan ekstrakurikuler untuk menyalurkan bakat siswa yang ada di SMA Negeri 1 Srandakan. Ekstrakurikulermerupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan

bakat dan minat siswa. Menurut Depdikbud (1994: 6) bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Sekolah Menengah Atas merupakan sekolah dengan tingkat kebugaran jasmani siswanya yang harus diperhatikan, karena merupakan modal ke depan dalam melanjutkan pendidikan yang jenjangnya lebih tinggi yaitu bangku perkuliahan. Bagi siswa, tingkat kebugaran jasmani tidak terlalu terkait dengan pendidikan jasmani di sekolah saja, tetapi dipengaruhi juga oleh aktifitas diluar jam pelajaran sekolah.

Padahal seperti kita ketahui bahwa tujuan pendidikan jasmani yang dilakukan disekolah hanya untuk meningkatkan kebugaran siswa. Faktanya, itu belum diterapkan oleh guru maupun pembina, dibuktikan dengan tidak pernah melakukan tes-tes kebugaran jasmani. Selain itu juga banyak faktor-faktor penyebab yang datang dari siswa sehingga kegiatan ini tidak berjalan dengan baik. Contohnya siswa masih banyak yang tidak hadir pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, padahal kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan pilihan siswa itu sendiri.

Peran ekstrakurikuler disamping memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat, dan ketrampilan. Kegiatan ini diharapkan dapat memunculkan atlet berprestasi, karena prestasi tidak diciptakan

dalam waktu yang singkat (Mujahidin Prabowo, 2008 : 32). Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar kegiatan ekstrakurikuler gulat dapat meningkatkan prestasi.

Pentingnya keadaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler hendaknya disadari oleh para guru dan siswa itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan pemain dalam pertandingan. Perkembangan dunia gulat dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya pertandingan gulat antar SMA yang diadakan, baik tingkat nasional, provinsi maupun kabupaten. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002 : 3).

Kegiatan ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandonan dilaksanakan 1 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu yang dimulai pukul 15.00 – 17.00 WIB. Namun dalam penyediaan sarana dan prasarana masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana perkakas dan fasilitas di sekolah. Sehingga proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani belum berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1

Srandakan masih terlihat kurang. Hal ini terihat pada saat siswa berlatih bertanding bersama teman (*sparing partner*) pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bertanding dengan bagus selama 2x2 menit. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler gulat SMA Negeri 1 Srandakan.

Dalam proses latihan, unsur-unsur kebugaran jasmani menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Tentunya hasil yang sudah dapat diraih, tidak hanya dari sebuah kebetulan, namun merupakan sebuah hasil yang dapat dipetik dari kerja keras pada saat latihan yang terus-menerus, kematangan fisik, dan kekuatan mental yang sangat menunjang pada tiap pertandingan. Hal ini selaras dengan pendapat Muhammad Muhyi Faruq (2009:6) Prestasi tidak akan dapatkan secara instan, prestasi didapatkan proses yang panjang mulai dari latihan yang teratur, kedisiplinan, semangat pantang menyerah, mengikuti berbagai pertandingan dan juga melalui berbagai latihan yang menyeluruh serta kesiapan mental, prestasi bisa diraih. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu latihan yang terprogram, menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity, and Time*).

Bagi siswa, kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap baik pada saat belajar maupun diluar sekolah. Kita tahu bahwa masa remaja merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan baik dalam meningkatkan maupun memeliharanya. Sehingga kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler gulat sangat penting. Selain menjaga kesehatan tubuh, dalam gulat dibutuhkan kebugaran yang baik untuk mencapai prestasi, sebab gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu. Olahraga ini sarat dengan kontak fisik antara dua orang dimana salah seorang pegulatharus menjatuhkan lawan atau dapat mengontrol musuh mereka. Olahraga gulat identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha mengungguli lawannya dengan cara menarik, membanting, mendorong, menjegal dan mengunci sampai punggung lawan menempel diatas matras. Dibutuhkan beberapa komponen fisik, teknik, taktik dan mental. Komponen teknik merupakan bagian yang penting dalam olahraga gulat. Seorang pegulat yang memiliki teknik yang baik akan mampu mengontrol, menguasai lawan serta mampu meraih kemenangan. Sehingga kegiatan ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Strandakan diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani serta mengembangkan potensi siswa sehingga siswa mampu bersaing dan berprestasi dalam olahraga gulat.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, SMA Negeri 1 Strandakan mengadakan banyak kegiatan ekstrakurikuler, di antaranya adalah sepakbola, karate, bulutangkis, dan gulat. Namun dalam penyediaan sarana dan

prasarana masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan matras alat fitnes yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang tidak mengerti arti pentingnya kebugaran jasmani
2. Belum diketahui kebugaran jasmani bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandakan
3. Dalam karakteristik pertandingan gulat yang terus bergerak perlu tingkat kebugaran jasmani yang baik
4. Guru dimungkinkan belum memantau secara rutin keadaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler gulatnya.
5. Banyak siswa peserta ekstrakurikuler gulat yang tidak mengetahui pentingnya kebugaran jasmani

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu adanya batasan masalah yang jelas, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandakan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat ditarik suatu rumusan masalah “Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat di SMA N 1 Srardakan?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstra kurikuer gulat di SMA N 1 Srardakan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat yang bersifat teoritis
 - a. Menambah wawasan mengenai keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA N 1 Srardakan.
- b. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang keolahragaan.
2. Manfaat yang bersifat praktis
 - a. Bagi Siswa
 - 1) Dapat mengetahui pentingnya menjaga kebugaran jasmani yang baik sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani yang pokok.
 - 2) Dapat menunjang aktifitas yang baik dalam proses pembelajaran maupun aktifitas sehari-hari.serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

b. Bagi Guru/Pelatih

Dapat mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler gulat SMA N 1 Srandonan. Sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

BAB II **KAJIAN TEORI**

A. Kajian Pustaka

1. Kebugaran jasmani
 - a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Giri Wiarto (2015:55) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak.

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin Kadafi (2009:52) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2). Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi

kelelahan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan fisik dan cedera dan kemampuan untuk menjaga level tinggi energi untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan baik.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seseorang. Komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Komponen kebugaran menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:13) pemahaman tentang komponen-komponen kebugaran yang sangat penting bagi anak agar memperoleh puncak kebugaran. Beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga gulat adalah:

- 1) Keseimbangan (*balance*);
- 2) Kelincahan (*agility*);
- 3) Kekuatan (*strength*);
- 4) Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*);

- 5) Daya tahan-otot-kardiovaskuler (*endurance*);
- 6) Kelentukan (*flexibility*);
- 7) Koordinasi (*coordination*).

Pendapat lain mengenai komponen dasar kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan di ungkapkan oleh Thomas.R, Larame, M. R dan Bonie Pettifon dalam Nurhasan (2005:6), yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, daya tahan umum (*cardiovascular*), komposisi tubuh. Secara lebih terperinci komponen kesegaran jasmani di bagi menjadi dua golongan, Rusli Lutan, (2002:8) yaitu :

- 1) Kebugaran terkait dengan kesehatan,
 - a) Daya tahan aerobik;
 - b) Kekuatan otot;
 - c) Daya tahan otot;
 - d) Fleksibilitas;
- 2) Kebugaran jasmani yang terkait dengan performa,
 - a) Koordinasi;
 - b) Keseimbangan;
 - c) Kecepatan
 - d) Agilitas;
 - e) Power;
 - f) Waktu reaksi

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: kecepatan, daya tahan otot, daya ledak otot dan daya

tahan *cardiovascular*. Komponen-komponen tersebut merupakan indikator ketercapaian kesegaran jasmani yang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani menurut umur.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makan

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

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel, yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan

fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Berolahraga

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

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

1) *Frekuensi*

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: senin-rabu-Jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan recovery (pemulihan tenaga).

2) Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringanya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

3) *Time*

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan.Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Selain pendapat diatas Rusli Lutan (2001:35-40) menambahkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor kekhasan perorangan dan motivasi untuk berlatih.Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi. Kuat lemahnya motivasi berlatih juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.Saat kecil siswa begitu senang bermain, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang.Persoalan ini berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu.

d. Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian.Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti.Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah,

sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi teste. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu. Pada penelitian ini Tes kebugaran jasani menggunakan tes TKJI.

e. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

1) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

2) Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu malewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

3) Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

4) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

5) Lari jarak jauh

Jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Tes ini sudah mengandung komponen : kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan performa , antara lain : kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler.

2. Ekstrakurikuler Olahraga

a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

1) Ekstrakurikuler

Menurut Wiyani (2013: 110) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang tercakup dalam kurikulum yang dilaksanakan di luar mata pelajaran untuk mengembangkan bakat, minat, kreativitas, dan karakter peserta didik di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam rangka mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan

sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh para siswa sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan di sekitarnya (Suseno, 2017: 34). Karena dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi dan disesuaikan dengan tuntutan kebutuhan hidup peserta didik, maka siswa memiliki kebebasan dalam memilih bentuk kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat dan potensi masing-masing. Selanjutnya, Nawawi (Wiyani, 2013: 109) berpendapat kegiatan ekstrakurikuler adalah pengalaman langsung yang dikendalikan oleh sekolah untuk membentuk pribadi seutuhnya. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan proses pengaktualisasian potensi kreativitas peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan diri yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memfasilitasi pengembangan potensi, minat, bakat, dan karakter peserta didik sesuai kebutuhan diri dan lingkungannya.

2) Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh setiap satuan

pendidikan yaitu pendidikan Kepramukaan. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pilihan merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai bakat dan minat peserta didik. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler pilihan seperti latihan olah-bakat dan olah-minat.

Selanjutnya, Suseno (2017: 335) juga mengelompokkan kegiatan ekstrakurikuler menjadi kegiatan ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan diikuti oleh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler pilihan adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing. Adapun kegiatan ekstrakurikuler wajib yaitu pendidikan kepramukaan, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pilihan antara lain krida selain kepramukaan (PMR, UKS, Paskibra, dll), karya ilmiah latihan olah-bakat dan olah-minat (teater, olah raga, seni dan budaya, dll), kegiatan keagamaan, dan bentuk kegiatan lainnya sesuai analisis kebutuhan satuan pendidikan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis kegiatan ekstrakurikuler dikelompokkan menjadi kegiatan wajib dan kegiatan pilihan. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler pilihan antara lain yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler pilihan dikembangkan sesuai kebutuhan satuan pendidikan masing-masing, yang mendukung proses olah bakat dan olah minat seluruh siswa.

3) Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut (Yuyun&Fitria, 2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru penasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu:

- 1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat , dan kreativitas
- 2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.

- 3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; dan
- 4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*)

b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan pengembangan ekstrakurikuler olahraga mempunyai banyak fungsi dalam mendidik peserta didik atau olahragawan pelajar. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler ialah :

1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai potensi, bakat dan minatnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah secara otomatis akan mengembangkan potensi dan bakat dari olahragawan sekolah. Kreativitas para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga akan tersalurkan secara positif sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi sebagai pengembangan peserta didik.

2) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat memberikan komunitas tersendiri bagi para pesertanya karena di dalamnya terjadi interaksi-interaksi social.

3) Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreatif meskipun tujuan secara umum ialah prestasi. Namun tidak menutup kemungkinan peserta didik memanfaatkannya sebagai kegiatan waktu luang dan bukan untuk prestasi. Peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangan.

4) Persiapan karir

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karier. Hal ini terutama terjadi pada peserta didik yang mempunyai cita-cita menjadi olahragawan profesional.

Kegiatan ekstrakurikuler gulat di SMA Negeri 1 Srandakan dilaksanakan 1 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu yang dimulai pukul 15.00 – 17.00 WIB. Pelatih kegiatan ekstrakurikuler gulat ini dilatih oleh Arif Sulistyo S.Pd dan Sukardiman dengan peserta sebanyak 15 siswa.

3. Gulat

a. Pengertian Gulat

Menurut (Teguh S , 2016 :146) Gulat merupakan olahraga yang sangat lama dikenal manusia. Olahraga ini merupakan cabang olahraga individu dan olahraga ini sarat dengan kontak fisik antara dua orang di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol lawan atau musuh mereka . Olahraga gulat memang identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha untuk mengungguli lawannya dengan cara menarik, mendrong, membanting, menjegal, dan mengunci punggung lawan menempel di atas matras.

Menurut (Mikanda , 2004 :131) Gulat merupakan salah satu olahraga yang mengandalkan kekuatan dan ketahanan fisik. Permainan gulat dilakukan antara dua atlet salah satu diantaranya harus menjatuhkan atau dapat mengontrol lawan gulatnya. Gulat adalah olahraga kuno dengan dua bentuk olympiade modern yaitu bentuk bebas(*free style*) dan *Greco-Roman* (para peserta tidak boleh menggunakan kaki dalam gulat *Greco-roman*).Gulat adalah kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau mengunci musuhnya dalam teknik bergulat. Teknik fisik yang ditunjukkan dalam gulat adalah *joint lock*, *clinch fighting*, dan *Grappling hold*. Teknik ini dapat menyebabkan luka dalam yang serius. Dalam olahraga ini diperlukan kekuatan dan daya tahan tubuh, selain itu faktor-faktor lain yang mempengaruhi gerak berupa kecepatan, kelincahan, dan reaksi, karena tanpa adanya keserasian dan keseimbangan kecepatan otot yang baik, sebuah teknik gulat tidak akan menghasilkan gerakan dengan kecepatan yang optimal. Untuk meningkatkan kecepatan, agility, dan reaksi khususnya pada gerak menahan serangan lawan (*counter attack*), maka perlu dilakukan perpaduan latihan dari tiga komponen tersebut.dengan melalui perbaikan kualitas gerak (*skill*), berupa teknik gerakan pada kecepatan, kelincahan, dan reaksi.

Agar memperoleh hasil yang optimal.Pertandingan olahraga gulat dilakukan di atas matras berukuran 12 x 12 meter sesuai dengan peraturan gulat Internasional dari Fila yang sudah disyahkan oleh PB PGSI.Selama bertanding pegulat harus memakai baju gulat Internasional (*wrestlingsuit*) sesuai dengan warna dari sudut mana dia berada, biru atau merah.Wasit berada di atara kedua

pegulat di lingkaran tengah, pada waktu pegulat tinggal diam beberapa saat maka wasit berteriak “open” agar daerah serangan dibuka untuk memberi kesempatan pada lawan melakukan serangan. Untuk perintah melakukan serangan wasit berteriak “action” dan “contact” jika pegulat tidak melaksanakan perintah wasit, maka wasit akan menghentikan pertandingan dan memberikan peringatan.

b. Sarana dan Prasarana Gulat

Dalam olahraga gulat menggunakan sarana dan prasarana sebagai berikut :

1) Matras

Matras digunakan sebagai alas untuk arena pertandingan gulat, untuk pertandingan internasional luas matras adalah 12 m^2 , dengan lingkaran pertandingan bergaris tengah 9 meter. Pada matras itu terdapat lingkaran pusat dengan garis tengah 1 meter. Dua buah sudut diagonal (silang) dari matras itu diberi tanda merah dan biru. Kalau matras itu berada di atas pentas, tingginya tidak boleh dari 1,1 meter.

2) Pakaian

Pakaian Gulat adalah sepotong kostum merah atau biru yang pas dan ketat, ikat pinggang atau tali pembantu, dan sapu tangan. Pemakaian pelindung lutut diperkenankan begitu pula ban-ban (balut), hanya atas anjuran dokter.

3) Sepatu

Sepatu tidak boleh bertumit, berpaku, berkulit(sol), berring, bergesper dan sebagainya. Menggosong badan dengan minyak atau lemak dilarang. Pegulat-pegulat harus mencukur bersih enggotnya. Kuku jaripun harus dipotong pendek pula.

4) Petugas dalam pertandingan

Petugas pertandingan gulat adalah sebagai berikut.

a) Wasit

Wasit berpakaian putih dengan menyandang ban lengan merah di satu lengan dan ban lengan biru pada lengan yang satunya. Tugasnya adalah sebagai berikut.

- (1) Memulai pertandingan, menyeling dan mengakhiri pertandingan
- (2) Memperingatkan dan mengawasi pegulat-pegulat
- (3) Menunjukkan angka nilai
- (4) Mengumumkan dalam keadaan bahaya
- (5) Menghentikan pertandingan dengan membuat tanda T (*Time Out*) kepada penjaga waktu, jika para pegulat menghendaki istirahat.

Wasit tidak boleh mengadakan campur tangan kalau bukan waktunya, karena akan menghalangi pandangan petugas pertandingan dan penonton kalau ada pemain jatuh.

b) Ketua Arena Pertandingan

Ketua arena pertandingan adalah petugas pimpinan, yang keputusannya menentukan serta bersifat final. Hanya saja ia harus berkomunikasi dengan hakim dan wasit pertandingan. Ia menunjukkan keputusan-keputusan dengan mengangkat warna pengenal dari para pegulat.

c) Hakim

Hakim tugasnya mengangkat tongkat ke atas dengan warna yang sesuai untuk mengumumkan kalau ada sesuatu yang tidak diketahui wasit. Tugasnya yang lain ialah memberikan lembar penilaian kepada ketua arena pertandingan kalau pertandingan berakhir.

d) Penjaga Waktu

Lamanya pertandingan adalah tiga ronde masing-masing 3 menit penuh, kecuali kemenangan telah diraih sebelum batas waktu tersebut. Penjaga waktu mengumumkan waktunya pada setiap menit. Pada akhir suatu babak penjaga waktu membunyikan bel (lonceng) dan wasit kemudian membunyikan peluitnya. Kalau ada perbuatan pegulat yang terjadi antara bel (lonceng) dan peluit, maka usahanya tidak disahkan. Pada waktu istirahat seorang pegulat boleh diberi nasihat-nasihat oleh pelatihnya dan memiat mengakhiri pijatannya 5 detik sebelum bel berbunyi. Kalau seorang pegulat terpaksa berhenti karena sesuatu alas an yang berada di luar kemampuannya, wasit hendaknya menunda pertandingan itu. Pertandingan itu berakhir/berhenti kalau penundaan itu mencapai waktu 5 menit.

5) Peraturan Pertandingan

Sesuai dengan umur, olahraga gulat dibagi dalam kelompok sebagai berikut:

- a) Gulat mini : 6-12 tahun
- b) Gulat anak-anak : 13-16 tahun
- c) Gulat yunior : 17-20 tahun
- d) Gulat senior : diatas 20 tahun

c. Jenis Gulat

Olahraga gulat mempertandingkan dua macam gaya yaitu gaya bebas dan gaya Yunani-Romawi dan masing-masing meliputi kelas-kelas :

a) Gulat *freestyle*

Gulat *freestyle* (gaya bebas) adalah memperbolehkan peserta menggunakan lengan dan seluruh tubuh bagian untuk saling bergulat. Mereka boleh menggunakan kaki untuk melakukan kontak dengan lawan atau menggunakan tangan di bawah pinggang.

b) Gulat *Greco-Roman*

Gulat *Greco-Roman* adalah gaya Yunani-Romawi yang memperbolehkan peserta menggunakan lengan dan tubuh bagian atas untuk saling bergulat. Mereka tidak boleh menggunakan kaki untuk melakukan kontak dengan lawan atau menggunakan tangan di bawah pinggang. Sebagai hasilnya, terjadi lebih banyak lemparan dibanding gulat gaya bebas, dengan tujuan keduanya untuk memiting bahu lawan ke lantai selama dua detik. Poin juga diperoleh untuk lemparan dan gerakan *takedown*, dengan pertandingan segera dinyatakan berakhir jika pegulat memperoleh keunggulan poin 6-0. Pertarungan berlangsung dalam tiga ronde yang terdiri dari dua menit aksi, dengan matras gulat lingkaran tengah berukuran lebar delapan meter. Batas-batas kelas yang di pertandingkan yaitu:

- (1) Kelas terbang ringan : 48 kg
- (2) Kelas terbang : 52 kg
- (3) Kelas bantam : 57 kg
- (4) Kelas bulu : 62 kg

- (5) Kelas ringan : 68 kg
- (6) Kelas welter : 74 kg
- (7) Kelas menengah : 82 kg
- (8) Kelas berat ringan : 90 kg
- (9) Kelas berat : 100 kg
- (10) Di atas kelas berat : 100 kg lebih

1) Menilai pertandingan

Seorang peserta dapat memenangkan pertandingan dengan menjatuhkan lawannya atau karena mendapat angka. Kalau angka sama atau tidak terdapat perbedaan kurang dari satu angka, pertandingan dinyatakan seri. Angka satu diberikan dengan ketentuan sebagai berikut.

- a) Bantingan lawan diatas matras, memegang dan terus menguasainya
 - b) Usaha membalik dari bawah keatas yang berhasil dan menguasai lawannya menyentuh matras dengan kepala dan pundaknya. Suatu kehati hatian.
- 2) Larangan pertandingan
- a) Menginjak kaki lawan
 - b) Menyentuh wajah di antara kening dan mulut
 - c) Memegang tenggorokan
 - d) Menekankan siku atau lutut pada perut lawan
 - e) Memegang tepi matras
 - f) Melompat dan menendang kesamping dengan kaki, menarik otot, telinga, bagian-bagian pribadi, dan pakaian lawan.

- g) Memutar jari tangan atau ibu jari, berteriak-teriak, menendang mencekik, dan mendorong.
- h) Mengadakan pegangan yang mungkin membahayakan jiwa lawan
- i) Memecahkan/meretakkan/melukai anggota badan (kaki/lengan), atau melukai sampai parah.
- j) Memutar tangan lawan sampai lebih dari 90 derajat
- k) Memegang kepala dengan dua tangan
- l) Mengunci kepala
- m) Pegangan gunting dengan kaki atas kepala atau badn lawan
- n) Berbicara dengan sesama pegulat selama bertanding
- o) Menekankan lengan lawan di belakang punggungnya
- p) Menekan lengan dan bagian depan lengan dengan paksa
- q) Mengangkat lawan dari bentuk jembatan dan melemparkanke atas matras (jembatan harus ditekan tetapi tidak dihapuskan dengan mendorongnya kearah kepala).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang berasal dari Yunani-Romawi. Olahraga gulat indentik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha untuk mengungguli lawanya dengan cara menarik, mendorong, membanting, menjegal, dan mengunci sampai punggung lawan menempel di atas matras. Ada dua gayayang dipertandingkan olahraga gulat yaitu gaya Bebas (*Freestyle*) dan gaya Romawi Yunani (Greeco Roman).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Kasimin (2008) dalam penelitiannya berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bolabasket di SMA N 1 Gombong Kabupaten Kebumen”. Metode penelitian ini dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 6.25% termasuk baik, 67.59% termasuk kategori sedang, 23.91% termasuk kategori kurang, 2.17% termasuk kategori kurang sekali, sedangkan hasil analisis menunjukkan secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 4.49% termasuk kategori baik, 42.22% termasuk kategori sedang, 51.1% termasuk kategori kurang, 2.22% termasuk kategori kurang sekali.
2. Eko Saputro (2009) dalam penelitiannya berjudul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi, yaitu

sebanyak 37 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI, yang terdiri dari 5 items, yaitu tes lari jarak pendek 60 meter, gantung tekuk siku atau angkat tubuh, tes baring duduk, loncat tegak, serta lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Koefisien validitas dari instrumen ini adalah 0,960 untuk putra dan 0,673 untuk putri. Teknik analisis data menggunakan analisis diskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase dan kategori berkategorisasi kurang, tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno berkategorisasi sedang, dengan rincian 0 siswa (0%) berkategorisasi baik sekali, 7 siswa (30,43%) berkategorisasi baik, 14 siswa (60,87%) berkategorisasi sedang, 2 siswa (8,70%) berkategorisasi kurang, dan tidak ada siswa yang berkategorisasi kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno berkategorisasi sedang, dengan rincian 0 siswa (0%) berkategorisasi baik, 0 siswa (0%) berkategorisasi baik, 13 siswa (92,86%) berkategorisasi sedang, 1 siswa (7,14%) berkategorisasi kurang dan tidak ada siswa yang berkategorisasi kurang sekali. Dengan demikian, secara keseluruhan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno berkategorisasi sedang, dengan rincian 0 siswa (0%) berkategorisasi sangat baik, 7 siswa (18,92%) berkategorisasi baik, 27 siswa (72,97%) berkategorisasi sedang, 3 siswa (8,11%) berkategorisasi kurang, dan tidak ada siswa yang berkategorisasi kurang sekali .

C. Kerangka Berfikir

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler Gulat di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga Gulat agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga gulat. Prestasi yang sudah dapat diraih SMA N 1 Srandonan sangat membanggakan sehingga perlulah sebuah upaya dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih.

Gulat adalah kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau mengunci musuhnya dalam teknik bergulat. Teknik fisik yang ditunjukkan dalam gulat adalah *joint lock*, *clinch fighting*, dan *Grappling hold*. Teknik ini dapat menyebabkan luka dalam yang serius. Dalam olahraga ini diperlukan kekuatan dan daya tahan tubuh, selain itu faktor-faktor lain yang mempengaruhi gerak berupa kecepatan, kelincahan, dan reaksi, karena tanpa adanya keserasian dan keseimbangan kecepatan otot yang baik, sebuah teknik gulat tidak akan menghasilkan gerakan dengan kecepatan yang optimal.

Dalam peningkatan kebugaran jasmani maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik. Komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Sedangkan komponen fisik khusus antara lain stamina, *power*, reaksi, koordinasi, kecepatan dan keseimbangan. Latihan yang diberikan oleh guru pendamping ekstrakurikuler atau seorang pelatihan harus memiliki model latihan yang bertujuan mengembangkan tingkat ketrampilan

siswa ekstrakurikuler Gulat dan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat.

Kegiatan ekstrakurikuler akan bermanfaat jika dilakukan secara teratur, terukur dan sesuai dengan program latihan. Program latihan perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sistematis agar dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan siswa. Upaya peningkatan dilakukan dengan pemilihan model latihan yang mengarah pada kualitas penguasaan teknik-teknik gerakan dalam permainan Gulat bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kebugaran jasmani. Tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang baik berpengaruh terhadap penguasaan ketrampilan gulat. Yang akan mendorong upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih. Mengingat betapa pentingnya pencapaian kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang upaya dalam mempertahankan prestasi, perlu diadakan tes kebugaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra putri yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat di SMA N 1 Srandakan.

Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari lima item tes yaitu: tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani antara lain kecepatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya ledak. Dari kelima komponen tersebut dapat menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan dapat dijadikan pedoman untuk

menyusun program latihan dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang benar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum .Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan–kekurangan secara faktual (Arikunto, 2006: 56).Teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2019. Lokasi penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Srandakan yang beralamat di JL pandansimo , Desa Trimurti, Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Definisi Operasional Variabel

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Terdapat empat komponen dasar kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk menghitung tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulatmelalui tes TKJI untuk umur 16-19 tahun (Depdiknas,2010: 24). Tes TKJI terdiri dari 5 (lima) butir tes, yaitu:(a) Lari cepat 60 meter dengan satuan detik (b) Angkat tubuh untuk putra (pull up)dan gantung siku tekuk (putri), (c) Baring

duduk (sit-up/60 detik),(d) Loncat tegak/ vertical jump, dan (e) Lari jauh 1200 meter dengan satuan menit).

C. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandakan.Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling yaitu siswa yang berusia 16-19 tahun.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas lima item tes, yaitu :Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 16-19 tahun (Depdiknas,2010).Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia.Selain itu tes ini relative mudah untuk dilakukan dengan instrument yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya.Tes ini memiliki validitas sebesar 0,923, sedangkan reliabilitas sebesar 0,804.

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran siswa atlet yang mengikuti ekstrakurikuler gulat yang terdiri atas lima tes(Kemendiknas,2010: 06), yaitu :

- a. Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dengan menggunakan alat ukur *stopwatch*.
- b. Tes gantung sikut angkat tubuh *pull up*(untuk putra) dan tes gantung sikut tekuk (untuk putri) selama 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- c. Tes baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dantenaga ekplosif
- e. Tes lari jauh 1200 meter,tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data (Sugiyono,2007:308).Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini sebelumnya sudah dilakukan peneraan atau kalibrasi yang fungsinya agar alat ukur tersebut dapat diketahui apakah masih baik atau tidak, sehingga data yang didapatkan valid.Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *stopwatch* dan meteran yang sebelumnya sudah di tera.

E. Teknik Analisis Data

Menurut Wina Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan mengintepresikan data dengan tujuan untuk mendudukan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistikdeskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat.

Data yang terkumpul dikonversikan kedalam table nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan table norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas,2010: 24) tabel norma dan tabel nilai yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putra (Depdiknas,2010:24)

Nilai	Lari 60 meter	Pull up	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d-7.2"	19 –keatas	41-Ke atas	73 cm keatas	S,d-3'14"	5
4	7.3"-8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 70 cm	3'15"-4'25"	4
3	8.4"- 9.6"	09 – 13	21 – 29	50 – 59 cm	4'26"-5'12"	3
2	9.7"-11,0"	05 – 08	10 – 20	39 – 49 cm	5'13-6'33"	2
1	11.1"-dst	00 – 04	00 – 09	00- 39 cm	6'33"-dst	1

Tabel 2. Tabel Nilai kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putri (Depdiknas,2010:24)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d-8.4"	40 " keatas	29-Ke atas	50 cm keatas	S,d-3'52"	5
4	8.5 – 9.8"	20 – 39 "	20 – 28	39 - 49 cm	3'53"-4'56"	4
3	9.9 – 11.4"	08 – 09"	10 – 19	31 - 38 cm	4'57"-5'58"	3
2	11.5 – 13.4"	02 -07"	03 – 09	23 - 30 cm	5'59-7'23"	2
1	13.5"-dst	00 – 02"	00 – 02	00- 22 cm	7'23"-dst	1

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran siswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 2 yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Depdiknas,2010:25)

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)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak usia 16-19 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Ukuran tes lari 60 m, lari 1200 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu(menit dan detik)
- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ulang jumlah gerak (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani atlet dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Jakarta 2010.

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.analisis data yang digunakan

dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2006:245) rumus presentase yang digunakan adalah :

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

Keterangan :

P= persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Sumber : (Suharsimi Arikunto,2006:245)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Rangkaian tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler gulat (TKJI) yang dilaksanakan antara lain: lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu, baik sekali, baik, sedang , kurang, dan kurang sekali. Hasil penelitian berupa data kasar tes kebugaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda, kemudian dari satuan ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai, sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI bagi anak berumur 16-19 tahun. Adapun data hasil tes tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tes mengukur kecepatan

Tabel 4. Hasil Tes Lari 60 Meter untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase %
s.d-7.2'	Baik sekali	5	0	0
7.3'-8.3'	Baik	4	3	27,3%
8.4'-9.6'	Sedang	3	6	54,5%
9.7'-11.0'	Kurang	2	1	9,1%
11.1'-dst	Kurang sekali	1	1	9,1%
	Jumlah		11	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0 %) nilai 4 berjumlah 3 siswa (27,3 %), nilai 3 berjumlah 6 siswa (54,5 %), nilai 2 berjumlah 1 siswa (9,1 %), nilai 1 berjumlah 1 siswa (9,1%).

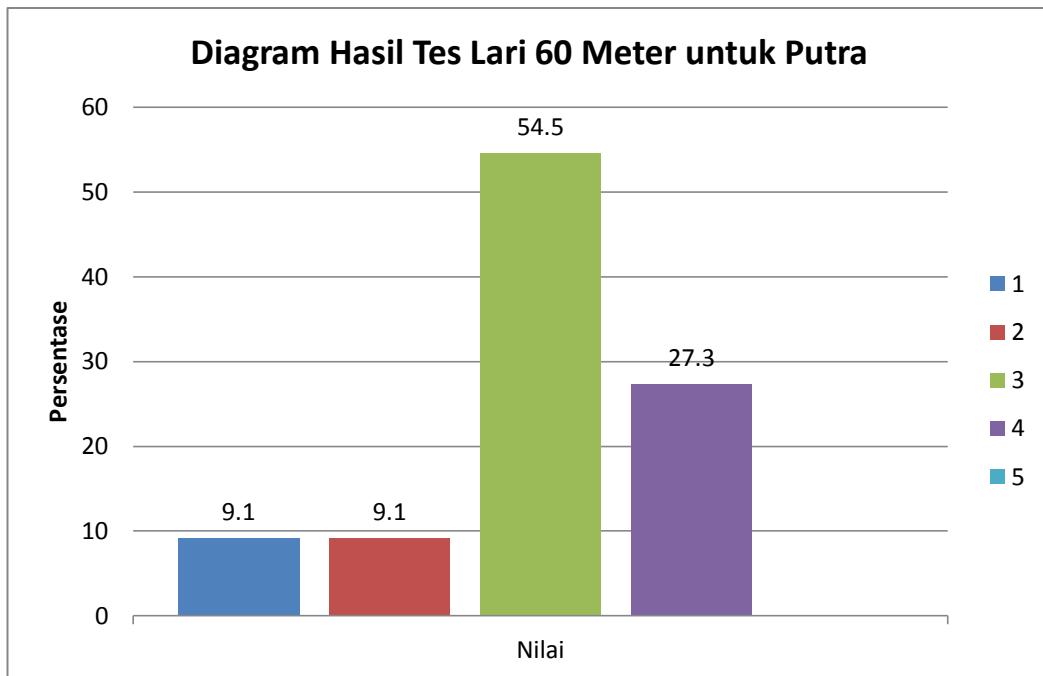


Diagram 1. Hasil Tes Kecepatan

2. Tabel Hasil Tes Mengukur Kecepatan

Tabel 5. Hasil Tes Lari 60 Meter untuk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-8.4'	Baik sekali	5	0	0
8.5'-9.8'	Baik	4	1	20%
9.9-11.4'	Sedang	3	1	20%
11.5'-13.4'	Kurang	2	3	60%
13.5'-dst	Kurang sekali	1	0	0
	Jumlah		5	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (20%), nilai 3 berjumlah 1 siswa (20 %), nilai 2 berjumlah 3 siswa (60 %), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

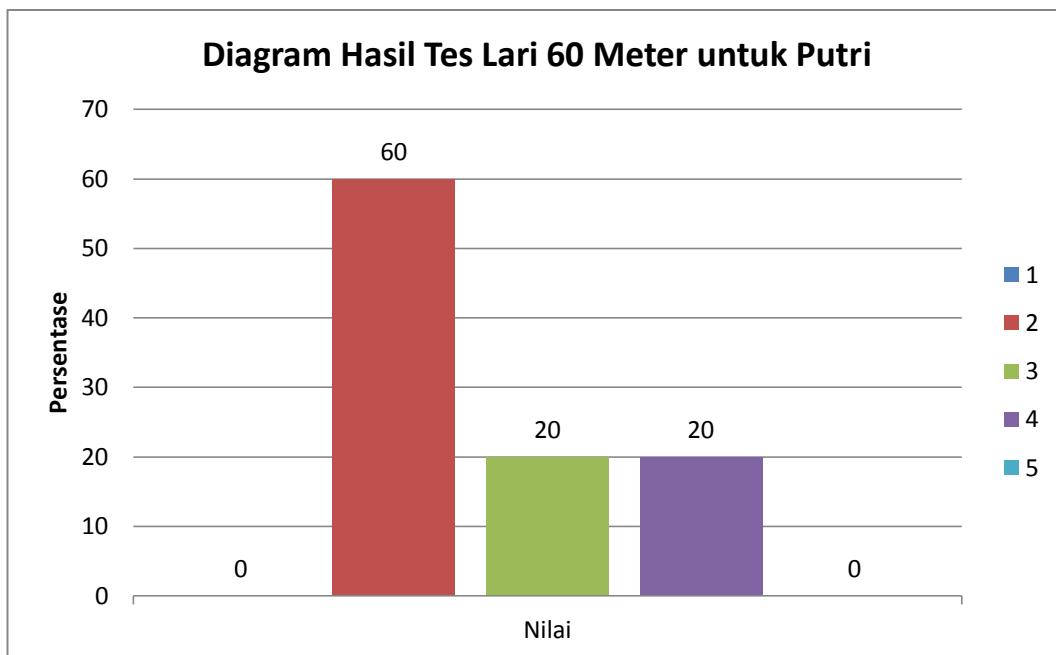


Diagram 2. Hasil Tes Kecepatan

3. Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

Tabel 6. Hasil Tes Gantung Siku Angkat Tubuh (Pull Up) untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
19-keatas	Baik sekali	5	0	0
14-18	Baik	4	1	9,1%
9-13	Sedang	3	2	18,2%
5-8	Kurang	2	3	27,3%
0-4	Kurang sekali	1	5	45,4%
	jumlah		11	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (9,1 %), nilai 3 berjumlah 2 siswa (18,2%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (27,3 %), nilai 1 berjumlah 5 siswa (45,4%).

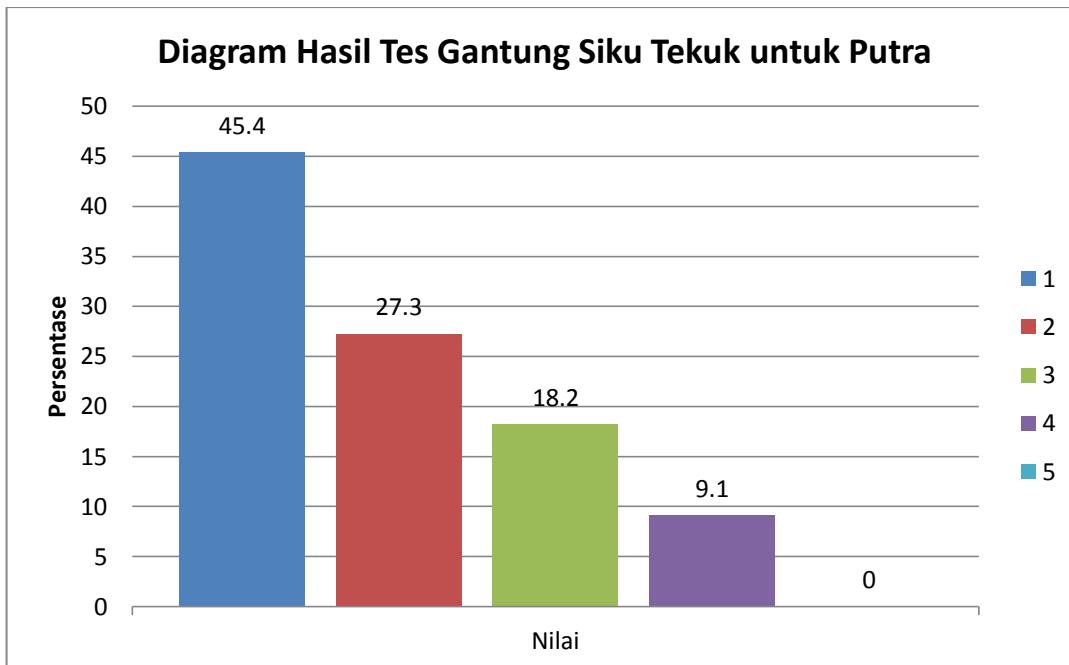


Diagram 3. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

4. Tes Kekuatan Otot Lengan

Tabel 7. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Percentase
40" keatas	Baik sekali	5	0	0
20-39"	Baik	4	0	0
08-19"	Sedang	3	1	20%
02-07"	Kurang	2	0	0%
00-02"	Kurang sekali	1	4	80%
	Jumlah		5	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0 %) nilai 4 berjumlah 0 siswa (0 %), nilai 3 berjumlah 1 siswa (20%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 1 berjumlah 4 siswa (80%).

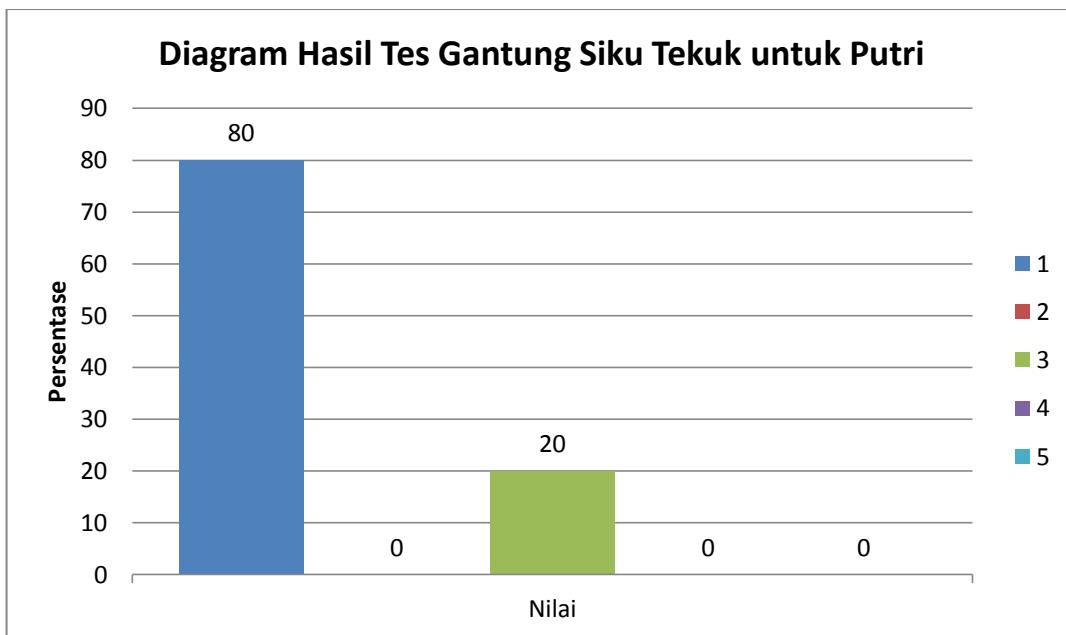


Diagram 4. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

5. Tes Kekuatan Otot Perut

Tabel 8. Hasil Tes Baring Duduk untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Percentase
41- keatas	Baik sekali	5	9	81,8%
30-40	Baik	4	2	18,2%
21-29	Sedang	3	0	0
10-20	Kurang	2	0	0
0-9	Kurang sekali	1	0	0
	Jumlah		11	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 9 siswa (81,8 %) nilai 4 berjumlah 2 siswa (18,2%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 1 berjumlah 0siswa (0%).

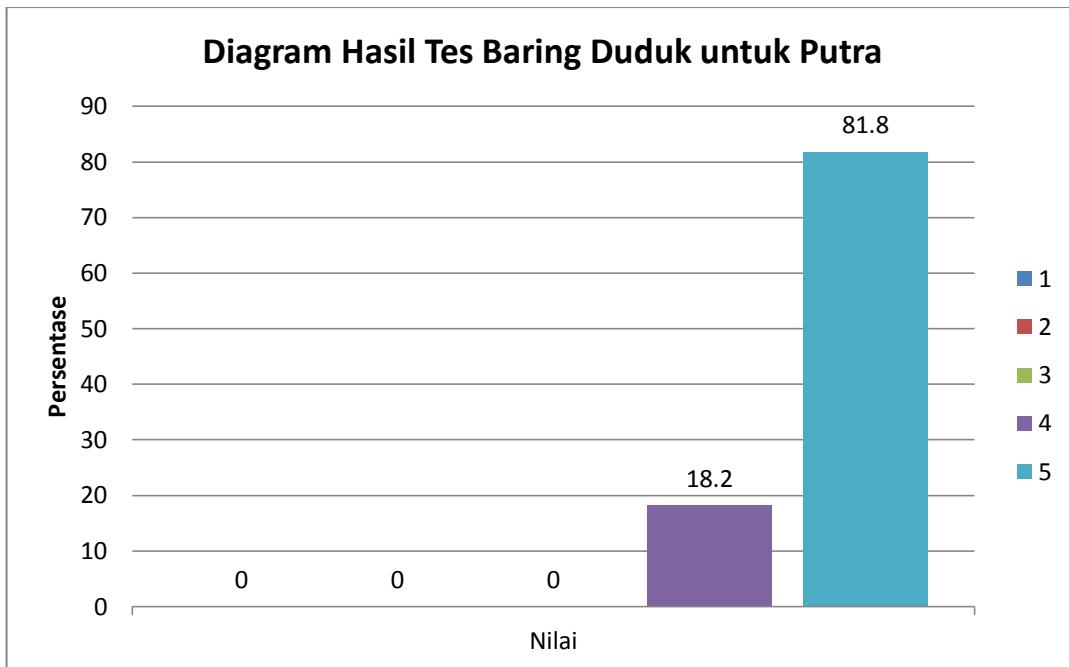


Diagram 5. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

6. Tes Kekuatan Otot Perut

Tabel 9. Hasil Baring Duduk untuk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Percentase
29-keatas	Baik sekali	5	5	100%
20-28	Baik	4	0	0
10-19	Sedang	3	0	0
03-09	Kurang	2	0	0
00-02	Kurang sekali	1	0	0
	Jumlah		5	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 5 siswa (100%) nilai 4 berjumlah 0 siswa (0 %), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).



Diagram 6. Hasil Tes kekuatan Otot Perut

7. Tenaga Eksplosif

Tabel 10. Hasil Tes Loncat Tegak untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Percentase
73-keatas	Baik sekali	5	1	9,1%
60-72	Baik	4	2	18,2%
50-59	Sedang	3	5	45,4%
39-49	Kurang	2	3	27,3%
00-38	Kurang sekali	1	0	0
	Jumlah		11	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (9,1%) nilai 4 berjumlah 2 siswa (18,2%), nilai 3

berjumlah 5 siswa (45,4 %), nilai 2 berjumlah 3 siswa (27,3 %), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0 %).

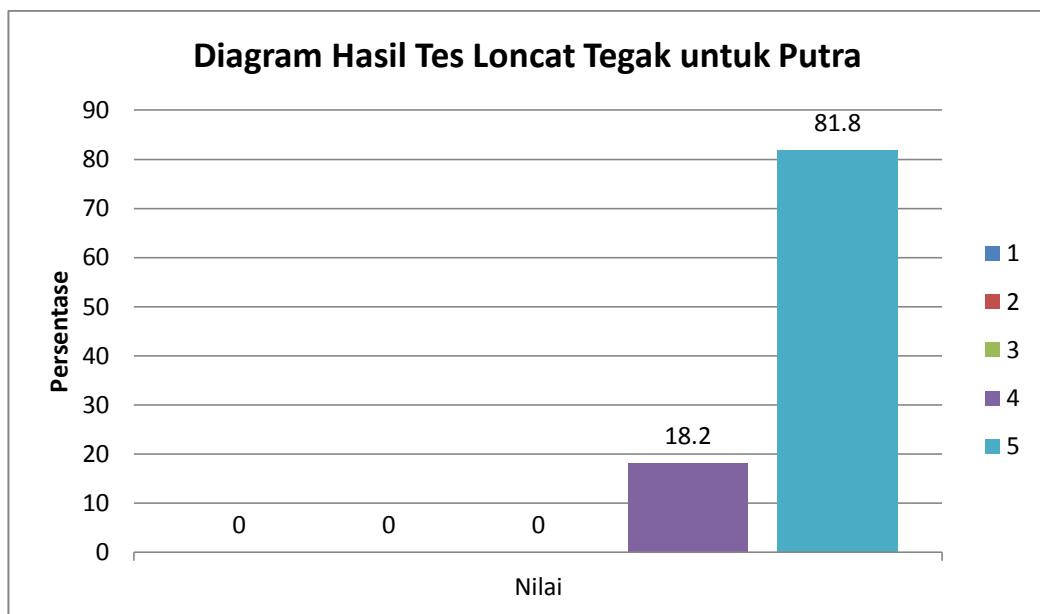


Diagram 7. Hasil Tes Tenaga Eksplosif

8. Tenaga Eksplosif

Tabel 11. Hasil Tes Loncat Tegak untuk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
50cm keatas	Baik sekali	5	0	0
39-49 cm	Baik	4	2	40%
31-38 cm	Sedang	3	0	0
23-30 cm	Kurang	2	3	60%
00-22 cm	Kurang sekali	1	0	0
	Jumlah		5	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putri yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%) nilai 4 berjumlah 2 siswa (40%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (60%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

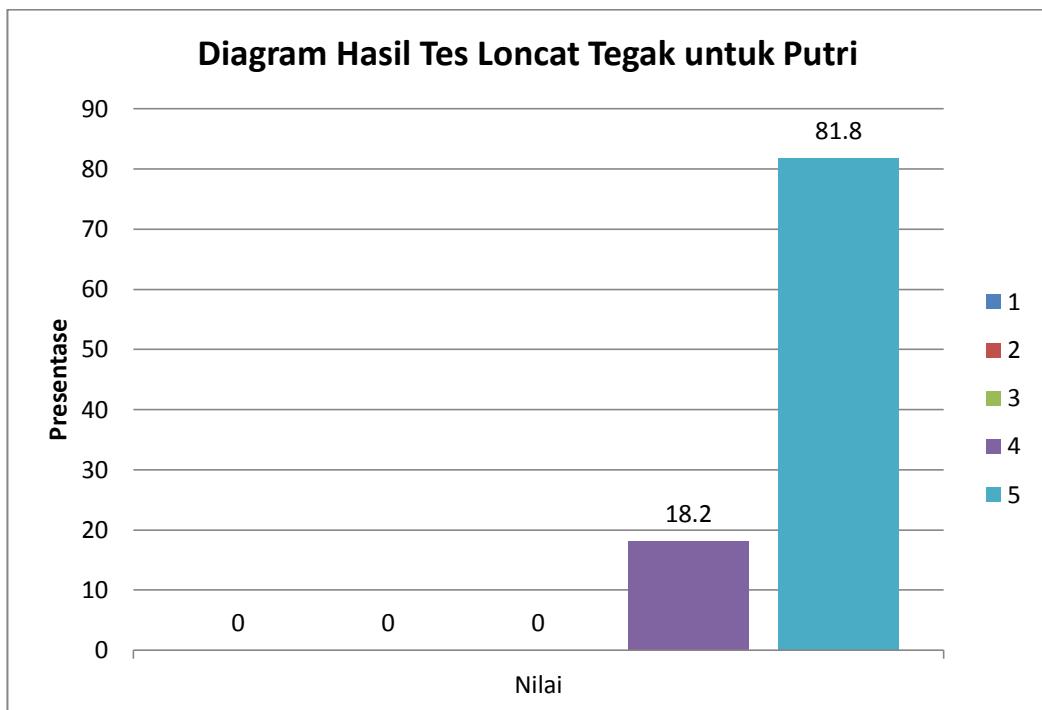


Diagram 8. Hasil Tes Tenaga Eksplosif

9. Daya Tahan Jantung

Tabel 12. Hasil Tes Lari 1200 Meter untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-3'14"	Baik sekali	5	0	0
3'15"-4'25"	Baik	4	1	9,1%
4'26"-5'12"	Sedang	3	1	9,1%
5'13"-6'33"	Kurang	2	5	45,4%
6'34"-dst	Kurang sekali	1	4	36,4%
	jumlah		11	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0 %) nilai 4 berjumlah 1 siswa (9,1 %), nilai 3

berjumlah 1 siswa (9,1 %), nilai 2 berjumlah 5 siswa (45,4 %), nilai 1 berjumlah 4 siswa (36,4 %).

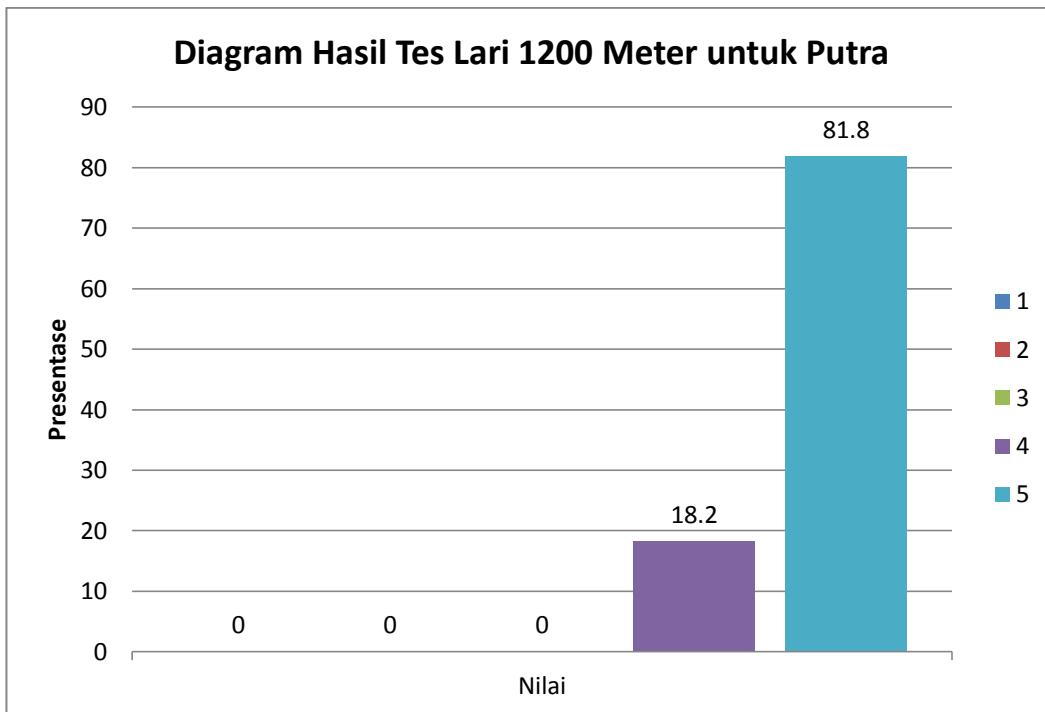


Diagram 9. Hasil Tes Daya Tahan Jantung

10. Daya Tahan Jantung

Tabel 13. Hasil Tes Lari 1200 Meter untuk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-3'52"	Baik sekali	5	0	0
3'53"-4'56"	Baik	4	0	0
4'57"-5'58"	Sedang	3	0	0
5'59"-7'23"	Kurang	2	2	40%
7'24"-dst	Kurang sekali	1	3	60%
	jumlah		5	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 11 siswa putra yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%) nilai 4 berjumlah 0 siswa (0 %), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 2 berjumlah 2 siswa (40%), nilai 1 berjumlah 3 siswa (60%).

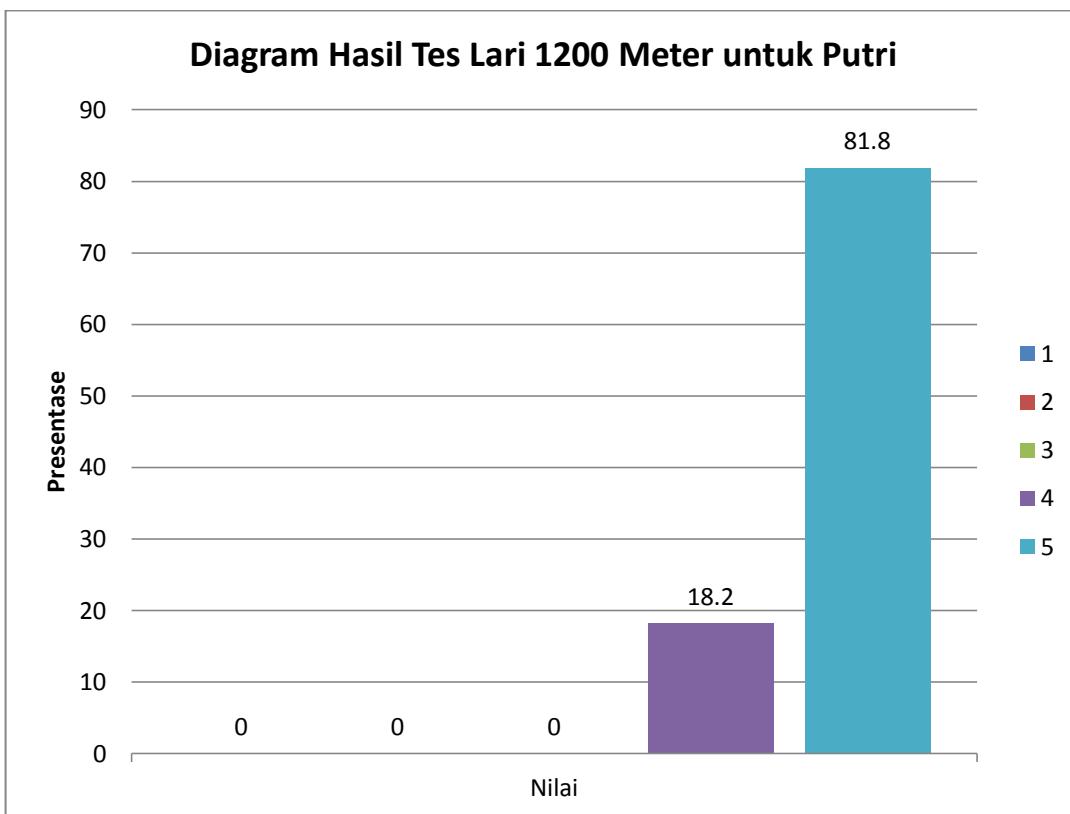


Diagram 10. Hasil Tes Daya Tahan Jantung

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat di SMA N 1 Strandakan pada tanggal 13 februari 2019.TKJI untuk kelompokumur 16 – 19 tahun yang diikuti oleh 16 siswa.Rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilakukan: lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Data Hasil Tes kebugaran jasmani dapat dilihat sebagai berikut :

DATA HASIL TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA

EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA N 1 SRANDAKAN

No	Lari 60 Meter		Gantung Angkat Tubuh/Siku Tekuk		Baring Duduk 30"/60"		Loncat Tegak		Lari 1000/1200 Meter		Jumlah Nilai	Kategori
	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	08:99	3	8	2	47	5	61	4	5:33	2	16	Sedang
2	08:45	3	10	3	41	5	53	3	05:40	2	16	Sedang
3	08:79	3	2	1	47	5	55	3	05:32	2	14	Sedang
4	08:50	3	3	1	42	5	52	3	06:16	2	14	Sedang
5	13:74	1	0	0	38	4	21	1	11:45	1	7	Kurang Sekali
6	10:70	3	0	0	32	5	28	2	06:26	2	12	Kurang
7	10:23	2	0	0	35	4	39	2	06:50	1	9	Kurang Sekali

8	07:95	4	9	3	48	5	51	5	09:18	1	18	Baik
9	08:17	4	16	4	58	5	65	4	03:58	4	21	Baik
10	09:70	4	10:03	3	34	5	44	4	07:00	2	18	Baik
11	08:67	3	4	1	50	5	39	2	06:00	2	13	Kurang
12	12:59	2	0	0	33	5	24	2	09:21	1	10	Kurang
13	11:80	2	0	0	30	5	40	4	10:06	1	12	Kurang
14	12:48	2	0	0	33	5	25	2	08:35	1	10	Kurang
15	08:34	4	8	2	47	5	52	3	05:00	3	17	Sedang
16	09:11	3	5	2	46	5	53	3	07:06	1	14	Sedang

Tabel 14.Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMA N 1 Srandakan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	22-25	Baik sekali	0	
2	18-21	Baik	3	18,75%
3	14-17	Sedang	6	37,5%
4	10-13	Kurang	5	31,25%
5	5-9	Kurang sekali	2	12,5%
		Jumlah	16	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat di SMAN 1 Srandakan dari 16 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali,3 siswa (18,75%) dalam kategori baik, 6 siswa (37,5%) dalam kategori sedang , 5 siswa (31,25%) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (12,5%) dalam kategori kurang sekali.

Dalam memperoleh suatu puncak prestasi akan lebih mudah dibandingkan mempertahankan prestasi, hal ini disebabkan karena untuk mendapatkan prestasi kita dapat melihat tolak ukur yang jelas yaitu dengan melihat kemampuan dan kekuatan lawan-lawan yang memiliki kemampuan yang lebih. Sedangkan untuk mempertahankan prestasi, sebuah tim ataupun tiap individu dituntut untuk selalu konsisten pada penampilan dalam pertandingan atau bahkan harus lebih semakin meningkat kemampuan yang dimiliki.Hal tersebut dibutuhkan latihan dan kerja keras yang lebih dibandingkan untuk mengejar suatu prestasi. Olahraga Gulat

merupakan suatu cabang olahraga beladiri yang memerlukan kekuatan , kecepatan dan teknik yang baik,dan mencapai tujuan yang diharapkan yaitu mampu menguasai dan membanting lawan dan mampu memenangkan pertandingan. Oleh sebab itu dibutuhkan suatu kondisi fisik yang mutlak untuk dapat bertanding secara efektif dan efisien dan kondisi tersebut adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, ((Djoko Pekik Irianto,2002:2). Untuk mempertahankan prestasi salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan adalah kebugaran jasmani.Diharapkan dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dimungkinkan untuk setiap pemain dapat bertanding dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandonan Bantul Yogyakarta.

Yang terdiri dari 5 item tes kebugaran jasmani yaitu :

- 1) Tes lari 60 meter
- 2) Tes gantung siku tekuk
- 3) Tes baring duduk selama 60 detik
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari 1200 meter

Setiap tes memiliki tujuan masing-masing yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari seseorang, mengukur kekuatan, daya tahan otot lengan dan bahu, mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, mengukur daa ledak otot tungkai

dan mengukur daya tahan (*cardio respiratory edurance*). Hasil penelitian menuntukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandakan mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan dengan (37,5%) atau sejumlah 6 siswa dalam kategori sedang, kategori baik sekali 0 siswa atau (0%), kategori baik 3 siswa (18,75%), kategori kurang 5 siswa (31,25%), kategori kurang sekali 2 siswa (12,25%). Dari rincian tersebut terlihat bahwa presentase terbesar adalah kategori sedang yaitu sebesar 37,5%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandakan berkategori sedang.

Dari uraian hasil penelitian diatas banyak siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

a. Durasi Latihan

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat di SMA N 1 Srandakan yang memiliki beban kegiatan lain di sekolah da kurang disiplin dalam latihan. Dimana siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler gulat jarang hadir dalam latihan. Sehingga menyebabkan berkurangnya durasi waktu latihan dalam ekstrakurikuler Gulat. Padahal keberhasilan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan (Djoko Pekik Irianto,1990:3). Dosis latihan meliputi frekuensi, intensitas,waktu latihan dan *recovery*. Oleh sebab itu diperlukan pembagian dan kedisiplinan waktu yang baik dari siswa , sekolah maupun dari pihak pelatih untuk mengatasi permasalahan durasi latihan. Sehingga

diharapkan dosis latihan dalam upaya meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani siswa dapat tercapai.

b. Model Latihan

Melihat durasi waktu yang dimiliki siswa yang terbatas, pelatih ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandakan memiliki kebijakan suatu model latihan yang menitik beratkan kepada unsur teknik ataupun ketrampilan individu saja. Sehingga dengan melihat hasil tes pengukuran tes kebugaran jasmani yang sebagian besar dalam kategori sedang dan yang kurang sangat diperlukan mendapatkan perhatian yang lebih. Oleh sebab itu dibutuhkan jalan keluar yang lain yang lebih baik lagi dalam menyusun suatu program latihan, sehingga komponen-komponen kebugaran jasmani yang diperlukan untuk membangun individu yang baik dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah dapat diraih, dapat dilaksanakan dan menjadi perhatian khusus.

C. Temuan Penelitian

1. Pelatih kurang konsisten dalam memberi hukuman kepada siswa, baik dalam bentuk teguran maupun sanksi lain. Terdapat siswa yang tidak menunjukkan sikap tertib dalam pemakaian seragam olahraga, tetapi pembina tidak menegur dan memberikan sanksi.
2. Pelatih belum konsisten menyadarkan siswa arti pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Sehingga siswa kurang menjaga kebugaran jasmaninya.
3. Kegiatan ekstrakurikuler Gulat antara latihan teknik dan latihan fisik tidak dipisah.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan keterbatasan. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol satu persatu aktivitas yang dilakukan siswa sebelum pengambilan data.
2. Kurangnya keseriusan responden yang kurang dalam pengambilan data.
3. Kurang fahamnya siswa terhadap aturan-aturan atau teknik-teknik yang dilakukan saat melakukan gerakan, sehingga peneliti harus mengontrol dan mengkonfirmasi kepada siswa.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandonan adalah kategori baik sekali 0 siswa atau (0%), kategori baik 3 siswa (18,75%), kategori sedang 6 siswa (37,5%), kategori kurang 5 siswa (31,25%), kategori kurang sekali 2 siswa (12,25%). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandonan sebagian besar dalam kategori sedang yaitu 37,5%.

B. Implikasi

1. Berdasarkan kesimpulan diatas maka dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Gulat rata-rata dalam kategori sedang. Dengan demikian sebagai referensi guru pendidikan jasmani ataupun pelatih ekstrakurikuler gulat di SMA N 1 Srandonan untuk lebih memperhatikan dan melakukan perbaikan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Karena tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat penting dimiliki siswa untuk mendapatkan kondisi yang maksimal dalam beraktivitas maupun pada saat pertandingan. Agar siswa dapat meningkatkan prestasi dalam perlombaan Gulat maupun dalam prestasi belajarnya.

2. Meningkatkan motivasi pelatih serta kreativitas pelatih dalam proses latihan, sehingga dapat untuk meningkatkan dan mempertahankan prestasi serta mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Terpacunya pihak sekolah untuk mendukung aktivitas jasmani siswa yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani guna mencapai dan mempertahankan prestasi dari ekstrakurikuler gulat.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang tingkat kebugaran jasmani nya masih dalam kategori sangat kurang, kurang maupun sedang,hendaknya lebih giat latihan dan menyusun program latihan untuk meningkatkan tingkat kebugarannya.
2. Bagi guru ataupun pelatih dapat dijadikan bahan dan dapat dijadikan gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler basket sehingga dapat menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dimyati, J. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan&Aplikasinya Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Djoko P.I. (2004). *Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andioffset.
- Djoko P. I. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Giri W. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Komarudin.(2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mardeta Heri Prabowo. (2013). *Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Bantul*. Skripsi.
- Mikanda R. (2015). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad M Faruq.(2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhasan.(2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2008 Nomor 39 tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 62 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Rusli Lutan .(2001) *pendidikan kebugaran jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Rr. Efi P. P. (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP N 1 Tempel Kabupaten Sleman*. Skripsi.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Teguh S. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Wahjoedi.(2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wina Sanjaya. (2009). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Prenada: Jakarta.

Wiyani, N. A. (2013). *Konsep, Praktik, & Strategi Membumikan Pendidikan Karakter di SD*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

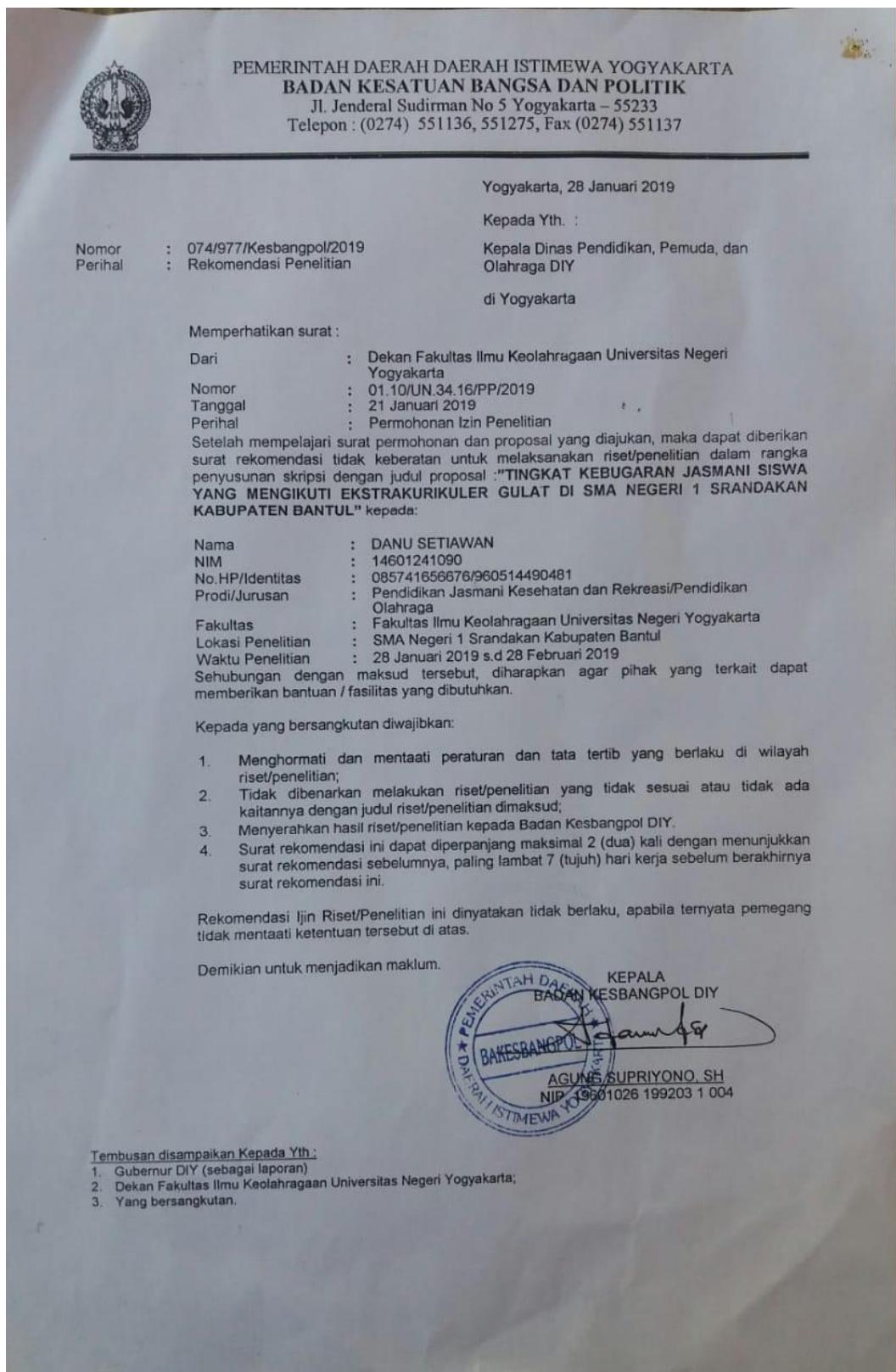
Yuyun A. W. & Fitria D. A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Subbag FIK UNY



Lampiran 2. Surat Ijin dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Lampiran 3. Surat Ijin dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA

Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513132
Website : www.dikpora.jogjaprov.go.id, email : dikpora@jogjaprov.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 30 Januari 2019

Nomor : 070/ 01025

Kepada Yth.

Lamp : -

Hal : Rekomendasi
Penelitian

1. Kepala SMA N 1 Srandakan

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor 074/977/Kesbangpol/2019 tanggal 28 Januari 2019 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan izin rekomendasi penelitian kepada:

Nama	:	Danu Setiawan
NIM	:	14108241111
Prodi/Jurusan	:	PJKR/Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	FIK
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Judul	:	TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL
Lokasi	:	SMA N 1 Srandakan,
Waktu	:	28 Januari 2019 s.d 28 Februari 2019

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Kepala Bidang Perencanaan dan
Pengembangan Mutu Pendidikan

Didik Wardaya, S.E., M.Pd.
NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY



*Scan kode untuk cek validnya surat ini.

Catatan:
Hasil print out dan bukti rekomendasi ini
sudah berlaku tanpa Cap

Lampiran 4. Petunjuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

Petunjuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

1. Lari 60 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 60 meter dan mempunyai lintasan lanjutan
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Petugas waktu
- 3) Petugas pencatat hasil

d. Pelaksanaan

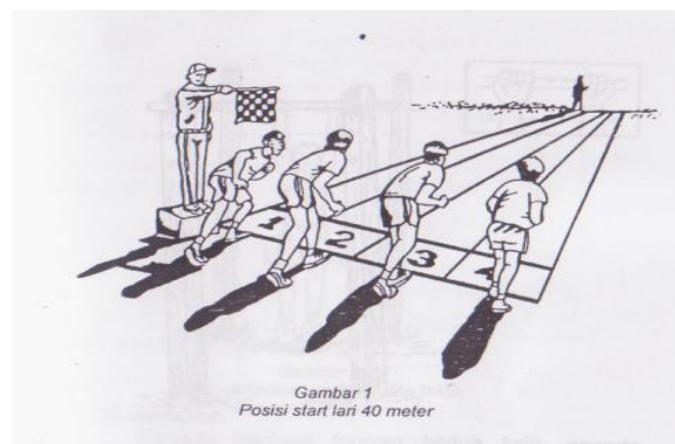
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba “ya” atau bunyi peluit peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis , menempuh jarak 60 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
- a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain
- 4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari bunyi peluit sampai melewati garis finish

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma



2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan Gantung siku tekuk untuk putri

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

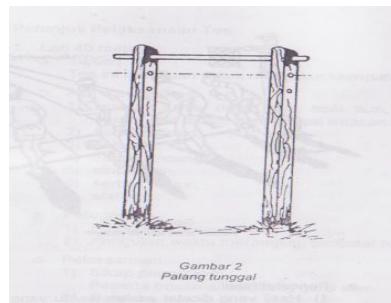
a) Palang tunggal seperti gambar

b) Stopwatch

c) Formulir tes dan alat tulis

d) Nomor dada

e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



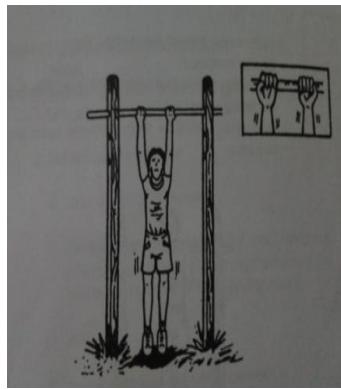
3) Petugas tes

Pengukur waktu dan pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

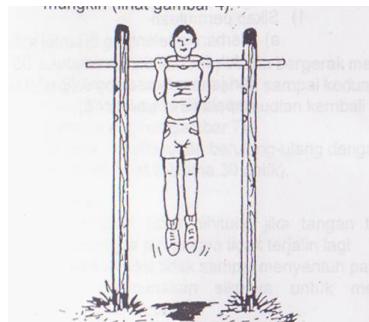
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang



Gambar 3
Sikap permulaan gantung angkat tubuh

b) Gerakan

Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali



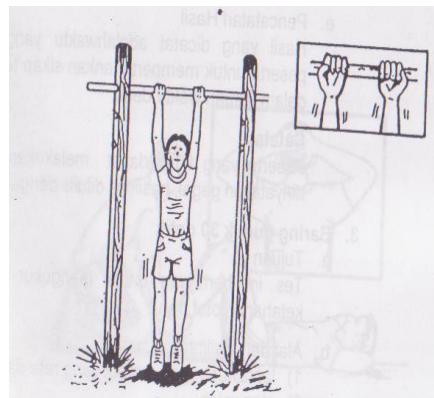
Gambar 4
Sikap gantung angkat tubuh

Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila:

- (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun

- (2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
 - (3) Pada waktu kembali kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- c) Pencatat waktu
- (1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - (2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dilakukan dengan sempurna tanpa istirahat dilakukan selama 60 detik
 - (3) Peserta yang tidak dapat melakukan tes mendapat nilai 0 (nol)
- b. Tes gantung siku tekuk untuk putri
- 1) Tujuan
- Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot bahu
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Palang tunggal
 - b) Stopwatch
 - c) Serbuk kapur
 - d) Formulir dan alat tulis - 3) Petugas tes
 - Pengukur waktu dan pencatat hasil - 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan

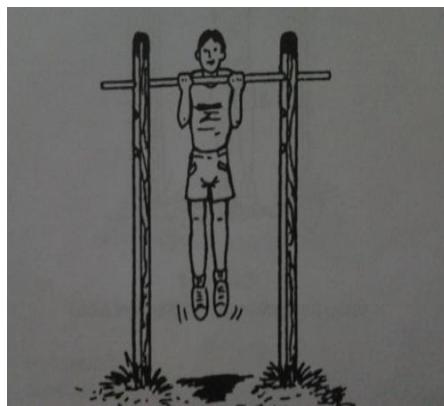
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5
Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kaki, peserta meloncat keatas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada diatas palang tunggal (lihat gambar 6)



Gambar 6
Sikap gantung siku tekuk

- 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik.

Catatan : peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal hasilnya ditulis angka 0 (nol)

3. Baring Duduk 60 Detik untuk Putra dan 30 Detik untuk Putri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan Fasilitas

1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih

2) Stopwatch

3) Alat tulis

4) Alat/tikar/matras

c. Petugas Tes

1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan di samping telinga (lihat gambar 7)



Gambar 7

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan
- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 8), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

Catatan: (1) Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada di samping telinga. (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha. (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 8
Gerakan baring duduk

- e. Pencatat Hasil
- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 30 detik.
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

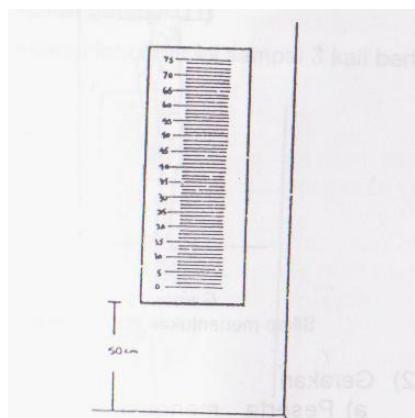
4. Loncat Tegak

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 9). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada



Gambar 9
Papan loncat tegak

c. Petugas tes

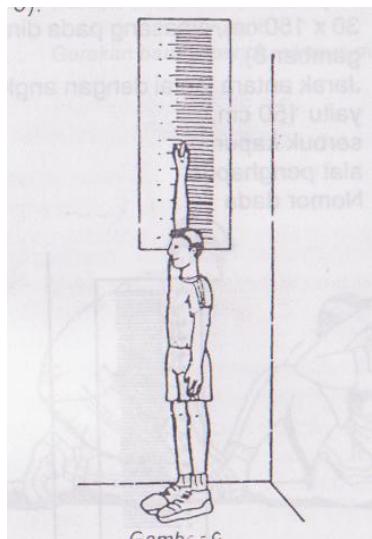
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.

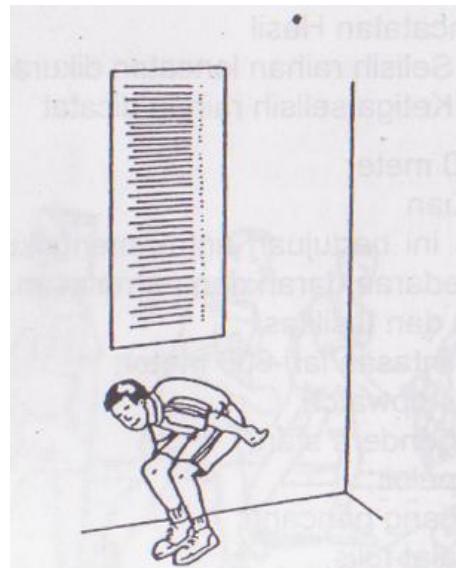
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 10)



Gambar 10
Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 11)



Gambar 11
Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
(lihat gambar 12)



Gambar 12
Gerakan meloncat tegak

- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatat hasil

- 1) Setelah raihan loncatan dikurangi raihan tegak

- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
5. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter putri
- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lari 1200 meter
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alat tulis
 - c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum
 - d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - (a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil start berdiri, siap untuk berlari 1200/1000 meter (lihat gambar 13)



Gambar 13
Posisi start lari 1000 dan 800 meter

- (b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 dan 1000 meter.

Catatan:

1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
2. Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish (lihat gambar 14)



Gambar 14
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 dan 1000 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12"

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

**TES TINGKAT KEBUGARAN SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMA NEGERI 1 SRANDAKAN
KABUPATEN BANTUL TAHUN 2019**

Nama :

Tempat, tanggal lahir :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Jenis Tes	Hasil	Nilai
Lari 60 Meter		
Gantung Siku Tekuk		
Baring Duduk		
Loncat Tegak		
Lari 1200 Meter		
Jumlah		

Lampiran 6. Tabel Peserta Tes Kebugaran Jasmani

Tabel Peserta Tes Kebugaran Jasmani

No	Nama	Tanggal Lahir	Kelas
1	Bagas Nur Rahman	28-02-2001	X
2	Dwi Agung Nugroho	21-04-2003	X
3	Alif Januar Prayoga	25-01-2003	X
4	Hanif Akmal Rizaldi	28-07-2002	X
5	Sigit Ungkowo	09-12-2002	X
6	Ragil Prasetyani	07-04-2003	X
7	Bayu Waskitho Aji	22-08-2002	X
8	Absalom	12-03-2003	X
9	Afriansyah Eka Pratama	24-04-2001	XI
10	Ais Nur Endah N	10-05-2002	X
11	Septa Berliyanta	12-09-2002	X
12	Sindy Jesika Devi	13-07-2002	X
13	Diana Nawangsari	13-05-2003	X
14	Rahmalita Sari	24-11-2002	X
15	Angga Dwi Hernanda	25-05-2001	X
16	M. Zaki Nur R.	24-09-2002	X

Lampiran 7. Data Hasil Penelitian

DATA HASIL TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER GULAT SMA N 1 SRANDAKAN

No	Tgl Lahir	JK	Lari 60 Meter		Gantung Angkat Tubuh/Siku Tekuk		Baring Duduk 30"/60"		Loncat Tegak		Lari 1000/1200 Meter		Jumlah Nilai	Kategori
			L/P	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	
1	28-02-2001	L	08:99	3	8	2	47	5	61	4	5:33	2	16	Sedang
2	21-04-2003	L	08:45	3	10	3	41	5	53	3	05:40	2	16	Sedang
3	25-01-2003	L	08:79	3	2	1	47	5	55	3	05:32	2	14	Sedang
4	28-07-2002	L	08:50	3	3	1	42	5	52	3	06:16	2	14	Sedang
5	09-12-2002	L	13:74	1	0	0	38	4	21	1	11:45	1	7	Kurang Sekali
6	07-04-2003	P	10:70	3	0	0	32	5	28	2	06:26	2	12	Kurang
7	22-08-2002	L	10:23	2	0	0	35	4	39	2	06:50	1	9	Kurang

															Sekali
8	12-03-2003	L	07:95	4	9	3	48	5	51	5	09:18	1	18		Baik
9	24-04-2001	L	08:17	4	16	4	58	5	65	4	03:58	4	21		Baik
10	10-05-2002	P	09:70	4	10:03	3	34	5	44	4	07:00	2	18		Baik
11	12-09-2002	L	08:67	3	4	1	50	5	39	2	06:00	2	13		Kurang
12	13-07-2002	P	12:59	2	0	0	33	5	24	2	09:21	1	10		Kurang
13	13-05-2003	P	11:80	2	0	0	30	5	40	4	10:06	1	12		Kurang
14	24-11-2002	P	12:48	2	0	0	33	5	25	2	08:35	1	10		Kurang
15	25-05-2001	L	08:34	4	8	2	47	5	52	3	05:00	3	17		Sedang
16	24-09-2002	L	09:11	3	5	2	46	5	53	3	07:06	1	14		Sedang

Lampiran 8.Dokumentasi Penelitian



Gambar 1.Persipapan dan penjelasan singkat



Gambar 2.Peserta melakukan baring duduk



Gambar 3.Peserta melakukan loncat tegak



Gambar 4.Peserta melakukan Lari 60 meter



Gambar 5.Peserta laki-laki melakukan gantung siku tekuk



Gambar 6.Peserta melakukan gantung siku tekuk



Gambar 7.Peserta melakukan lari 1200 m