

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DI
SMA NEGERI 1 TENGARAN KABUPATEN
SEMARANG TAHUN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta



Oleh :
Dhavid Dwi Ariyanto
NIM. 12601244007

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DI
SMA NEGERI 1 TENGARAN KABUPATEN
SEMARANG TAHUN 2018/2019**


Disusun Oleh:

Dhavid Dwi Ariyanto
NIM. 12601244007

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


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

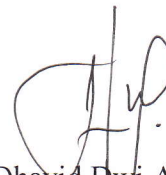
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhavid Dwi Ariyanto
NIM : 12601244007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Olahraga Beregu Di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten
Semarang Tahun 2018/2019.

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, 20 Juni 2019
Yang Menyatakan,



Dhavid Dwi Ariyanto
NIM. 12601244007

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DI SMA NEGERI 1 TENGARAN KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2018/2019

Disusun Oleh:

Dhavid Dwi Ariyanto
NIM. 12601244007




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Juni 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		9/7 - 2019
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Sekretaris Penguji		5/7 - 2019
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji I		9/7/19

Yogyakarta, 11 Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah
(HR. Turmudzi).
2. Kegagalan terjadi karena kamu terlalu banyak berencana, tapi sedikit usaha yang dilakukan (Muh Ainun) .
3. Percayalah kepada teman, karena dalam sepakbola berjuang sebelas orang saja sulit apalagi berjuang sendirian (Rizky A).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Orang Tuaku, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.
2. Untuk kakakku Dhanang Setioko, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DI
SMA NEGERI 1 TENGARAN KABUPATEN
SEMARANG TAHUN 2018/2019**

Oleh:

Dhavid Dwi Ariyanto

NIM. 12601244007

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya kegiatan sekolah baik akademik maupun non akademik yang membuat siswa kurang mempunyai waktu cukup untuk berlatih meningkatkan kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tengaran.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Populasi penelitian ini adalah 18 siswa peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli dan bola basket SMA Negeri 1 Tengaran. Sampel penelitian ini adalah 18 siswa peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli dan bola basket SMA Negeri 1 Tengaran. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Instrumen yang digunakan adalah TKJI tahun 2010. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tengaran Tahun 2018/2019 adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 14,77. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani yang berkategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%, kurang sebanyak 5 orang atau 27,8%, sedang sebanyak 9 orang atau 50,0%, baik sebanyak 4 orang atau 22,2%, baik sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%.

Kata Kunci : *kesegaran jasmani, olahraga, ekstrakurikuler*

KATA PENGANTAR


Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu Di Sma Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang, yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan dari awal sampai selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Staf dan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya. Terutama teman dekat saya Rengga Yulivan, Singgih Ismono, Dexe Naufal, dan Okta Rifai yang selalu memberikan dukungan.

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

Yogyakarta, 20 Juni 2019
Penulis,



Dhavid Dwi Ariyanto
NIM. 12601244007

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMANPERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II.KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
b. Komponen Kesegaran Jasmani	14
c. Fungsi Kesegaran Jasmani	21
d. Macam Tes Kesegaran Jasmani	21
2. Hakekat Permainan Bola Voli.....	23
3. Hakekat Permainan Bola Basket.....	25
4. Hakekat Ekstrakurikuler.....	26
a. Pengertian Ekstrakurikuler	26
b. Tujuan Ekstrakurikuler.....	27
c. Jenis-Jenis Ekstrakurikuler	28
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir.....	30

BAB III.METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi,Sampel Dan Penarikan Sampel.....	33
D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	34

1. Instrumen Penelitian	34
2. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	37
BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	40
B. Hasil penelitian.....	41
1. TesLari 60 Meter.....	42
2. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	44
3. Tes Baring Duduk.....	46
4. TesLoncat Tegak.....	48
5. Tes Lari 1200 M.....	50
6. Deskripsi HasilKesegaran Jasmani	52
C. Pembahasan	54
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi.....	57
C. Keterbatasan Penelitian	58
D. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Hasil Penelitian Kecepatan Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.	43
Gambar 2. Diagram Batang Hasil Penelitian Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.....	45
Gambar 3. Diagram Batang Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.	47
Gambar 4. Diagram Batang Hasil Penelitian Daya Ledak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.....	49
Gambar 5. Diagram Batang Hasil Penelitian Daya Tahan Jantung Lari 1200 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.....	51
Gambar 6. Diagram Batang Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 16-19 tahun.....	39
Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 16-19 tahun.....	39
Tabel 3. Daftar hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 16-19 Tahun SMA N 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019	40
Tabel 4. Nilai hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 16-19 Tahun SMA N 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019	41
Tabel 5. Deskripsi Statistik Kecepatan Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tengaran	42
Tabel 6. Kategorisasi Kecepatan Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tengaran	43
Tabel 7. Deskripsi Statistik Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tengaran.....	44
Tabel 8. Kategorisasi Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tengaran.	45
Tabel 9. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Perut Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tengaran.....	46
Tabel 10. Kategorisasi Kekuatan Otot Perut Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tengaran	47
Tabel 11. Deskripsi Statistik Daya Ledak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tengaran.....	48
Tabel 12. Kategorisasi Daya Ledak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tengaran.....	49
Tabel 13. Deskripsi Statistik Daya Tahan Jantung Lari 1200 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tengaran.	50

Tabel 14.	Kategorisasi Daya Tahan Jantung Lari 1200 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan	51
Tabel 15.	Deskripsi Statistik Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.....	52
Tabel 16.	Kategorisasi Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.....	53

\

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	62
Lampiran 2. Surat Izin ke DPMPTSP Provinsi Jawa Tengah.....	63
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian dari DPMPTSP	64
Lampiran 4. Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi JATENG	65
Lampiran 5. Instrumen test	66
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	76
Lampiran 7. Surat Keterangan dari SMA N 1 Tengaran	83
Lampiran 8. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	84
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan kualitas fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun pada awalnya sering menemui jalan buntu dan menemui berbagai hambatan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah, tidak mustahil bahwa pembinaan kesegaran jasmani akan berhasil dengan baik.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Agus Mukhlolid, 2004:3). Jadi seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Bagi seorang pelajar khususnya siswa SMA kesegaran jasmani sangat penting dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya, kualitas

aktivitas fisik yang tinggi mendukung siswa menjadi lebih produktif dalam kehidupannya, oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sekolah merupakan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dalam bentuk latihan-latihan, bentuk latihan aktivitas jasmani harus mempunyai manfaat yang banyak khususnya untuk peningkatan kesegaran jasmani, seperti: (a), memperkuat sendi (b), meningkatkan kerja jantung dan paru-paru (c), memperkuat otot tubuh (d), memperkuat tekanan darah (e), mengurangi lemak tubuh (f), memperbaiki bentuk tubuh (g), mengurangi kadar gula (h), mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner.

Kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah, maka biasanya pihak sekolah mengadakan kegiatan yang bisa mengembangkan bakat siswa dan yang dilakukan diluar jam sekolah, yaitu ekstrakurikuler, adapun itu ekstrakurikuler dibagi menjadi 2 golongan: non olahraga dan olahraga, namun ekstrakurikuler olahraga beregu biasanya paling diminati siswa. Karena siswa lebih cenderung ingin lebih banyak meluapkan rasa bebasnya, salah satunya dengan aktivitas jasmani, ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh pihak sekolah diselenggarakan dengan frekuensi satu minggu sekali dengan lama 2 jam perminggu, secara fisiologis dirasa sangat kurang merangsang pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh anak. Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat membuat siswa memperdalam dan

memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani.

Ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Tenganan Kabupaten Semarang yang terlaksana ada lima cabang olahraga diantaranya bolavoli, bola basket, bulutangkis, tenis meja dan pencak silat. Dalam skripsi ini saya meneliti dua cabang olahraga yaitu bola voli dan bola basket. Bola voli adalah salah satu bentuk permainan yang berkembang pesat dikalangan masyarakat. Permainan ini menyenangkan sekaligus juga bisa dikatakan murah karena dalam permainan bola voli bisa dimainkan di lapangan tanah sampai dengan lapangan yang sudah modern seperti lapangan yang sudah berstandar nasional maupun internasional untuk melaksanakan event pertandingan resmi. Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan ini pun tidak terlampau mahal untuk sebuah cabang olahraga beregu. Dalam permainan bola voli hanya membutuhkan lapangan, net, bola, dan garis lapangan, dengan demikian maka permainan sudah dapat berjalan.

Cabang olahraga yang kedua adalah bola basket. Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan juga diajarkan di Sekolah Menengah Atas (SMA), Pada dasarnya permainan bola basket memiliki karakteristik selalu bergerak dalam bermain, sehingga adapun program latihan ekstrakurikuler yang diberikan meliputi, latihan teknik dan latihan fisik. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket tentu harus didukung oleh beberapa faktor, antara lain: alat dan fasilitasnya

yang memadai dan ketrampilan guru ekstrakurikuler yang memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa. Permainan bola basket merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena banyak materi pelajaran yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain bola basket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan yang positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan dan pergaulan yang negatif.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan bola basket di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang dalam pelaksanaannya harus didukung oleh beberapa faktor yakni ketersediaan alat dan fasilitas yang memadai misalnya jumlah bola yang memadai, lapangan yang baik, serta kecakapan guru pembimbing kegiatan ekstrakurikuler dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa. Dapat diketahui bahwa hubungan kesegaran jasmani dengan olahraga beregu memiliki hubungan erat, karena di dalam permainan bola voli dan bola basket komponen kesegaran jasmani harus berjalan dengan baik agar peserta ekstrakurikuler tidak mengalami kelelahan yang lebih. Komponen yang harus dijaga didalam permainan bola voli dan bola basket ada kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibility dan komposisi tubuh, unsur tersebut merupakan kesegaran jasmani

untuk kesehatan. Namun demikian untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan olahraga beregu tersebut siswa perlu di uji kebenarannya melalui penelitian. Hal yang diteliti adalah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli dan bola basket di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang.

Sebagaimana kita ketahui tingkat kebugaran seseorang siswa berhubungan erat dengan kondisi sehat, sehat dapat dikategorikan antara lain sehat jasmani dan sehat rohani. Sehat jasmani adalah dimana kondisi fisik seseorang dalam keadaan yang baik atau optimal, sehat rohani adalah dimana kondisi psikologi dalam keadaan stabil. Adapun olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional sesuai dengan tujuan melakukan olahraga. Dapat dikatakan bahwa setiap aktivitas olahraga pasti mempunyai tujuan dan salah satu tujuan dari olahraga adalah untuk mencapai kebugaran jasmani. Dengan memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka manusia mampu melakukan tugas gerak dengan baik pula. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dimana jasmani dapat menyesuaikan segala fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan telah pulih kembali seperti biasa (releksasi) sebelum datangnya tugas pada esok harinya. Berdasarkan konsep tersebut maka kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan karena dengan

mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang optimal manusia akan dapat berbuat dan berkarya lebih banyak lagi sehingga akan membentuk manusia yang produktif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang penting yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Banyaknya kegiatan sekolah baik akademik maupun non akademik membuat siswa kurang mempunyai waktu yang cukup untuk berlatih meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Kurangnya kesadaran siswa peserta ekstrakurikuler tentang pentingnya kebugaran jasmani.
3. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli dan bola basket usia 16–19 tahun di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang.

C. Pembatasan Masalah

Untuk mempermudah di dalam memahami skripsi ini, maka peneliti membatasi pada masalah “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, yang menekankan kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani siswa hal yang sangat penting bagi seorang atlet, maka muncul permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut : “Seberapa Baik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019?”

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019?

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teori

Manfaat dari dilakukannya penelitian ini adalah agar dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli dan bola basket di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang.

2. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

Agar penelitian ini dapat digunakan sebagai arsip yang mana dapat disimpan oleh sekolah sekaligus pendataan siswa secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan sekolah dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi *event/* kejuaraan.

- b. Bagi Guru PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)/Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli dan Bola Basket.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan pembelajaran kesegaran jasmani, dalam rangka menjaga kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler.

- c. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengetahuan bahwa betapa penting untuk mengetahui teori tentang kesegaran jasmani, dalam hal ini kesegaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya.

- d. Bagi Orang tua dan Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengetahuan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, khususnya mengenai kondisi fisik.

- e. Bagi peneliti, menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli dan bola basket di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *Physiological fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Menurut Lutan (2001: 61) adalah sebagai berikut: suatu proses aktivitas jasmani yang disusun dan dirancang secara sistematis, untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan, meningkatkan keterampilan dan kemampuan jasmani, kecerdasan pembentukan watak, serta sikap dan nilai yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Secara garis besar menurut pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh yang mampu melakukan tugas sehari-hari

dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas selanjutnya. Memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik ini erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Pada bidang pendidikan jasmani konsep gerakan yang mempunyai nilai ialah seperti aktifitas menari, permainan, olahraga dan senam, yang mana aktivitas tersebut dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan dan menghaluskan ketrampilan gerak. Sejalan dengan pendekatan pada pendidikan jasmani dijelaskan bahwa model perkembangan didefinisikan sebagai suatu pendekatan pendidikan jasmani, yang dimaksud adalah: mendidik atlet dalam menggunakan tubuhnya, agar mereka dapat bergerak lebih efektif dan efisien dalam banyaknya macam gerakan dasar. Kemampuan dasar dapat diterapkan terhadap banyaknya macam gerakan keterampilan baik yang perkembangannya berhubungan dengan olahraga maupun tidak. Pokok model perkembangan difokuskan pada pemberian pengalaman gerakan untuk dikembangkan, permainan, olahraga, menari dan lainnya yang membantu sebagai sarana untuk meningkatkan ketrampilan.

Perencanaan program latihan harus dilakukan sesuai dengan prinsip dasar latihan pada umumnya. Dan Prinsip-prinsip yang mendasar dalam latihan menurut Djoko Pekik (2000: 19) ada 10 macam, yang bisa kita jadikan pedoman dalam menjalani sebuah proses latihan tersebut meliputi:

1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuhan atau kebosanan.

2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

- 3) Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas

Konsep awal latihan harus sudah ditentukan untuk mengetahui tujuan yang akan dicapai dan pola latihan apa yang akan digunakan.

- 4) Pembebanan harus overload (beban lebih) dan progressif (meningkat)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat disbanding aktifitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh.

- 5) Latihan bersifat specific (khusus) dan individual

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dipakai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan lainnya.

- 6) Reversible (kembali asal)

Tingkat kesegaran yang telah dicapai seseorang akan berangsurangsur turun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terus menerus sepanjang tahun dengan takaran dan dosis yang tepat.

- 7) Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan

Program latihan harus diukur sesuai batas kemampuan dan tidak boleh dipaksakan, maka itu sebelum latihan beban dilakukan pengukuran kemampuan angkatan.

8) Continuitas (terus dan berkelanjutan)

Latihan sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kesegaran agar tidak menurun dan malah bisa untuk meningkatkan tingkat kesegaran secara optimal.

9) Hindari cara yang salah dan merugikan

Jangan latihan dengan cara yang salah dan tidak berkonsep. Karena latihan yang salah akan merugikan dan berdampak buruk pada hasil latihan. Dalam hal ini bisa di contohkan seseorang yang berlatih menggunakan alat beban haruslah tahu cara dan fungsi alat yang dipakainya, caranya menggunakan/menggerakkan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakannya, yang akan berakibat fatal di kemudian hari.

10) Lakukan latihan dengan urutan yang benar

Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari warming-up, latihan inti, dan coling-down. Jangan lakukan latihan sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam hal mempersiapkan hormon-hormon dan anggota tubuh untuk latihan.

Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan harus hati-hati serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan mempunyai tujuan untuk mengubah dan menumbuhkan kualitas yang lebih baik, dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan demikian agar latihan dapat bermanfaat dan mencapai tujuan yang ingin diharapkan dalam suatu proses latihan, maka perlu memperhatikan dan menaati prinsip-prinsip latihan diatas.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kesegaran jasmani secara menyeluruh. Rusli Lutan (2002: 8) berpendapat bahwa, kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan tubuh, daya tahan otot, fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (power), waktu reaksi.

Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 2) mengemukakan bahwa komponen kebugaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (cardiovascular endurance)

Djoko Pekik (2004: 4) mengemukakan bahwa yang dimaksud daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sutiryo Utomo dan Suwandi, 2008: 61). Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama.

Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut

jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah 220 dikurangi umur yang dinyatakan dalam satu tahun. Misalnya orang berumur lima tahun, maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah $220 - 5 = 170$ denyut semenit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung $70/100 \times 170 = 119$ denyut per menit.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung paru dalam mensuplai oksigen keseluruhan tubuh dalam waktu yang relatif lama.

2) Kekuatan (strength)

Djoko Pekik (2004: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal (Sutriyo Utomo dan Suwandi, 2008: 61). Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani kita segar, maka semua otot harus dilatih, kemampuan otot

menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

3) Ketahanan otot (muscular endurance)

Djoko Pekik (2004: 72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan Widiastuti (2011: 150) berpendapat daya tahan otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Ketahanan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban ringan tetapi sering diulang.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketahanan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama yang melibatkan otot atau sekelompok otot.

4) Kelenturan (fleksibility)

Ismaryati (2008: 101) berpendapat bahwa, kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sedangkan Djoko Pekik (2002: 74) berpendapat kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas. Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah geraknya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelenturan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas. Yunusul Hairy (2004: 118) menyebutkan komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar, yaitu :

a) Kesegaran Organik (Organik Fitness)

Kesegaran Organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh orang tua bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran 16 organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin bisa diubah. Tingkat kesegaran 16 organik menentukan potensi kesegaran jasmani secara keseluruhan.

b) Kesegaran Dinamik (Dinamic Fitness)

Kesegaran dinamik, variabelnya lebih banyak. Istilah ini bisa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Seseorang yang mengalami gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada metabolismenya, atau gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada sistem syaraf, atau gangguan pada organ tubuh lainnya, maka orang itu dikatakan tidak dalam kondisi yang sehat atau segar.

Kesegaran dinamik diklasifikasikan dalam dua kategori :

i. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan.

Daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan, kekuatan otot dan kecepatan.

ii. Kesegaran yang berhubungan dengan Ketrampilan.

Kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, kecepatan. Dari beberapa pendapat para ahli tentang komponen kesegaran jasmani yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi : daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, power dan kecepatan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power dan daya tahan paru dan jantung. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia, kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti menurut pendapat penulis fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

d. Macam Tes Kesegaran Jasmani

Untuk dapat mengetahui tingkat atau derajat kesegaran jasmani seseorang perlu adanya alat untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani tersebut. Macam-macam tes kesegaran jasmani tersebut antara lain : 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2) *Harvard Step Test*, 3) *Indiana Physical Test*, 4) *Navy standard physical fitness test*, 5) Tes ACSPFT, 6) Tes lari 2.400 meter, 7) Tes berjalan kaki 4.800 meter, 8) Tes Samapta ABRI. 9) *Multistage Fitness Test*, 10) *12 Minutes Walking/Running Test*. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun. Adapun rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun. Kriteria yang dijadikan pertimbangan

dalam menentukan tes kebugaran jasmani menurut Nurhasan (2005: 6), adalah:

1) Kesahihan (validitas)

Suatu alat ukur dikatakan sah (valid) bila dia benar benar sesuai dengan apa yang hendak diukur, atau sesuai dengan tujuan-tujuan mata ajaran yang telah ditetapkan. Misalnya untuk mengukur panjang digunakan meteran, mengukur berat digunakan timbangan berat, mengukur kecepatan lari digunakan stopwatch Nurhasan (2005: 6).

2) Keterandalan (reabilitas)

Suatu alat tes dikatakan reliabel (terandal) bila alat ukur itu dapat menghasilkan suatu gambaran yang benar-benar dapat dipercaya. Jika alat ukurnya sesuai, maka pengukuran yang dilakukan berkali-kali dengan menggunakan alat yang sama terhadap objek dan subjek yang sama, hasilnya akan tetap sama (Nurhasan, 2005: 6).

3) Obyektivitas

Bila hasil pengukuran yang dilakukan oleh dua atau lebih pengetes hasilnya seragam terhadap sampel atau kelompok sampel yang sama. Faktor objektif sekurang-kurangnya harus ditentukan oleh dua penguji terhadap kelompok sampel yang sama (Nurhasan, 2005: 6).

a) Ada Petunjuk dan Norma

Petunjuk pelaksanaan tes hendaknya dibakukan. Agar ada kesamaan pendapat antara sampel yang dites dan pengetes secara pasti. Dengan adanya petunjuk yang dibakukan dengan maksud untuk menghindari adanya salah penafsiran dalam menerapkan pelaksanaan tes itu. Sedangkan norma merupakan syarat penting bagi suatu tes, kelamin, berat ringannya beban bagi tiap sampel. Suatu tes yang tidak disertai dengan norma tidak akan menarik dan menyulitkan oleh pemberian arti (Nurhasan, 2005: 6).

b) Kepraktisan

Suatu alat ukur dikatakan memiliki kepraktisan bila alat ukur dirancang dengan mempertimbangkan faktor efisien pelaksanaannya, penilaian, pendataan hasil tes, serta tidak menyulitkan baik bagi pengetes sendiri maupun bagi sampel (Nurhasan, 2005: 6).

2. Hakikat Permainan Bola Voli

Menurut Suhadi (2004: 7) permainan bola voli pada hakekatnya adalah memvoli dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyebrangkan bola melauli net kelapangan lawan. Permainan bola voli dimainkan dengan menggunakan bola besar oleh dua regu dan tiap regu hanya boleh memvoli bola tiga kali dan juga tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut kecuali ketika melakukan *blocking*.

Dalam buku peraturan permainan bola voli yang diterbitkan oleh PBVSI (2000: IX) bahwa permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Adapun tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jauh menyentuh lantai atau tanah daerah lapangan lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai lapangan sendiri. Setiap regu mendapat maksimal tiga kali pukulan yang terdiri dari operan kepada pengumpan, selanjutnya diumpangkan kepada penyerang dan *spike* yang diarahkan ke bidang lapangan lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah jenis permainan yang dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa, permainan bola voli pada dasarnya berpegang kepada dua prinsip yakni teknis dan psikis. Permainan bola voli ini dimainkan oleh dua tim dimana di dalam setiap tim beranggotakan 2 sampai 6 orang pemain di dalam satu lapangan yang berukuran 9 meter persegi bagi setiap tim dan posisi kedua tim dipisahkan oleh net. Pada hakekatnya permainan bola voli ialah memvoli dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyebrangkan bola melewati net kelapangan lawan serta melakukan pertahanan agar bola tidak jatuh di dalam lapangan permainan sendiri.

3. Hakekat Permainan Bola Basket

Menurut Muhyi, (2009: 46) mengatakan komponen kondisi fisik yang termasuk dalam permainan bola basket adalah kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kekuatan (*strength*), kecepatan gerak dan reaksi (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*). Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah teknik melempar dan menangkap bola (*passing ball*), teknik menggiring bola (*dribbling ball*), teknik menembak bola kedalam keranjang (*shooting ball*). Dalam permainan bola basket pada dasarnya terdapat dua teknnik yaitu (1) Teknik dasar yang meliputi teknik tanpa bola dan teknik dasar dengan bola, (2) Teknik lanjutan yang meliputi teknik bertahan dan teknik menyerang. Teknik dasar tanpa bola meliputi *track, starting* dan *stopping change of direction, fake and fient, screening, cutting, switching/change, guarding, jumping, body balance, turn in, cross over*.

Menurut Muhyi, (2009: 46) membagi 4 unsur kelompok keterampilan dasar pada permainan bola basket yaitu (1) mengoper/menangkap, (2) *dribbling*, (3) *two-count rhytem*, (4) tembakan ke basket. Sedangkan Nuril Ahmadi (2007: 14) membagi menjadi 3 unsur kelompok keterampilan dasar pada permainan bola basket yaitu (1) mengoper atau menangkap, (2) *dribbling* (memantulkan), (3) *shooting* (menembak). Permainan bola basket merupakan permainan bola besar, yang dimainkan oleh dua regu

yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tiap regu dalam bermain berusaha memasukkan bola atau membuat angka. Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks yang terdiri atas gabungan dari unsur-unsur gerak yang terkoordinasikan dengan baik serta memerlukan waktu yang lama untuk menguasai teknik dasar dengan baik dan benar.

4. Hakekat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat

siswa. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014: 2) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Berdasarkan penjabaran mengenai pengertian tentang ekstrakurikuler di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Di dalam kegiatan ini terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportifitas di dalam atau di luar sekolah.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Karena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014: 2) kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan

potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan penjelasan mengenai tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

c. Jenis-jenis Ekstrakurikuler

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014: 2) kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas:

- 1) Kegiatan Ekstrakurikuler Wajib adalah Kegiatan Ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik.
- 2) 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.

Berdasarkan penjabaran mengenai jenis-jenis ekstrakurikuler tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler terdiri 2 jenis yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib yang mana

wajib diikuti oleh seluruh siswa dan ekstrakurikuler pilihan yang dapat diikuti siswa sesuai dengan minat dan bakat siswa masing-masing.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Haryo Sri Nurhuda (2012) yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10-12 Tahun”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti sekolah sepakbola SSB panji putra usia 10-12 tahun yang berjumlah 17 siswa. Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif yang digunakan dalam bentuk presentase yang mengacu pada norma baku TKJI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SSB Panji Putra Usia 10-12 tahun frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, secara rinci, sebanyak 1 siswa (5,88%) berkategori kurang sekali, 3 siswa (17,65%) kurang, 7 siswa (41,18%) berkategori sedang, 6 siswa (35,29%) berkategori baik, dan 0 siswa (0%) berkategori baik sekali. Dengan demikian maka tingkat kesegaran jasmani siswa SSB Panji Putra Kelompok Usia 10-12 tahun berkategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan Edy Budimulyanto (2015) yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta”. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal 36 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta. Hasil analisis yang menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Sapen Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 14,22. Tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Sapen Yogyakarta yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 2 orang atau 5,56%, sedang 19 orang atau 52,78%, kurang 14 orang atau 38,89%, dan kurang sekali 1 orang atau 2,78%. Dengan demikian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Sapen Yogyakarta berkategori sedang.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai satu kajian yang dibuat berdasar teori yang diambil.

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan dan mencapai kesegaran jasmani yang maksimal, dan cara mencapai kesegaran jasmani maksimal harus dilakukan latihan kondisi fisik yang terprogram dan terencana. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan suatu cara untuk mengetahui kesegaran jasmani manusia, dan dipenelitian ini penulis ingin mengetahui kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli dan bola basket di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes oleh karena itu semua butirtes harus dilaksanakan secara berturutan dan tidak terputus-putus. Adapun urutan pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun adalah 1) Lari 60 meter, 2) gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, dan gantung siku tekuk untuk putra, 3) baring duduk 60 detik, 4) loncat tegak, 5) lari 1200 meter untuk putra. Tujuan dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli dan bola basket di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey test* karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan subjeknya adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli dan bola basket kelompok umur 16-19 tahun dalam jenjang Siswa Menengah Atas (SMA). Selanjutnya instrumen test yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengambilan data mengenai tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa usia 16-19 tahun.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 116), variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2009: 2), variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa

peserta ekstrakurikuler bola voli dan bola basket di SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019.

C. Populasi, Sampel dan Penarikan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2001: 185) populasi adalah suatu penduduk yang masuk untuk diselidiki, populasi dibatasi sehingga penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu yang harus memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah 18 siswa peserta ekstrakurikuler olahraga bolavoli dan bola basket SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang. Adapun alasan peneliti mengambil populasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Populasi dalam penelitian ini mempunyai jenis kelamin yang sama yaitu siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bolavoli dan bola basket SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang.
2. Mereka sama-sama mengikuti ekstrakurikuler olahraga bolavoli dan bola basket SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli dan bola basket dengan rentang usia 16–19 tahun.
4. Dalam penelitian ini bola voli dan bola basket sama-sama olahraga beregu.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Lebih lanjut Suharsimi Arikunto (2006: 134) menyatakan bahwa sekedar patoan maka apabila subyeknya lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25% akan tetapi apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Mengingat besarnya jumlah populasi dalam penelitian ini, maka untuk keperluan pengambilan sampel penelitian digunakan teknik *total sampling*, yaitu mengambil sampel semua yang ada di populasi. Adapun yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah pemain remaja putra yang berjumlah 18 orang dengan pertimbangan: 1) Jenis kelaminnya yaitu putra, 2) Rata-rata usianya sama yaitu sekitar 16-19 tahun.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat bantu pengumpulan data yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar dalam kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah. (Suharsimi Arikunto, 2005: 101).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010. Tes terdiri dari 5 item tes, tes yang akan dilaksanakan dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

- b. Gantung angkat tubuh

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

- c. Baring duduk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

- d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak dan kekuatan otot paha.

- e. Lari 1200 meter

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

Koefisien validitas instrumen untuk usia 16 – 19 tahun putra 0.960 dan untuk reliabilitas putra 0.720 (Depdiknas, 2010:3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwatch yang sudah memenuhi standart nasional.

2. Teknik pengumpulan data

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas pada tahun 2010. TKJI merupakan satu

rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara urut. Urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Pos 1: Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
- b. Pos 2: Gantung angkat tubuh selama 60 detik
- c. Pos 3: Baring duduk selama 60 detik
- d. Pos 4: Loncat tegak diukur tinggi raihan dengan (cm)
- e. Pos 5: Lari 1200 meter diukur dalam satuan menit dan detik

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan datar, stopwatch, bendera start, nomer dada, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit, dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani antara lain:

- a. Pos 1: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- b. Pos 2: 2 orang sebagai pengamat waktu dan perhitungan gerak merangkap hasil
- c. Pos 3: 1 orang sebagai pengamat waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pos 4: 1 orang sebagai pengamat dan pencatat hasil
- e. Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melakukan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai siswa karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda yaitu:

1. Untuk butir tes lari gantung angkat tubuh menggunakan satuan ukuran waktu.
2. Untuk tes baring duduk dan tes gantung angkat tubuh menggunakan satuan jumlah ulangan gerak.
3. Untuk tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran tinggi.

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran sama. Dalam hal ini satuan ukur yang sama adalah nilai setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kebugaran jasmani langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai- nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klarifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa usia 16–19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010. Standart tes kebugaran jasmani dapat disajikan pada tabel 1. Dibawah sebagai berikut:

**Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putra
Usia 16 - 19 Tahun**

Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
S.d – 7.2'	19 - keatas	41 - keatas	73 - keatas	s.d 3'14"	5
7.3' – 8.3'	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
8.4' – 9.6'	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
9.7' -11.10'	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" - 6'33"	2
11.1' dst	0 – 4	0 – 9	38	6'34" dst	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 2, standar norma kesegaran jasmani indonesia berikut ini.

**Tabel 2. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putra
Usia 16-19 Tahun**

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

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma dilakukan analisis deskriptif melalui presentase yang digunakan sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : prosentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah responden

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI tahun 2010. Data diperoleh dari lima item tes yang terdiri dari (1) lari 60 meter; (2) gantung angkat tubuh; (3) baring duduk; (4) loncat tegak; (5) lari 1200 meter. Data hasil tes TKJI disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Daftar Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 16-19 Tahun SMA N 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019

No	Nama Siswa	Lari 60m detik	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak				Selisih (cm)	Lari 1200m (menit)
					0	1	2	3		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
1	Raihan Z	8.2	8	32	223	263	263	264	41	5.25
2	Raihan F A	8.0	12	26	215	272	270	268	57	5.05
3	Rizal F	7.6	15	21	222	274	275	274	53	4.80
4	M Khadzig	7.2	16	25	215	275	276	274	61	6.00
5	Bintang M	7.7	8	22	236	292	292	294	58	5.25
6	Kinto T	8.9	3	21	215	263	260	262	48	6.05
7	Rifan F	9.3	7	20	226	269	271	270	45	8.03
8	M Zakki	7.5	15	30	211	270	273	275	64	4.74
9	M Rangga	9.6	11	22	215	257	259	257	44	8.00
10	Bagus Adi	7.6	8	28	215	264	265	267	52	5.63
11	Fahreza D	10.0	19	27	213	271	273	275	62	6.47
12	Dwika A	7.5	16	23	204	266	268	267	64	4.93
13	Very P	7.5	14	23	210	259	261	260	51	6.83
14	Wisnu P	7.0	12	29	211	287	283	285	74	5.26
15	M Fauzi	7.1	12	23	212	267	289	267	57	5.12
16	Taufik H	7.3	8	23	220	269	272	273	57	5.40
17	Haydar I	9.9	10	28	232	281	283	283	51	7.76
18	Rifki A	8.3	7	27	220	266	265	266	46	6.39

**Tabel 4. Nilai Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 16-19 Tahun
SMA N 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019**

No	Nama Siswa	Lari 60m detik	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 m	Jumlah Nilai	Kategori
1	Raihan Z	4	2	4	2	2	14	Sedang
2	Raihan F A	4	3	3	3	3	16	Sedang
3	Rizal F	4	4	3	3	3	17	Sedang
4	M Khadzig	5	4	3	4	2	18	Baik
5	Bintang M	4	2	3	3	2	14	Sedang
6	Kinto T	3	1	3	2	2	11	Kurang
7	Rifan F	3	2	2	2	1	10	Kurang
8	M Zakki	4	4	4	4	3	19	Baik
9	M Rangga	3	3	3	2	1	12	Kurang
10	Bagus Adi	4	2	3	3	2	14	Sedang
11	Fahreza D	2	5	3	4	1	15	Sedang
12	Dwika A	4	4	3	4	3	18	Baik
13	Very P	4	4	3	3	1	15	Sedang
14	Wisnu P	5	3	3	5	2	18	Baik
15	M Fauzi	5	3	3	3	3	17	Sedang
16	Taufik H	4	2	3	3	2	14	Sedang
17	Haydar I	2	3	3	3	1	12	Kurang
18	Rifki A	4	2	3	2	1	12	Kurang

Berdasarkan tabel di atas bahwa diketahui nilai tertinggi 19 dengan kategori baik, nilai terendah 10 dengan kategori kurang. Sedangkan rata-rata nilai tingkat kesegaran jasmani adalah 14,77

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang. Penelitian ini dilakukan pada Jumat, 12 April 2019 dan diperoleh responden SMA Negeri 1 Tengaran sebanyak 18 orang. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tes Lari 60 Meter

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Deskripsi Statistik Kecepatan Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

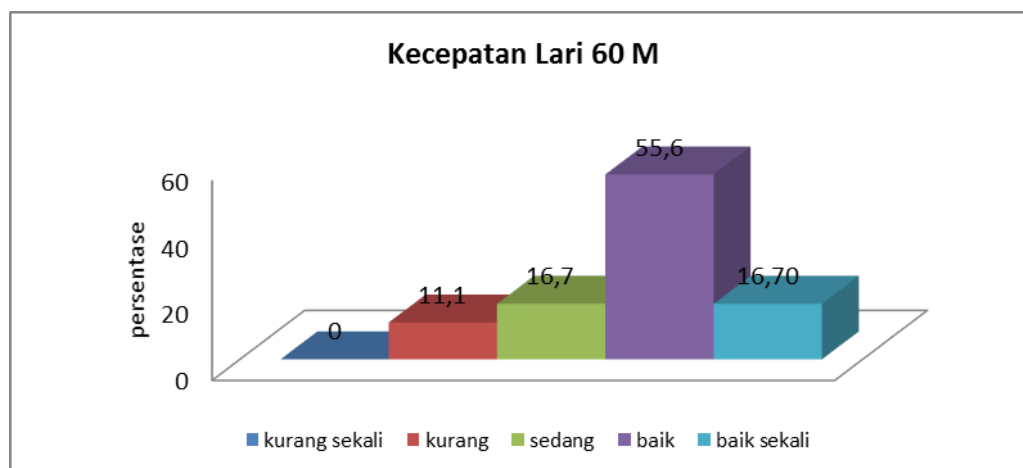
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	8,1222
<i>Median</i>	7,6500
<i>Mode</i>	7,50
<i>Std. Deviation</i>	,98909
<i>Minimum</i>	7,00
<i>Maximum</i>	10,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan lari 60 meter dengan rerata sebesar 8,122, nilai tengah sebesar 7,65, nilai sering muncul sebesar 7,50 dan simpangan baku sebesar 0,989. Sedangkan skor tertinggi sebesar 10,00 dan skor terendah sebesar 7,00. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kecepatan lari 60 meter. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Kecepatan Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	S.d – 7.2'	3	16,7	Baik Sekali
2	7.3' – 8.3'	10	55,6	Baik
3	8.4' – 9.6'	3	16,7	Sedang
4	9.7' -11.10'	2	11,1	Kurang
5	11.1' dst	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecepatan lari 60 meter adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 8,122. Berikut adalah grafik tingkat kecepatan lari 60 meter :



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Penelitian Kecepatan Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Deskripsi Statistik Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

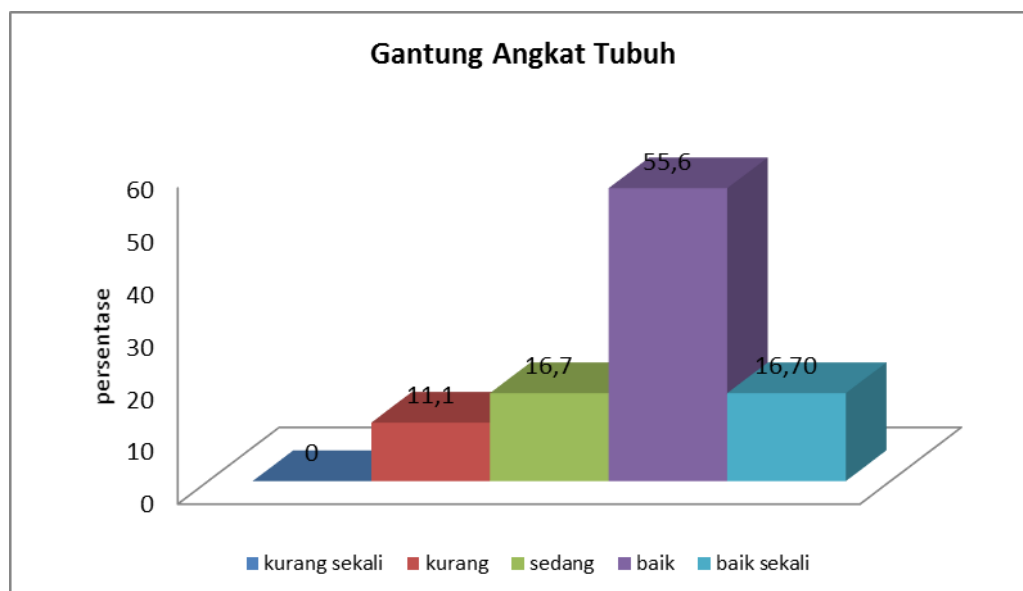
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	11,1667
<i>Median</i>	11,5000
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std. Deviation</i>	4,13379
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	19,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Gantung Angkat Tubuh dengan rerata sebesar 11,16, nilai tengah sebesar 11,5, nilai sering muncul sebesar 8 dan simpangan baku sebesar 4,133. Sedangkan skor tertinggi sebesar 19,00 dan skor terendah sebesar 3,00. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat Gantung Angkat Tubuh. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	19 – keatas	1	5,6	Baik Sekali
2	14 – 18	5	27,8	Baik
3	9 – 13	5	27,8	Sedang
4	5 – 8	6	33,3	Kurang
5	0 – 4	1	5,6	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Gantung Angkat Tubuh adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 11,16. Berikut adalah grafik tingkat Gantung Angkat Tubuh:



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Penelitian Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

3. Tes Baring duduk

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 9. Deskripsi Statistik Kekuatan Otot Perut Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

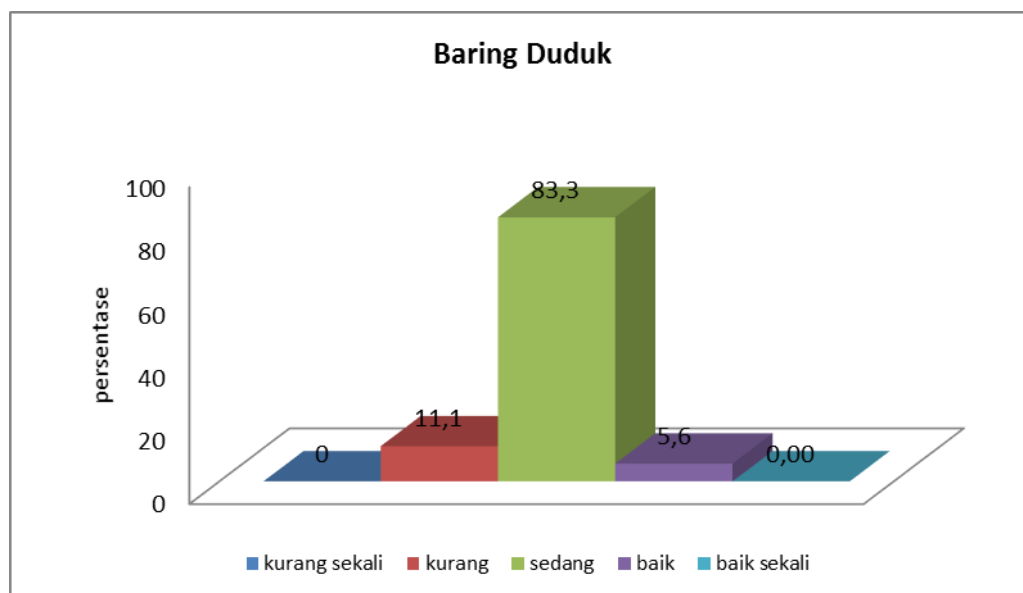
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	25,0000
<i>Median</i>	24,0000
<i>Mode</i>	23,00
<i>Std. Deviation</i>	3,49790
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	32,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Baring duduk dengan rerata sebesar 25, nilai tengah sebesar 24, nilai sering muncul sebesar 23 dan simpangan baku sebesar 3,49. Sedangkan skor tertinggi sebesar 32 dan skor terendah sebesar 20. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat Baring duduk. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Kekuatan Otot Perut Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	41 – keatas	0	0,0	Baik Sekali
2	30 – 40	2	11,1	Baik
3	21 – 29	15	83,3	Sedang
4	10 – 20	1	5,6	Kurang
5	0 – 9	0	0,0	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Baring duduk adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 25. Berikut adalah grafik tingkat Baring duduk:



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Penelitian Kekuatan Otot Perut Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

4. Tes Loncat tegak

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 11. Deskripsi Statistik Daya Ledak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

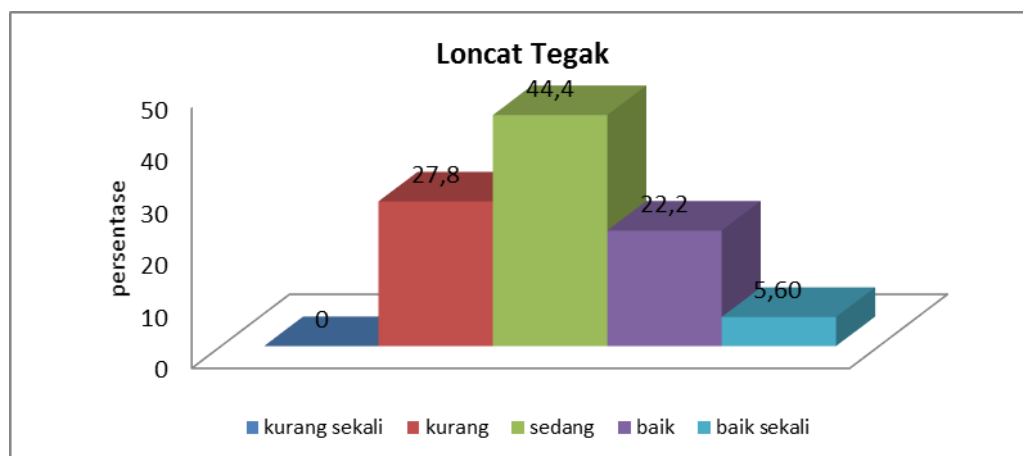
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	54,7222
<i>Median</i>	55,0000
<i>Mode</i>	57,00
<i>Std. Deviation</i>	8,47005
<i>Minimum</i>	41,00
<i>Maximum</i>	74,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Loncat tegak dengan rerata sebesar 54,72, nilai tengah sebesar 55, nilai sering muncul sebesar 57 dan simpangan baku sebesar 8,47. Sedangkan skor tertinggi sebesar 74 dan skor terendah sebesar 41. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat Loncat tegak. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Daya Ledak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	73 – keatas	1	5,6	Baik Sekali
2	60 – 72	4	22,2	Baik
3	50 – 59	8	44,4	Sedang
4	39 – 49	5	27,8	Kurang
5	38	0	0,0	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Loncat tegak adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 54,7. Berikut adalah grafik tingkat Loncat tegak:



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Penelitian Daya Ledak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

5. Tes Lari 1200 Meter

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 13. Deskripsi Statistik Daya Tahan Jantung Lari 1200 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

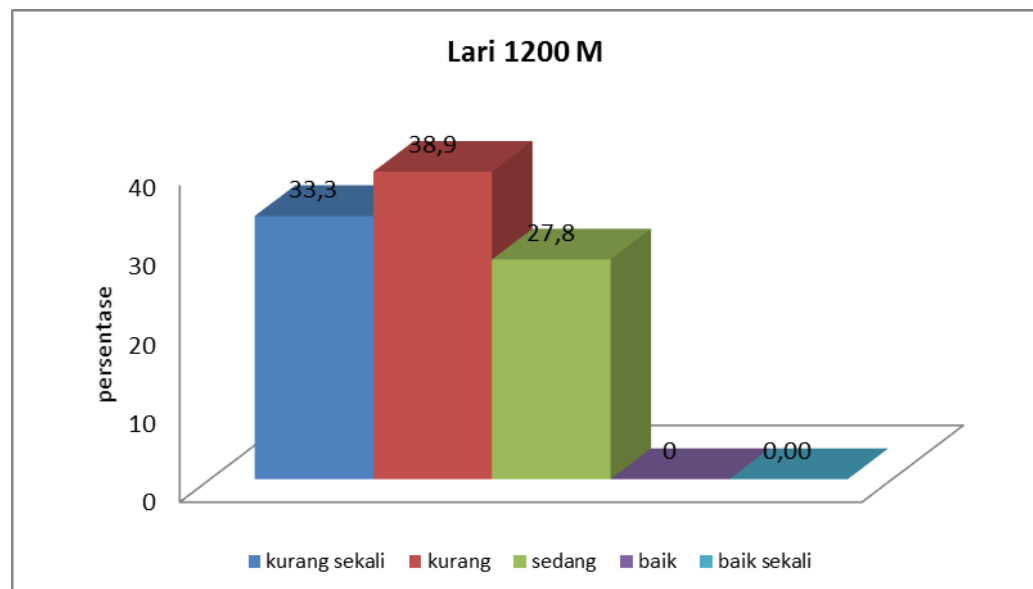
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,9422
<i>Median</i>	5,5150
<i>Mode</i>	5,25
<i>Std. Deviation</i>	1,09119
<i>Minimum</i>	4,74
<i>Maximum</i>	8,03

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Lari 1200 Meter dengan rerata sebesar 5,94, nilai tengah sebesar 5,5, nilai sering muncul sebesar 5,25 dan simpangan baku sebesar 1,09. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8,03 dan skor terendah sebesar 4,74. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat Lari 1200 Meter. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Kategorisasi Daya Tahan jantung Lari 1200 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	s.d 3'14"	0	0,0	Baik Sekali
2	3'15" - 4'25"	0	0,0	Baik
3	4'26" - 5'12"	5	27,8	Sedang
4	5'13" - 6'33"	7	38,9	Kurang
5	6'34" dst	6	33,3	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Lari 1200 Meter adalah kurang dengan pertimbangan rerata sebesar 5,94. Berikut adalah grafik tingkat Lari 1200 M:



Gambar 5. Diagram Batang Hasil Penelitian Daya Tahan Jantung Lari 1200 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

6. Deskripsi Hasil Kesegaran Jasmani

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 15. Deskripsi Statistik Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

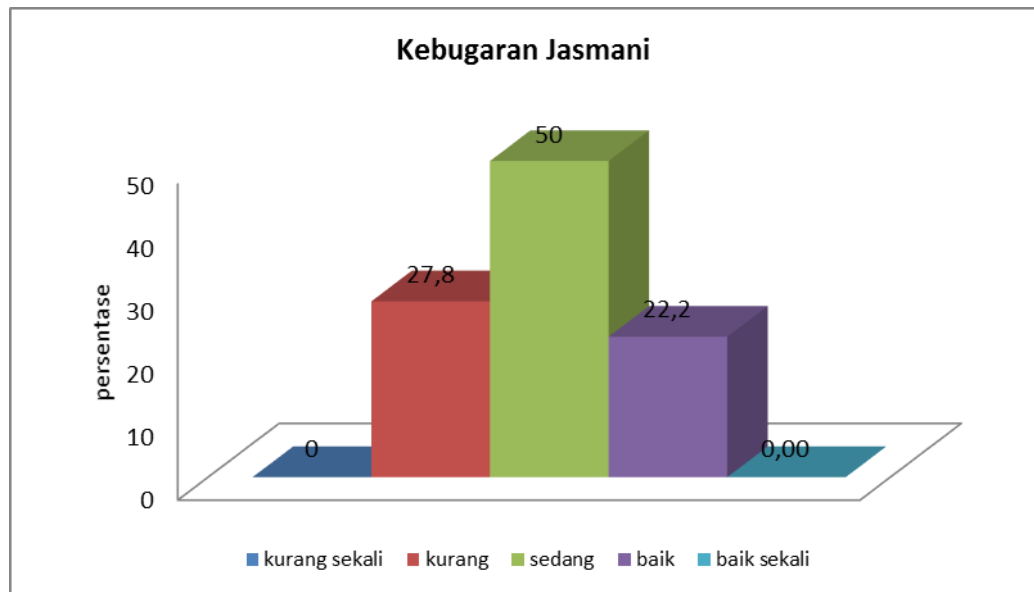
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	14,7778
<i>Median</i>	14,5000
<i>Mode</i>	14,00
<i>Std. Deviation</i>	2,69106
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	19,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kesegaran Jasmanidengan rerata sebesar 14,77, nilai tengah sebesar 14,5, nilai sering muncul sebesar 14 dan simpangan baku sebesar 2,69. Sedangkan skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah sebesar 10. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat Kesegaran Jasmani.Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Kategorisasi Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	22 – 25	0	0,0	Baik Sekali
2	18 – 21	4	22,2	Baik
3	14 – 17	9	50,0	Sedang
4	10 – 13	5	27,8	Kurang
5	5 – 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tenganan Tahun 2018/2019 adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 14,77. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani yang berkategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%, kurang sebanyak 5 orang atau 27,8%, sedang sebanyak 9 orang atau 50,0%, baik sebanyak 4 orang atau 22,2%, baik sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%. Berikut adalah grafik tingkat Kesegaran Jasmani:



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA N 1 Tenganan.

C. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tenganan Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019 diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tenganan Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019 adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 14,77. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani yang berkategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%, kurang sebanyak 5 orang atau 27,8%, sedang sebanyak 9 orang atau 50,0%, baik sebanyak 4 orang atau 22,2%, baik sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Tenganan Kabupaten

Semarang berkategori sedang. Hasil ini didasarkan pada beberapa tingkat kemampuan jasmani seperti kecepatan, kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, kekuatan dan daya ledak otot perut, daya ledang dan kekuatan otot paha dan daya tahan jantung. Tingkat kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga beregu berkategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga beregu harus memiliki kecepatan yang baik agar dapat bermain dengan baik. Keadaan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang lebih dominan pada kecepatan. Olahraga beregu seperti bola voli, sepakbola dan bola basket ini memerlukan kecepatan di mana olahraga ini menggunakan lapangan yang luas sehingga menempuh waktu secepat mungkin sangat mempengaruhi jika tidak memiliki kecepatan yang baik Tingkat kekuatan dan daya ledak otot lengan, otot perut dan otot paha sama – sama memiliki kondisi yang sedang. Hal ini dikarenakan dalam bermain olahraga beregu karakteristik siswa belum memaksimalkan kekuatan dan daya ledak. Di mana kegiatan ekstrakurikuler belum diberikan materi khusus untuk dapat meningkatkan kekuatan. Di mana karakteristik kegiatan ekstrakurikuler yang masih mengutamakan permainan sehingga siswanya belum memiliki kemampuan yang baik. keadaan ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler juga harus meningkatkan kemampuan siswa secara menyeluruh agar siswa dapat memiliki kekuatan dan daya ledak yang baik.

Keadaan yang sangat mendasar dari peserta ekstrakurikuler yaitu kondisi daya tahan jantung yang menunjukkan kategori yang kurang. Keadaan ini menunjukkan bahwa kualitas daya tahan jantung siswa masih kurang dan

memerlukan latihan khusus untuk meningkatkan daya tahan tersebut. Karakteristik daya tahan jantung itu juga dipengaruhi oleh karakteristik kegiatan ekstrakurikuler yang jarang sekali memiliki program untuk meningkatkan daya jantung. Hal ini dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler hanya memiliki waktu latihan yang terbatas. Hal ini menjadi penentu bahwa keterbatasan siswa dapat dipengaruhi oleh jumlah dan frekuensi latihan setiap minggunya. Satu sampai dua kali pertemuan dalam seminggu belum cukup untuk memenuhi kriteria minimal sebagai seorang olahragawan.

Secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler masih berada pada kategori sedang. Keadaan ini menjadi bukti bahwa kegiatan ekstrakurikuler masih memiliki kekurangan dalam, meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler belum memiliki frekuensi atau alokasi latihan yang sesuai dengan kriteria minimal. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani maka sekolah membutuhkan program latihan secara khusus.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019 adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 14,77. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani yang berkategori kurang sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%, kurang sebanyak 5 orang atau 27,8%, sedang sebanyak 9 orang atau 50,0%, baik sebanyak 4 orang atau 22,2%, baik sekali sebanyak 0 orang atau 0,0%.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi pelatih terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi pelatih untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.
3. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang mengenai data tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga beregu.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

D. Saran

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan.
2. Bagi pelatih selalu melaksanakan tes kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melaksanakan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta. Yudistira.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Diklat.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Edy Budimulyanto (2015). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Sapen Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini S. Dan Fajar Sri W. (2008). *Senam Kesegaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Haryo Sri Nurhuda. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10-12 tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia.
- Kemendikbud. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2014 tentang Pendidikan Kepramukaan Sebagai 59 Ekstrakurikuler Wajib. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 959. Sekretariat Kemendikbud. Jakarta.
- Muhammad Muhyi Faruq.(2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bolabasket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- PP. PBVSI. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP.PBVSI.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani*. Depdiknas.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi. 2004. *Pengaruh Pembelajaran Bola Voli Suhadi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Sutiryo Utomo dan Suwandi. (2008). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3 SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.
- Yunusul Hairy. (2004). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : J. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 04.04/UN/34.16/PP/2019.

1 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

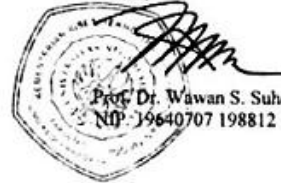
Kepada Yth.
Kepala SMA N 1 Tengarang
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Dhavid dwi Ariyanto
NIM : 12601244007
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Dr. Guntur M.Pd.
NIP : 198109262006041001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April 2019 s/d selesai
Tempat : SMA N 1 Tengaran, Jln. Prakimat Ds. Kembanghari, Kec. Tengaran
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Berekreasi di SMA N 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Izin ke DPMPSTSP Provinsi Jawa Tengah



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586148 fax: 782, 799, 291, 543

Nomor : 04.04/U.N.34.16/PP/2019.

1 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Kepala DPMPSTSP Prov. Jawa Tengah
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Dhavid Dwi Ariyanto
NIM : 12601244007
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Dr. Guntur M.Pd.
NIP : 198109262006041001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April 2019 s/d selesai
Tempat : SMA N 1 Tengaran, Kab. Semarang
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Tengaran Kabupaten Semarang Tahun 2018/2019.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan.

Prof. Dr. Wawan S. Suberman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian dari DPMPTSP



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Nugropranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon 024 - 3547001, 3547438,
3541487 Faksimile 024 35495601 Laman <http://dpmptsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik
dpmptsp@jatengprov.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
SUMBER: 070/054/04/3/2019

- Dasar**
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
 2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 72 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah
 3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 18 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Provinsi Jawa Tengah
 4. Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 69 tahun 2003 tentang Perubahan Atas Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 64 Tahun 2002 tentang Pejabat Peleaksana Tugas (PLT), Pejabat Peleaksana Harian (PH) dan Pejabat Yang Menjalankan Tugas (YMT) Pada Unit Organisasi Perangkat Daerah Provinsi Jawa Tengah
 5. Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 821/2/27 tahun 2019 tentang Penunjukan Pejabat Peleaksana Tugas (PJ) Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah
- Memperhatikan**
- Pengantar Dari
1. Surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor 04.04/UN.34.16/PP/2019 tanggal 1 April 2019 perihal permohonan izin penelitian

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada

1. Nama : DHAVID DWI ARIYANTO
2. Alamat : KEBON BATUR RT 32 RW 41, SRUWEN, TENGARAN, KAB. SEMARANG, JAWA TENGAH
3. Pekerjaan : MAHASISWA

Untuk Melakukan Penelitian dengan tujuan sebagai berikut:

- a. Judul Proposal : TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREKUI DI SMA N 1 TENGARAN KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2018/2019
- b. Tempat / Lokasi : SMA N 1 TENGARAN, KEC. TENGARAN, KAB. SEMARANG
- c. Bidang Penelitian : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
- d. Waktu Penelitian : 05 April 2019 sampai 16 April 2019
- e. Penanggung Jawab : Dr. Guntur M Pd
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Ketentuan yang harus ditaati adalah:

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi.
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan.
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya.
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 09 April 2019

PE KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI JAWA TENGAH
Kepala Bidang Pengendalian dan Pengendalian
Penanaman Modal



DPMPTSP 09 April 2019

Lampiran 4. Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Prov JATENG



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon 024 - 3547091, 3547438,
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmptsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik
dpmpsp@jatengprov.go.id

Nomor : 070/4525/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Semarang, 09 April 2019

Kepada
Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan
Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah
Di Semarang

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/4354/04.5/2019 Tanggal 09 April 2019 atas nama DHAVID DWI ARIYANTO dengan judul proposal TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DI SMA N 1 TENGARAN KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2018/2019, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

PI: KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI JAWA TENGAH
Kepala Bidang Pengawasan dan Pengendalian
Penanaman Modal

DIDIK SUBIYANTORO

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah,
2. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Jawa Tengah,
3. DHAVID DWI ARIYANTO.

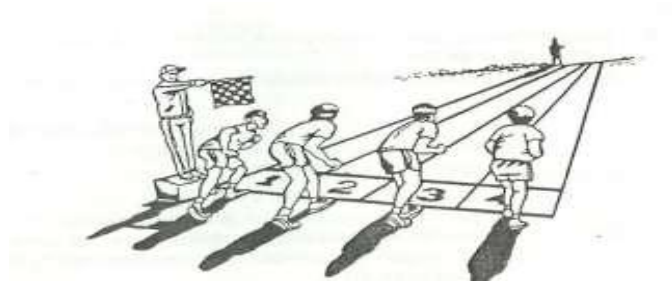
Lampiran 5. Instrumen Test

a. Lari 60 meter

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan lari

Alat : Stopwatch, Meteran (meter), Peluit, Alat tulis

Pelaksanaan : Peserta berdiri dibelakang garis start, pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, dan pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter. (lihat gambar1). Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish, waktu dicatat satu angka dibelang koma.



Gambar 1
Posisi start lari 60 meter
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 2000:7)

Nomer	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	S.d - 7.3 Detik	Baik Sekali (BS)
2	7.3 – 8.3 Detik	Baik (B)
3	8.4 – 9.6 Detik	Sedang (S)
4	9.7 – 11.0 Detik	Kurang (K)
5	11.1 Detik dst	Kurang Sekali (KS)

(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:7)

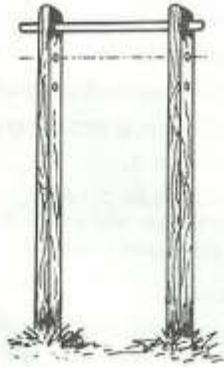
b. Tes gantung angkat tubuh untuk putra

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan otot bahu.

Alat :Palang tunggal ,stopwatch, alat tulis

Pelaksanaan :Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangantelapak tangan menghadap kearah letak kepala (lihat gambar 3), Mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal,(lihat gambar 4) kemudian kembali kesikap permulaan.Gerakan ini dihitung 1 kali. Selama melakukan gerakan mulaidari kepala sampai ujung kaki harus tetap lurus. Gerakan inidilakukan

berulang-ulang,tanpa istirahat,sebanyak mungkin,
selama 60 detik.2



Gambar 2
Palang tunggal
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:8)



Gambar 3
Sikap Permulaan gantung angkat tubuh
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:9)



Gambar 4
Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:10)

Nomer	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	19 Keatas	Baik Sekali (BS)
2	14 – 18	Baik (B)
3	9 – 13	Sedang (S)
4	5 – 8	Kurang (K)
5	0 – 4	Kurang Sekali (KS)

(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:7)

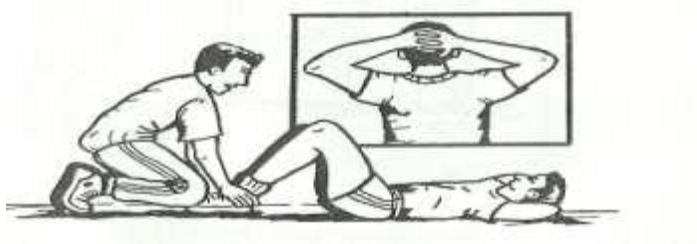
c. Baring duduk 60 detik

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot lengan dan otot perut

Alat : Stopwatch, rantai, peluit, alat tulis

Pelaksanaan : Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditebuk dengan sudut kurang lebih 90 °, kedua tangan jari-jarinya terselipdiletakan dibelakang kepala atas (lihat gambar 5). Peserta lainmemegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6)sehingga kedua sikunya menyentuhkedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan (lihat

gambar 7). Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.



Gambar 5
Sikap permulaan baring duduk
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:14)



Gambar 6
Gerakan baring duduk menuju sikap duduk
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:15)



Gambar 7
Sikap duduk kedua siku menyentuh paha
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:15)

Nomer	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	41 Keatas	Baik Sekali (BS)
2	30 – 40	Baik (B)
3	21 – 29	Sedang (S)
4	10 -20	Kurang (K)
5	0 – 9	Kurang Sekali (KS)

(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:7)

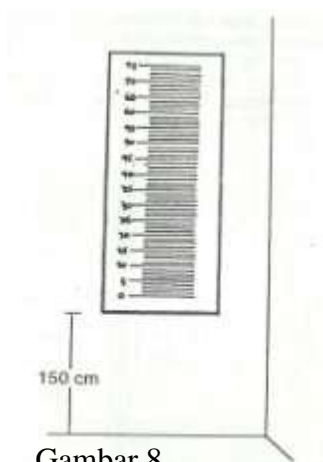
d. Loncat tegak

Tujuan : Untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

Alat : Papan berskala centi meter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm,dipasang pada dinding yang rata ,jarak antara lantaidengan angka 0(nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 10), serbuk kapur, alat penghapus alat tulis, Alat tulis.

Pelaksanaan : Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbukkapur.Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tanganyang dekat dinding diangkat lurus ke atas , telapak tangan ditempelkan pada papan berskala , sehingga meninggalkanbekas raihan jarinya (lihat

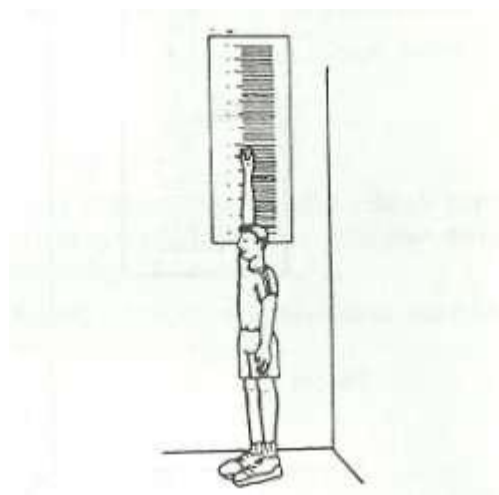
gambar 9). Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 10). Kemudian pesertameloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.(lihat gambar 12)



Gambar 8

Papan loncat tegak

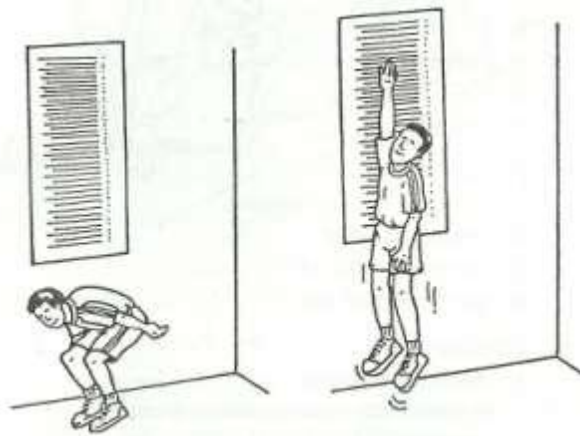
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:17)



Gambar 9

Sikap menentukan raihan

(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:18)



Gambar 10

Sikap awalan loncat tegak dan meloncat setinggi mungkin
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:19)

Nomer	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	73 Keatas	Baik Sekali (BS)
2	60 -72	Baik (B)
3	50 – 59	Sedang (S)
4	39 – 49	Kurang (K)
5	38 Kebawah	Kurang Sekali (KS)

(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:7)

e. Lari 1200 Meter

Tujuan :Untuk mengukur daya tahan jantung,peredaran darah dan pernafasan

Alat :Lintasan lari 1200 meter , stopwatch , bendera start, peluit, Alattulis.

Pelaksanaan: Peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 1200 meter. (lihat gambar 14). Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas di garis *finish*. (lihat gambar 15). Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 11
Posisi start lari 1200 meter
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 2000:21)



Gambar 12
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish
(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 2000:21)

Nomer	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	S.d - 3.14 Menit	Baik Sekali (BS)
2	3.15 - 4.25 Menit	Baik (B)
3	4.26 – 5.12 Menit	Sedang (S)
4	5.13 - 6.33 Menit	Kurang (K)
5	6.34 Menit dst	Kurang Sekali (KS)

(sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,2000:7)

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		lari_60m	gantung_angkat _tubuh	baring_duduk	loncat_tegak	lari_1200m
N	Valid	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		8.1222	11.1667	25.0000	54.7222	5.9422
Median		7.6500	11.5000	24.0000	55.0000	5.5150
Mode		7.50	8.00	23.00	57.00	5.25
Std. Deviation		.98909	4.13379	3.49790	8.47005	1.09119
Minimum		7.00	3.00	20.00	41.00	4.74
Maximum		10.00	19.00	32.00	74.00	8.03

lari_60m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	5.6	5.6	5.6
	7.1	1	5.6	5.6	11.1
	7.2	1	5.6	5.6	16.7
	7.3	1	5.6	5.6	22.2
	7.5	3	16.7	16.7	38.9
	7.6	2	11.1	11.1	50.0
	7.7	1	5.6	5.6	55.6
	8	1	5.6	5.6	61.1
	8.2	1	5.6	5.6	66.7
	8.3	1	5.6	5.6	72.2
	8.9	1	5.6	5.6	77.8
	9.3	1	5.6	5.6	83.3
	9.6	1	5.6	5.6	88.9
	9.9	1	5.6	5.6	94.4
	10	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

lari_60meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	11.1	11.1	11.1
	3	3	16.7	16.7	27.8
	4	10	55.6	55.6	83.3
	5	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

gantung_angkat_tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.6	5.6	5.6
	7	2	11.1	11.1	16.7
	8	4	22.2	22.2	38.9
	10	1	5.6	5.6	44.4
	11	1	5.6	5.6	50.0
	12	3	16.7	16.7	66.7
	14	1	5.6	5.6	72.2
	15	2	11.1	11.1	83.3
	16	2	11.1	11.1	94.4
	19	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

gantung_angkat_tubuhh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	1	1	5.6	5.6	5.6
	2	6	33.3	33.3	38.9
	3	5	27.8	27.8	66.7
	4	5	27.8	27.8	94.4
	5	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

baring_duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	5.6	5.6	5.6
	21	2	11.1	11.1	16.7
	22	2	11.1	11.1	27.8
	23	4	22.2	22.2	50.0
	25	1	5.6	5.6	55.6
	26	1	5.6	5.6	61.1
	27	2	11.1	11.1	72.2
	28	2	11.1	11.1	83.3
	29	1	5.6	5.6	88.9
	30	1	5.6	5.6	94.4
	32	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

baring_dudukk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.6	5.6	5.6
	3	15	83.3	83.3	88.9
	4	2	11.1	11.1	100.0

baring_dudukk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.6	5.6	5.6
	3	15	83.3	83.3	88.9
	4	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

loncat_tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41	1	5.6	5.6	5.6
	44	1	5.6	5.6	11.1
	45	1	5.6	5.6	16.7
	46	1	5.6	5.6	22.2
	48	1	5.6	5.6	27.8
	51	2	11.1	11.1	38.9
	52	1	5.6	5.6	44.4
	53	1	5.6	5.6	50.0
	57	3	16.7	16.7	66.7
	58	1	5.6	5.6	72.2
	61	1	5.6	5.6	77.8
	62	1	5.6	5.6	83.3
	64	2	11.1	11.1	94.4
	74	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

loncat_tegakk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	5	27.8	27.8	27.8
	3	8	44.4	44.4	72.2
	4	4	22.2	22.2	94.4
	5	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

lari_1200mm

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	33.3	33.3	33.3
	2	7	38.9	38.9	72.2
	3	5	27.8	27.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Statistics

		Kesegaran_jasmani
N	Valid	18
	Missing	0
Mean		14.7778
Median		14.5000
Mode		14.00
Std. Deviation		2.69106
Minimum		10.00
Maximum		19.00

lari_1200m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.74	1	5.6	5.6	5.6
	4.8	1	5.6	5.6	11.1
	4.93	1	5.6	5.6	16.7
	5.05	1	5.6	5.6	22.2
	5.12	1	5.6	5.6	27.8
	5.25	2	11.1	11.1	38.9
	5.26	1	5.6	5.6	44.4
	5.4	1	5.6	5.6	50.0
	5.63	1	5.6	5.6	55.6
	6	1	5.6	5.6	61.1
	6.05	1	5.6	5.6	66.7
	6.39	1	5.6	5.6	72.2
	6.47	1	5.6	5.6	77.8
	6.83	1	5.6	5.6	83.3
	7.76	1	5.6	5.6	88.9
	8	1	5.6	5.6	94.4
	8.03	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Kesegaran_jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	5.6	5.6	5.6
	11	1	5.6	5.6	11.1
	12	3	16.7	16.7	27.8
	14	4	22.2	22.2	50.0
	15	2	11.1	11.1	61.1

16	1	5.6	5.6	66.7
17	2	11.1	11.1	77.8
18	3	16.7	16.7	94.4
19	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

kesegaran_jasmanii

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	5	27.8	27.8	27.8
	3	9	50.0	50.0	77.8
	4	4	22.2	22.2	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian dari SMA N 1 Tengaran



**PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
TENGARAN**

Dusun Kembangari Karangjati Tengaran Kabupaten Semarang, Kode Pos 50775
Telepon: (0298) 321656 Surat Elektronik: smatenaras1@yaho.com

SURAT – KETERANGAN

No : 423 / 417 / 2019

Kepala SMA Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang memberikan keterangan kepada :

N a m a : **DHAVID DWI ARIYANTO**
NIM : 12601244007
Jurusan/Progd : POR/PIKR
Jabatan : Mahasiswa UNY
Keterangan : Bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Tengaran Kab. Semarang, dalam rangka untuk menyelesaikan Skripsi dengan judul : **"TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER OLAH RAGA BEREGU DI SMA N 1 TENGARAN KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2018/2019 "**, Yang dilaksanakan pada tanggal 11 – 12 April 2019.

Demikian surat keterangan ini kami berikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tengaran, 15 April 2019

Kepala SMA N 1 Tengaran
Kabupaten Semarang


Drs. MUNARSO, M.Pd
Pembina Tk I
196805081995121003

Lampiran 8. Formulir Tes Kesehatan Jasmani Indonesia

FORMULIR TKJI

Nama : M. Khadzig
 Usia : 16
 No dada : 4

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meter	7.2	5	
2	Gantung angkat tubuh	16	4	
3	Baring duduk 60 detik	25	3	
4	Loncat tegak - Tinggi railan : 215 cm - Loncatan 1 : 275 cm - Loncatan 2 : 226 cm - Loncatan 3 : 279 cm	276 (61)	4	
5	Lari 1200 meter	6.00	2	
6	Jumlah nilai semua tes		18	
7	Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani			

Petugas Tes,

.....

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian









