

**TINGKAT KEBUGARAN JASAMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
SMP N 3 GIRIMULYO DI KECAMATAN GIRIMULYO TAHUN 2019**

SKRIPSI

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



Oleh:

Erdha Asmara Jati

NIM. 15601241085

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

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 GIRIMULYO DI KECAMATAN GIRIMULYO TAHUN 2019

Oleh:
Erdha Asmara Jati
NIM. 15601241085

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan girimulyo tahun 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dari penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo yang berjumlah 50 siswa. Sampel dari penelitian ini adalah total sampling yaitu pengambilan datanya adalah keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, *drumband*, dan karawitan. Instrumen yang digunakan adalah TKJI kelompok umur 13-15 tahun, terdiri dari; (1) lari 50 meter, (2) gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk bagi putri, (3) baring duduk (4) loncat tegak, dan (5) lari 1000 meter bagi peserta putra dan 800 meter bagi peserta putri. Realibilitas untuk putera adalah 0.960 dan untuk puteri adalah 0.804. Sedangkan validitas untuk putra adalah 0.950 dan untuk puteri adalah 0.923. dari 50 siswa ekstrakurikuler terdiri dari ekstrakurikuler bola voli berjumlah 23 siswa, 13 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *drumband*, dan 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karawitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (8.0%) dalam kategori baik, 26 siswa (52.0%) dalam kategori sedang, 19 siswa (38.0%) dalam kategori kurang, 1 siswa (2.0%) dalam kategori kurang sekali.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Siswa

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erdha Asmara Jati

NIM : 15601241085

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 3

Girimulyo Kecamatan Girimulyo Tahun 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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Yogyakarta, 29 mei 2019
Yang Menyatakan



Erdha Asmara Jati
NIM. 15601241085

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP N 3 GIRIMULYO DI KECAMATAN GIRIMULYO TAHUN 2019

Disusun Oleh:

Erdha Asmara Jati
NIM 15601241085

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada 5 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		26-07-2019
Yuyun Ari Wibowo, M. Or Sekretaris Penguji		26-07-2019
Dr. Jaka Sunardi, M. Kes. Penguji I		25-07-2019

Yogyakarta, 26 Juli 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



v

MOTTO

“Pengalaman adalah sebuah guru terbaik yang didapatkan dari sebuah jalan
yang dinamakan perjuangan”

(Penulis)

“Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”

(Al-Insyirah: 6)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istemewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

- Orang tuaku Bapak Sudarto dan Ibuku Sumargiyati yang selalu memberikan dukungan dan doa yang luar biasa sehingga terselesaikannya skripsi ini.
- Adiku tersayang Erdhita Wisnu Satriyo yang selalu memberikan semangat.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Di SMP N 3 Girimulyo Kecamatan Girimulyo tahun 2019”** dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, serta sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Drs. F. Suharjana. M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Yuyun Ari Wibowo, M. Or selaku Sekretaris dan Dr. Jaka, Sunardi, M. Kes. selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak Sugeng Siswanta, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 3 Girimulyo yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Para Guru dan Staf SMP N 3 Girimulyo yang telah membantu dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 29 mei 2019
Penulis,

Erdha asmara jati
NIM.15601241085

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Kebugaran Jasmani	9
a. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	9
b. Komponen Kebugaran Jasmani	10
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	14
d. Pengukuran Kebugaran Jasmani	17
2. Ekstrakurikuler	18
3. Karakteristik peserta Ekstrakurikuler	20
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berfikir.....	23

BAB III. METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
C. Populasi Penelitian	26
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	26
1. Instrumen Penelitian	26
2. Teknik Pengumpulan Data	29
E. Teknik Analisis Data	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	41
C. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	44
C. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai TKJI untuk putra usia 13-15 tahun	32
Tabel 2. Nilai TKJI untuk putri usai 13-15 tahun	32
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	33
Tabel 4. Hasil TKJI seluruh peserta ekstrakurikuler.....	35
Tabel 5. Hasil TKJI peserta ekstrakurikuler bola voli	37
Tabel 6. Hasil TKJI peserta ekstrakurikuler <i>drumband</i>	39
Tabel 7. Hasil TKJI peserta ekstrakurikuler Karawitan.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Tes Kebugaran Jasmani	25
Gambar 2. Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo	36
Gambar 3. Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Girimulyo	38
Gambar 4. Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler <i>drumband</i> di SMP N 3 Girimulyo	39
Gambar 5. Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karawitan di SMP N 3 Girimulyo	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Fakultas	49
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	50
Lampiran 3. Formulir TKJI Kelompok Umur 13-15 tahun	51
Lampiran 4. Surat Hasil Kalibrasi Meteran	52
Lampiran 5. Surat Hasil Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	53
Lampiran 6. Hasil Keseluruhan TKJI Peserta Ekstrakurikuler	55
Lampiran 7 Data Nama Umur Tanggal lahir peserta Ekstra.....	56
Lampiran 8. Formulir TKJI yang sudah di isi.....	58
Lampiran 9. Reliabilitas dan Validitas Tes	59
Lampiran 10. Tata Cara Pelaksanaan Tes	60
Lampiran 11. .Kartu Bimbingan	75
Lampiran 12. Dokumentasi.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam melakukan suatu aktivitas tentunya memerlukan kondisi jasmani atau kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani tentunya berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Pengertian dari kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Dalam aktivitas belajar, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentunya mampu melakukan aktivitas belajarnya dengan lancar, sehingga dalam menerima suatu materi yang diberikan oleh guru, siswa tidak merasakan lelah yang berarti. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar yang ada di sekolah. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik tersebut antara lain gizi yang memadai, istirahat yang cukup, adapun komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, apabila seseorang tersebut memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik di dalam tubuh mereka dan memiliki daya tahan baik dan memiliki kekuatan, daya tahan otot serta tenaga otot yang kuat. Siswa dapat memiliki kebugaran jasmani dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan aktivitas jasmani yang baik dan terprogram, juga didukung dengan mengkonsumsi berbagai makanan bergizi seimbang di dalam

tubuh. Kedua hal tersebut sangat mempengaruhi peserta didik dalam memiliki kebugaran jasmani yang baik, terutama di sekolah.

Sekolah sendiri adalah lembaga pendidikan yang sifatnya formal, dimana pendiriannya dilakukan oleh negara maupun swasta dengan tujuan untuk memberikan pengajaran, pendidikan kepada para murid oleh guru atau tenaga pendidik. Sekolah dalam menyelenggarakan aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh guru kepada murid memberikan pembelajaran disesuaikan dengan tingkatan kelas. Juga sekolah dalam menyelenggarakan kegiatan pembelajaran harus didukung sarana dan prasarana yang memadai dan layak untuk dipakai.

SMP N 3 Girimulyo adalah SMP Negeri di Pegunungan Menoreh Kulonprogo yang beralamat di Sokomoyo, Desa Jatimulyo, Girimulyo, Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Tentunya menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, ada berbagai macam ekstrakurikuler yang di cabangkan dan aktif, seperti voli, *drumband*, dan karawitan. Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan, dimana peserta didik dilatih untuk berprestasi. Di samping itu melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan menambahkan rasa tanggung jawab yang baik dan juga kreatifitas mereka masing-masing yang akan digunakan menghadapi kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ekstrakurikuler *drumband* di SMP N 3 Girimulyo adalah kegiatan yang menyenangkan yang diperoleh dari lagu dan tari yang dimainkan, penampilan yang sukses, canda tawa antar anggota dan berbagai kegembiraan yang lainnya. Alat-alat musik yang digunakan dalam kompetisi bermain

drumband, kebanyakan alat musik pukul atau alat musik perkusi seperti, simbal, tamborin genderang, dan *basdrum*. Alat musik perkusi ini akan mendasari alat musik lainnya seperti *pianika*, *bellyra*, dan alat musik melodis lainnya. Biasanya *drumband* di SMP N 3 Girimulyo berlomba di tingkat kecamatan sampai kabupaten. Kebanyakan siswa yang tampil Antara kelas 7 dan kelas 8. Postur tubuh mereka kebanyakan kurang tinggi. Untuk daya tahan mereka dalam mengangkat dan memainkan alat musik *drumband* masih banyak yang kurang, dikarenakan berat alat musik yang harus dibawa juga harus memainkan sepanjang perjalanan dan juga harus melakukan gerak jalan yang selaras. Selain itu karena kurangnya latihan fisik bagi pemain perkusi yang menyebabkan kurangnya daya tahan dalam jalan yang jauh. Faktor lain yang mempengaruhi fisik bagi siswa pemain *drumband* adalah kurangnya perhatian dan latihan fisik oleh guru pembimbing ekstrakurikuler *drumband*.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Girimulyo, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli adalah siswa yang merasa memiliki sedikit modal dasar, baik itu kemampuan dasar dalam bermain bola voli, fisik yang kuat dan juga postur tubuh, pada kenyataan postur tubuh yang mereka miliki rata-rata adalah standar yaitu tidak tinggi tetapi juga tidak terlalu pendek. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler ini kebanyakan siswa yang sangat suka bola voli karena permainannya beregu juga karena lebih puas jika melakukan *smash* dalam bola voli. Namun jika tidak di dukung dengan kebugaran jasmani yang baik maka tidak dapat mencapai prestasi yang optimal.

Selama ini peserta Ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Girimulyo Kecamatan Girimulyo, Kabupaten Kulonprogo dalam berlatih ekstrakurikuler bola voli dalam seminggu masih 1 kali padahal untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik ialah seminggu 3 kali, itu juga sama dengan *drumband* yang latihannya juga seminggu 1 kali. Hal tersebut yang menyebabkan peserta didik dalam kondisi fisik maupun dalam teknik bola voli masih kurang maksimal, dalam prestasi bola voli di SMP N 3 Girimulyo belum Pernah berprestasi di tingkat Provinsi. Selain itu sarana prasarana di sana masih kurang contohnya saja jumlah bola dan juga alat yang mendukung kegiatan fisik lainnya. Faktor lainnya yang dapat memperlancar kegiatan yaitu kesadaran dari pelatih dan juga peserta didik akan kebugaran jasmani. Dalam permainan bola voli, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut tentunya dalam bermain bola voli dapat bermain dengan baik. Untuk menjadi seorang pemain bola voli, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Pemain bola voli harus memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dituntut untuk bermain sampai 3 set pertandingan, dan terkadang jika poinnya sama bisa sampai 5 set pertandingan. Jadi dalam ekstrakurikuler bola voli tentunya setiap siswa harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik dilihat dari berbagai aktivitas fisik yang harus dijalani.

Ekstrakurikuler karawitan di SMP N 3 Girimulyo dalam latihannya dilakukan seminggu sebanyak satu kali saja yaitu pada hari kamis, banyak siswa yang ingin mengembangkan bakatnya melalui ekstrakurikuler karawitan ini, karena banyak siswa di pegunungan menoreh yang menyukai alunan musik

gamelan dan memainkan berbagai gending (instrumental). Banyak warga sekitar yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler karawitan. Peralatan yang digunakan di ekstrakurikuler karawitan memang masih belum lengkap, alat yang ada seperti gong, kendang, bonang, demung, slenthem, saron, dan kenong. Di ekstrakurikuler karawitan memang tidak terlalu banyak menggunakan fisik tetapi di ekstrakurikuler karawitan siswa dituntut untuk berkonsentrasi dalam memainkan Gamelan, tidak hanya itu saja tetapi juga durasi dalam memainkan gamelan juga cukup lama, jadi siswa dituntut untuk memiliki daya tahan dan juga konsentrasi yang baik.

Kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo untuk bergerak dan melakukan suatu pekerjaan sangatlah berbeda-beda, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran yang dibutuhkan oleh seorang anak dengan orang dewasa tentunya sangat berbeda, tentunya juga tingkat kebutuhan jasmani sangat individual. Setiap pemain tentunya harus menjaga dan memelihara fisik mereka agar dalam kondisi prima. Kondisi fisik tersebut harus dijaga. Dalam meningkatkan dan membina kondisi fisik guru harus bisa melaksanakannya terutama pada pemain Ekstrakurikuler bola voli dan juga ekstrakurikuler *drumband*, tetapi untuk karawitan sendiri memang kurang membutuhkan kegiatan fisik tetapi bila tidak dijaga keadaan fisiknya tentunya dalam berkonsentrasi memainkan gamelan kurang maksimal. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat apabila tidak diberikan latihan sama sekali, kurangnya perhatian guru Pembina ekstrakurikuler menjadi hal utama yang bisa menyebabkan menurunnya kualitas kebugaran jasmani siswanya. Selain itu

program latihan harus direncanakan secara baik dan benar apalagi dalam meningkatkan kondisi fisik.

Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler *drumband*, ekstrakurikuler bola voli dan karawitan menurut uraian tersebut, tentunya akan sama-sama membutuhkan ketahanan fisik. Karena bisa dilihat peserta ekstrakurikuler *drumband* tentunya harus memiliki ketahanan dalam mengangkat alat musik dipadukan dengan gerak jalan. Untuk bola voli siswa juga harus memiliki ketahanan fisik yang baik karena bola voli selain teknik dalam bermain bola voli bagus juga ketahanan fisiknya juga harus bagus pula mengingat dalam bermain voli selain siswa harus bisa *passing* yang arahnya kadang tidak bisa ditebak, juga siswa harus melakukan *smash* yang ditambah dengan lompatan agar melewati net tentunya harus memiliki kebugaran yang baik. Ketahanan fisik tentunya juga diperlukan dalam ekstrakurikuler karawitan karena siswa dituntut untuk memainkan gamelan dengan durasi waktu yang cukup lama. Namun selama ini keadaan kebugaran jasmani antar peserta ekstrakurikuler bola voli, peserta ekstrakurikuler *drumband* dan peserta ekstrakurikuler karawitan, belum diketahui tingkat kebugaran jasmaninya.

kebugaran jasmani atas dasar kenyataan dan juga semangat yang tampak dalam mengikuti kegiatan tersebut, penulis ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo di kecamatan Girimulyo tahun 2019. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi kegiatan ekstrakurikuler, sehingga dapat tercapai secara menyeluruh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, dapat di identifikasi masalah, belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo di kecamatan Girimulyo tahun 2019.

C. Batasan Masalah

Agar masalah pada penelitian tidak menjadi luas maka perlu ada batasan, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo di kecamatan Girimulyo Tahun 2019

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu:"Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo di kecamatan Girimulyo tahun 2019?"

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo di kecamatan Girimulyo Tahun 2019.

F. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya agar hasilnya lebih matang dan memberikan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.
2. Secara praktis
 - a. Memberikan gambaran untuk siswa agar mengetahui seberapa jauh tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya.
 - b. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan seberapa jauh tingkat kebugaran jasmani siswa, dan juga guru pembimbing untuk memantau aktifitas fisik siswa yang dibinanya agar fisik siswa menjadi lebih baik lagi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Menurut Muhajir dalam bukunya Joko Pekik Irianto (2004:2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Joko Pekik Irianto (2004:42) menyatakan bahwa kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*) yakni “Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Kebugaran jasmani menurut Depdiknas (2004:1) adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa menimbulkan kelelahan, mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi keadaan darurat setiap saat.

Suharjana (2013:3) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan

ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah kesehatan. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan segala aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tetapi masih mempunyai cadangan energi jika ada suatu aktivitas yang mendadak.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Setiap individu sebaiknya mengetahui dan juga memahami berbagai komponen kebugaran jasmani, karena sebagai penentu baik atau buruknya kondisi fisik dan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari akan tetapi nilai kebugaran tiap orang berbeda, sesuai dengan tugas maupun profesi masing-masing. Menurut Giri Wiarto (2015:55) Kebugaran jasmani terdiri dari 7 komponen yaitu:

- 1) Komposisi tubuh
Komposisi tubuh adalah presentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Masa Tubuh (IMT).
- 2) Kelenturan/fleksibilitas tubuh

Kelentukan atau fleksibilitas adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi Jaringan sekitar sendi, otot, tendon dan ligament pada diri seseorang.

3) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dan kelentukan sangat berkesinambungan

4) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Laki-laki memiliki kekuatan otot lebih besar dari wanita.

5) Daya tahan jantung paru

Kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil O₂ secara maksimal (VO₂ maks) dan menyalurkan keseluruhan tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

6) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu seminimal mungkin.

7) Daya tahan otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan untuk kontraksi sub maksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam suatu waktu tertentu. Fungsi dari daya tahan otot bagi tubuh adalah mengatasi kelelahan.

Menurut Suharjana (2013:7) komponen kebugaran jasmani dikelompokan menjadi 2, yaitu: Komponen Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan Komponen Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketampilan.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- 1) Daya tahan paru dan jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

- 3) Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.

Suharjana (2013:9) juga mengemukakan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketampilan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- 1) Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
- 2) Daya ledak. Daya ledak adalah kombinasi Antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) Siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Contoh lari, bersepeda, mendayung, (2) Asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh meloncat, melempar.
- 3) Keseimbangan. Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan pada saat berdiri.
- 4) Kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.
- 5) Koordinasi. Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal.

Menurut Giri Wiarto (2015:58) kriteria kebugaran jasmani sebenarnya ditentukan oleh 2 komponen yaitu:

1) Komponen kesehatan

Komponen kesehatan yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiovaskuler, Daya tahan dan kekuatan otot, komposisi tubuh dan fleksibilitas.

2) Komponen ketrampilan

Komponen ketrampilan yang berpengaruh dalam kebugaran jasmani adalah kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, bentuk tubuh dan ketebalan otot.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari:

- 1) Kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja
- 3) Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus.
- 4) Daya tahan otot adalah kemampuan otot dalam bekerja dan menerima beban secara berulang-ulang
- 5) Daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Alasan mengapa pada komponen komposisi tubuh dan fleksibilitas tubuh tidak diuji dalam tes kebugaran jasmani kelompok usia 13-15 tahun, karena pada tes

kebugaran jasmani indonesia sudah mengukur komponen kebugaran kesehatan dan ketrampilan sehingga yang sesuai untuk mengukur kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler adalah TKJI, selain itu menurut saya selain sampel saya adalah sebagai siswa juga sebagai atlet.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi manusia. Aktivitas jasmani dan berperilaku hidup sehat yang dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik tentunya kesehatannya akan baik juga. Setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, ada banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dari setiap individu.

Menurut Suharjana (2013:9) untuk meningkatkan kualitas hidup sehat, paling tidak ada tiga hal yang harus diperhatikan dalam kegiatan rutin. Ketiga pola hidup sehat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- 1) Mengatur makan
Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktifitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi:karbohidrat 60%,lemak 25%,dan protein 15%
- 2) Istirahat secara teratur
Istirahat diperlukan manusia untuk *recovery*, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga, tubuh bisa segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedang untuk anak-anak adalah 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik lelah dengan penatnya pekerjaan. Bagi sebagian orang, ada yang tidur siang hari, mesti hanya beberapa saat saja. Secara fisiologis, tidur di siang hari dapat memberikan kenyamanan terhadap fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.
- 3) Berolahraga secara rutin

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

Selain ketiga faktor tersebut, menurut Suharjana (2013:11) ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

1) Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Dokter Sundalis dalam bukunya yang berjudul *“The asia woman’s guide to health beauty & vitality”* yang diterbitkan tahun 2001 menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 1% tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunannya hanya akan terjadi sebesar 0,1% pertahun

2) Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra lebih banyak bila dibandingkan dengan siswa putri. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebar.

3) Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. Menurut Sharkey (2003) bahwa hereditas bertanggung jawab atas 25 hingga 40 % dari perbedaan nilai VO₂ maks.

Menurut Giri Wiarto (2015:59) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ada lima yaitu:

1) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2) Jenis kelamin

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

- 3) Genetik
Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan
Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot besar.
- 5) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian *Perkins* dan *Sexton*, *nicotine* yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan kebugaran jasmani adalah gizi/makanan, aktivitas/olahraga, dan istirahat, penjelasannya sebagai berikut:

- 1) Gizi/makanan. Masing-masing tingkatan umur mempunyai tataran tingkat yang beragam dalam kebugaran jasmaninya dan bisa ditingkatkan di semua usia.
- 2) Aktivitas/olahraga. Aktivitas fisik dapat memberikan dampak positif bagi tubuh karena dapat meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan dapat mengubah metabolisme dari karbohidrat ke lemak. Ini membuat otot membakar lemak lebih efisien yang dapat menghasilkan kesehatan paling penting dari berolahraga.
- 3) Istirahat. Tidur diperlukan tubuh untuk beristirahat, karena saat itu otot kembali dibangun setelah melakukan aktivitas.

d. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Ada beberapa tes untuk mengukur kebugaran jasmani. Antara lain adalah *Harvard step test*, *cooper test*, *multistage test*, dan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Penjelasannya sebagai berikut:

- 1) *Harvard Step Test*. Adalah tes untuk mengukur ketahanan fisik seseorang, cara melakukannya yaitu para sampel melakukan naik turun bangku yang telah disediakan dengan ketinggian 45 cm secara teratur mengikuti irama *metronome*. Alat: *Metronome* dan *stopwatch*
- 2) *Cooper Test*. Adalah tes untuk mengukur tingkat kebugaran fisik seseorang. Cara melakukannya yaitu sampel berlari sejauh mungkin dan diberi waktu 12 menit dan dihitung berapa jarak yang ditempuh oleh sampel tersebut. Lari 2,4 Km, yaitu sampel harus berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 2,4 Km di lintasan tes, yang dicatat adalah waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes. Alat: *Stopwatch*
- 3) *Multistage test*. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan. Pelaksanaan tesnya yaitu peserta lari bolak balik pada pancang yang sudah disediakan yang berjarak 20 meter dengan mengikuti irama tape recorder yang berisi panduan *Multistage test*. Alat: pengeras suara atau tape recorder, pancang, pita pengukur, dan kapur
- 4) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adalah suatu tolak ukur untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang yang mencakup 5 item tes dengan panduan TKJI gerakannya lari cepat, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, lari jarak menengah dan loncat tegak. Dikategorikan menjadi 4 kelompok umur yaitu: umur 6-9

tahun, umur 10-12 tahun, umur 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Alat: *Stopwatch*, meteran, kapur, dan bendera start.

2. Ekstrakurikuler

Kegiatan pendidikan yang didasarkan pada penjatahan waktu bagi masing-masing mata pelajaran sebagaimana tercantum dalam kurikulum sekolah lebih kita kenal dengan sebutan kurikuler. Sedangkan kegiatan yang di selenggarakan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar jam sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum. Ekstrakurikuler menurut Yuyun Ari Wibowo (2014:2) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olah raga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Syaiful Anam (2014:12) menyatakan bahwa Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam

rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Secara khusus kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk:

- a. Menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat.
- b. Memandu (artinya mengidentifikasi dan membina) dan memupuk (artinya mengembangkan dan meningkatkan) potensi-potensi siswa secara utuh.
- c. Pengembangan aspek afektif (nilai moral dan sosial) dan psikomotor (ketrampilan) untuk menyeimbangkan aspek kognitif siswa.
- d. Membantu siswa dalam pengembangan minatnya, juga membantu siswa agar mempunyai semangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan rasa tanggungjawabnya sebagai seorang manusia yang mandiri (karena dilakukan diluar jam pelajaran).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah, guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut andil dalam menciptakan tingkat kecerdasan siswa. Kegiatan ini bukan termasuk materi pelajaran yang terpisah dari materi pelajaran lainnya, bahwa dapat dilaksanakan di sela-sela penyampaian materi pelajaran, mengingat kegiatan tersebut merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah.

3. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo

Kegiatan ekstrakurikuler sangat perlu untuk diselenggarakan oleh sekolah, karena sebagai salah satu komponen dalam peran serta peningkatan dan pengembangan diri siswa. Setiap sekolah tentunya melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh sekolah tersebut, baik itu sarana dan prasarana maupun pembimbing ekstrakurikuler yang ada.

Banyaknya jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, *drumband* dan karawitan, karena untuk olahraga bola voli banyak digemari oleh siswa, selain itu masyarakat sekitar juga ikut mendukung, dengan banyaknya kejuaraan tingkat umum atau antar pelajar yang memacu semangat para siswa untuk dapat mengembangkan kemampuan dalam bidang olahraga khususnya bola voli. *Drumband* sendiri digemari karena kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *drumband* memang suka bermusik terutama musik perkusi yang dimainkan beberapa orang, dan juga didukung dengan alat musik drumband walaupun tidak terlalu lengkap dan ada beberapa yang karatan dan berlubang. Ekstrakurikuler karawitan juga banyak peminatnya karena siswanya ingin menyalurkan bakatnya di kegiatan ekstrakurikuler karawitan, selain itu banyak siswa yang di desanya juga mengadakan latihan karawitan.

Ekstrakurikuler voli sendiri diampu oleh pelatih sekaligus guru mata pelajaran pendidikan jasmani, dan telah banyak meraih berbagai kejuaraan antar pelajar, prestasi itu sendiri dihasilkan karena adanya dukungan yang baik dari berbagai pihak. Untuk *drumband* dilatih oleh pelatih dari luar dan dibantu oleh

guru BK yang sudah mendapatkan pelatihan tentang *drumband*, prestasi yang telah diraih termasuk banyak mulai dari tingkat kecamatan sampai tingkat kabupaten. Untuk ekstrakurikuler karawitan Pelatihnya yaitu mas Kabul beliau sendiri adalah lulusan dari ISI (Institut Seni Indonesia), beliau sendiri mahir dalam memainkan musik gamelan. Ekstrakurikuler karawitan SMP N 3 Girimulyo banyak tampil dalam berbagai acara formal seperti kegiatan penyambutan bupati, desa budaya purwosari, pembukaan tempat wisata dan lain sebagainya. Sekolah mendukung sepenuhnya kegiatan ekstrakurikuler tersebut, contohnya dalam penyedian administrasi dana dalam mengikuti berbagai perlombaan.

B. Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Dedi Nurudin (2009) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga Dan Kelas Umum Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul”. Metode penelitian dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Proposal penelitian adalah seluruh siswa kelas olahraga dan kelas umum yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Tanjungsari, yang berjumlah 43 siswa. Instrumen yang digunakan untuk menentukan kebugaran jasmani adalah dengan tes TKJI remaja umur 16-19 tahun. Hasil analisis menunjukan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas olahraga dan kelas umum yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebagai berikut: 0 % termasuk kategori baik sekali, 11.6 % termasuk kategori baik, 67.4 % termasuk kategori sedang, 18.6 % termasuk kategori kurang, dan 2.3 %

termasuk kategori kurang sekali. Penulis mengambil penelitian yang diberi judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga Dan Kelas Umum Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul” oleh Dedi Nurudin karena memiliki metode penelitian yang sama dalam mengambil data , selain itu variabel yang diteliti juga sama yaitu siswa peserta ekstrakurikuler.

2. Penelitian yang dilakukan Kasimin (2018) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli dan Basket Di SMA N 1 Gombong Kabupaten Kebumen”. Metode penelitian dengan survei dan pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI untuk remaja umur 16-19 tahun. Hasil analisis menunjukan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli adalah sebagai berikut: 0 % termasuk kategori baik sekali, 6.52 % termasuk kategori baik, 67.59 % termasuk kategori sedang, 23.91% termasuk kategori kurang, 2.17 % termasuk kategori kurang sekali, sedangkan hasil analisis menunjukan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket adalah sebagai berikut: 0 % termasuk kategori baik sekali, 4.49 % termasuk kategori baik, 42.22 % termasuk kategori sedang, 51.1 % termasuk kategori kurang, 2.22 % termasuk kategori kurang sekali. Penulis mengambil penelitian yang relevan yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli dan Basket Di SMA N 1 Gombong Kabupaten

“Kebumen” oleh Kasimin, karena penelitian tersebut relevan pada teknik pengambilan data yaitu menggunakan TKJI atau Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

C. Kerangka Berfikir

Ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan siswa yang memiliki minat dan bakat yang dimilikinya. Ekstrakurikuler disekolah adalah wadah bagi peserta didik yang ingin menyalurkan bakat mereka, tentunya dalam aktivitasnya tidak lepas dari kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak kebugaran jasmani ditentukan oleh baik tidaknya komponen kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang. Siswa SMP adalah masih dalam masa pertumbuhan membutuhkan tubuh yang sehat, bugar untuk dapat menjalankan proses belajar yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik tentunya siswa akan terhindar dari berbagai penyakit. tetapi masih banyak peserta didik yang mengabaikan kebugaran jasmani mereka.

Peserta didik menjadi sasaran utama yang melatarbelakangi dilaksanakannya penelitian ini. berdasarkan hasil observasi ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo banyak peserta didik yang belum mengetahui kebugaran jasmani yang dimilikinya, mereka kurang memperhatikan keadaan fisik

mereka, sehingga komponen yang mendukung kebugaran jasmani mereka kurang mendapatkan perhatian.

Di Ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo terdapat tiga kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah voli, *drumband* dan karawitan. Di ekstrakurikuler bola voli tentunya kebugaran jasmani mereka baik karena banyak melakukan kegiatan fisik di lapangan contohnya saja berlari mengambil bola, sedangkan di ekstrakurikuler *drumband* memang melakukan kegiatan fisik tetapi tidak sebanyak di ekstrakurikuler bola voli tentunya kebugaran jasmani mereka biasa-biasa saja, untuk ekstrakurikuler karawitan kegiatan fisiknya tidak sebanyak di ekstrakurikuler bola voli maupun *drumband* karena kegiatannya hanya duduk dan memainkan alat musik gamelan tentunya fisik mereka dalam keadaan kurang.

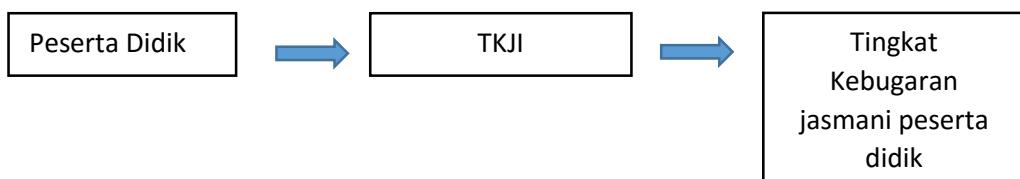
Peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo tentunya belum diketahui tingkat kebugaran jasmaninya, tentunya dari permasalahan diatas penulis akan melakukan penelitian terhadap peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo, penelitian ini diharapkan hasilnya dapat digunakan sebagai acuan dan bahan informasi bagi pihak-pihak terkait untuk kemajuan ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo, artinya penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesa. Pengambilan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Gambarannya bisa dilihat pada desain bagan kebugaran jasmani sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Tes Kebugaran Jasmani

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2016:38). Variabel pada penelitian ini adalah kemampuan dalam melakukan pekerjaan peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo di kecamatan Girimulyo Tahun 2019. Sesuai dengan desain penelitian tersebut, untuk menghindari salah paham tentang bahan dalam penelitian ini maka akan dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

Yang dimaksud Tingkat Kebugaran jasmani penelitian ini adalah kemampuan peserta didik ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kelompok umur 13-15 tahun, yang terdiri dari : lari 50 meter untuk putra dan putri, gantung angkat tubuh bagi putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk untuk putra dan putri, loncat tegak bagi putra dan putri, dan lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sunarno (2011:59) secara umum populasi diartikan sebagai seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik itu kelompok orang, objek, benda, atau kejadian. Populasi dapat juga diartikan sebagai keseluruhan elemen atau unsur yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 3 Girimulyo

Sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut, Sukardi (2003:54). Sampel penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo, mengingat besarnya jumlah populasi dalam penelitian ini, maka digunakan teknik total sampling, yaitu mengambil sampel semua yang ada di populasi. Adapun peserta ekstrakurikuler yang dijadikan sampel berjumlah 50 yang terdiri dari ekstrakurikuler bola voli sebanyak 23 siswa, peserta ekstrakurikuler *drumband* sebanyak 13 siswa dan karawitan sebanyak 14 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengumpulkan data, hal ini sesuai apa yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002:136) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun.

Adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun terdiri dari:

1) Lari 50 meter untuk peserta putra dan peserta putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.

2) Gantung angkat tubuh putra dan gantung siku tekuk putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Putra yaitu gantung angkat tubuh dan untuk putri adalah gantung siku tekuk. Untuk putra yang dihitung adalah jumlah angkatan yang sempurna dan yang dicatat adalah berapa kali angkatan yang dapat dilakukan selama 60 detik. Dan untuk putri hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh

peserta putri untuk mempertahankan sikap tersebut di palang dalam satuan detik.

3) Baring duduk 60 detik untuk peserta putra dan peserta putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

4) Loncat tegak untuk peserta putra dan peserta putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Jarak papan bersekala dari tanah adalah 150 cm. Cara melakukannya adalah salah satu tangan peserta diangkat keatas dengan diolesi serbuk kapur, peserta berdiri dengan menyampingi papan bersekala dengan kedua kaki rapat, ujung jari sedekat mungkin dengan papan bersekala sehingga meninggalkan bekas dan tinggi raihan. Gerakannya peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan loncat tegak sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali. Yang dihitung seberapa cm jarak dari posisi awal ke posisi melompat tersebut secara vertikal.

5) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Yang dicatat adalah waktu dalam

satuan menit dan detik yang diperoleh peserta untuk menempuh jarak 1000 meter bagi peserta putra dan untuk putri 800 meter.

2. Teknik pengumpulan data

Menurut sunarno (2001:97) pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar yang dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan teknik tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan dalam satu waktu yang dibantu oleh beberapa orang untuk membantu kelancaran proses pengambilan data. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah disediakan. Sebelum melakukan tes, siswa harus melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak mengalami cidera dan juga diberi pengarahan tentang tata cara melakukan tes. Untuk petugas tes menempati tiap-tiap pos yang sudah disediakan yaitu 5 pos, Antara lain pos lari 50 meter, pos gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk, pos baring duduk, pos loncat tegak, dan pos lari 1000 meter dan 800 meter. Petugas tes juga dibantu oleh siswa dari OSIS yang bertugas untuk mencatat hasil yang diperoleh oleh peserta tes di buku catatan di setiap pos masing-masing. Berikut nama serta tugas di setiap pos:

- a. Erdha Asmara Jati (FIK) di pos 1 penanggung jawab tes lari 50 meter, bertugas adalah 4 siswa dari OSIS yang membantu dalam pelaksanaan tes lari 50 meter yaitu: Pasha, Arif, Irul dan Galih. Bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh peserta ditulis dalam satuan detik

- b. Andi Dwi Wibowow (FIK) di pos 2 penanggung jawab tes gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk, yang bertugas adalah 4 orang siswa dari OSIS yaitu: Dian, Arif, Dimas, dan Chairul. Bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh peserta, ditulis berapa kali peserta dapat melakukan gantung angkat tubuh untuk putra dalam waktu 60 detik, dan berapa detik dapat melakukan gantung siku tekuk untuk putri.
- c. Galih Kumara (FIK) di pos 3 penanggung jawab tes baring duduk yang bertugas adalah 6 siswa dari OSIS yaitu: Ayuk, Syifa, Wisnu, Arya, Riko, dan Ilham. Bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh peserta dapat melakukan gerakan baring duduk selama 60 detik.
- d. Muhammad Syarifudin Wibowo (FIK) di pos 4 penanggung jawab tes loncat tegak, yang bertugas adalah 4 orang siswa dari OSIS yaitu: Adel, Dwi, Novi, dan Gilang. Bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh peserta dalam melakukan loncat tegak, ditulis dalam satuan Centimeter.
- e. Yogi Pujowigoro (FIK) di pos 5 penanggung jawab tes lari 1000 meter dan 800 meter yang bertugas adalah 4 orang siswa dari OSIS yaitu: Fadel, Bagas, Yoshi, dan Obed. Bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh peserta ditulis dalam satuan menit.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo di Kecamatan Girimulyo tahun 2019

dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun putera dan putri. Dalam penelitian ini tipe deskriptif digunakan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli, siswa ekstrakurikuler drum band dan karawitan. Langkah-langkah dalam Analisis data yaitu:

1. Hasil kasar

Merupakan data yang diperoleh dari tiap-tiap butir tes TKJI yang dicapai oleh peserta tes, data yang diperoleh masih berupa data kasar karena masih memiliki satuan ukuran yang berbeda-beda. (kecepatan lari = detik, gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk = berapa kali dan detik, baring duduk = berapa kali, loncat tegak = centimeter, lari 1000 dan 800 meter = menit)

2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih memiliki satuan ukuran yang berbeda-beda dikonversikan ke dalam tabel nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kelompok umur 13-15 tahun. Untuk selanjutnya didapatkan nilai tes yang telah dilakukan. Adapun tabel nilainya adalah sebagai berikut:

• **Tabel 1.** Tabel Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai

5	S.d – 6,7”	16-Keatas	38-Keatas	66-Keatas	s.d -3'04”	5
4	6.8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05”-3'53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54”-4'46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47”-6'04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6'05”- dst	1

• **Tabel 2.** Tabel Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7,7”	41” - Keatas	28-Keatas	50-Keatas	s.d – 3'06”	5
4	7,8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3'07” – 3'55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3'56” – 4'58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4'59” – 6'40”	2
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 - 20	6'41” – dst	1

3. Norma Kebugaran Jasmani

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi

kebugaran jasmani kelompok usia 13-15 tahun. Berikut tabel norma Tes Kebugaran Jasmani putra dan putri:

NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA

(Untuk Putera dan putri)

Tabel 3. Norma TKJI

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali(KS)

4. Persentase

Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani tiap-tiap siswa (peserta tes) dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, selanjutnya dipresentase untuk tiap kategori dengan menggunakan rumus deskriptif kuantitatif sebagai berikut:

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

Keterangan:

p = Angka peresentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu.

BAB 1V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler secara keseluruhan

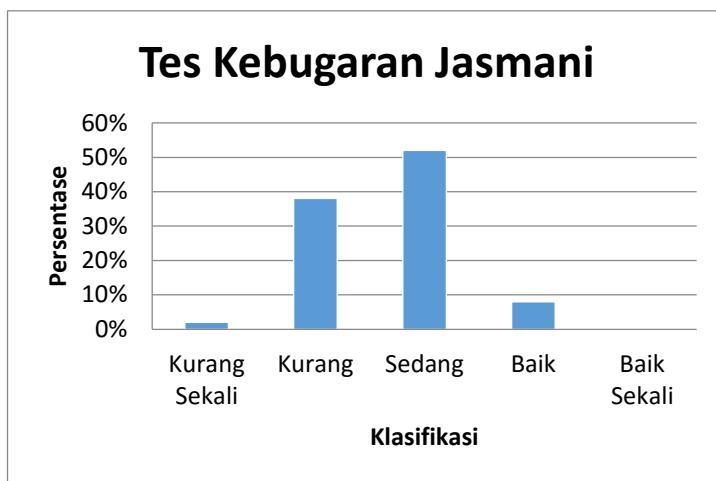
Berdasarkan tes kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan kepada 50 peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo, tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki nilai minimal 8 dan maksimal 21, rerata hasil penelitian TKJI pada siswa peserta ekstrakurikuler secara keseluruhan adalah 14,04. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo keseluruhan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. hasil TKJI seluruh peserta ekstrakurikuler

NO	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	5	22 – 25	0	0%	Baik Sekali
2	4	18 – 21	4	8.0%	Baik
3	3	14 – 17	26	52.0%	Sedang
4	2	10 – 13	19	38.0%	Kurang
5	1	5 – 9	1	2.0%	Kurang Sekali
			50	100.0%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (8.0%) dalam kategori baik, 26 siswa (52.0%) dalam kategori sedang, 19 siswa (38.0%) dalam kategori kurang, 1 siswa (2.0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang,

sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:



Gambar 2. Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo.

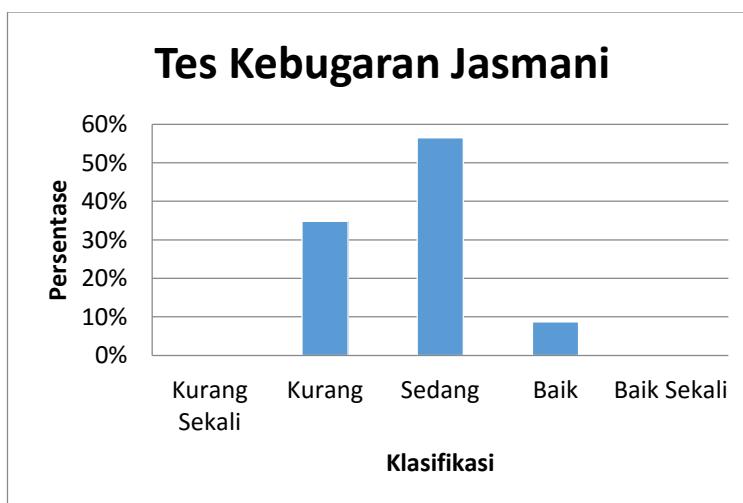
2. Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli

Hasil keseluruhan tes peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Girimulyo kecamatan girimulyo tahun 2019 memiliki nilai terkecil adalah 10 dan nilai terbesar adalah 21, rerata hasil penelitian TKJI pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli adalah 14,57. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil TKJI peserta ekstrakurikuler bola voli

NO	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	5	22 – 25	0	0 %	Baik Sekali
2	4	18 – 21	2	8.7 %	Baik
3	3	14 – 17	13	56.5 %	Sedang
4	2	10 – 13	8	34.8 %	Kurang
5	1	5 – 9	0	0 %	Kurang Sekali
			23	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (8.7%) dalam kategori baik, 13 siswa (56.5%) dalam kategori sedang, 8 siswa (34.8%) dalam kategori kurang, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:



Gambar 3. Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Girimulyo.

3. Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler *drumband*

Hasil keseluruhan tes peserta ekstrakurikuler *drumband* SMP N 3 Girimulyo kecamatan girimulyo tahun 2019 memiliki nilai terkecil adalah 10 dan nilai terbesar adalah 18, rerata pada siswa peserta ekstrakurikuler *drumband* adalah 13,92. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil TKJI peserta ekstrakurikuler *drumband*

NO	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	5	22 – 25	0	0 %	Baik Sekali
2	4	18 – 21	1	7.7 %	Baik
3	3	14 – 17	7	53.8 %	Sedang
4	2	10 – 13	5	38.5 %	Kurang
5	1	5-9	0	0 %	Kurang Sekali
			13	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 1 siswa (7.7%) dalam kategori baik, 7 siswa (53.8%) dalam kategori sedang, 5 siswa (38.5%) dalam kategori kurang, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta

ekstrakurikuler *drumband* di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang.

Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:



Gambar 4. Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler *drumband* di SMP N 3 Girimulyo.

4. Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karawitan

Hasil keseluruhan tes peserta ekstrakurikuler karawitan SMP N 3 Girimulyo kecamatan girimulyo tahun 2019 memiliki nilai terkecil adalah 8 dan nilai terbesar adalah 19, rerata siswa peserta ekstrakurikuler karawitan adalah 13,29. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil TKJI peserta ekstrakurikuler karawitan

NO	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	5	22 – 25	0	0 %	Baik Sekali
2	4	18 – 21	1	7.1 %	Baik
3	3	14 – 17	6	42.9 %	Sedang
4	2	10 – 13	6	42.9 %	Kurang
5	1	5-9	1	7.1 %	Kurang Sekali
			14	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 1 siswa (7.1%) dalam kategori baik, 6 siswa (42.9%) dalam kategori sedang, 6 siswa (42.9%) dalam kategori kurang, 1 siswa (7.1%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler karawitan di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang dan kurang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:



Gambar 5. Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karawitan di SMP N 3 Girimulyo.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis perhitungan, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun 2019 dari 50 siswa adalah sebagai berikut: 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (8.0%) dalam kategori baik, 26 siswa (52.0%) dalam kategori sedang, 19 siswa (38.0%) dalam kategori kurang, 1 siswa (2.0%) dalam kategori kurang sekali.

Melihat tingkat kebugaran jasmani di SMP N 3 Girimulyo secara keseluruhan menunjukan bahwa pengembangan tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun 2019 belum optimal. Hal ini bisa terjadi karena disebabkan beberapa faktor yang diantaranya adalah kurangnya latihan dan latihannya tersebut hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu kemudian siswa lebih banyak difokuskan pada latihan teknik atau strateginya saja, sedangkan untuk latihan fisik sangatlah kurang. Pada ekstrakurikuler bola voli kebanyakan peserta memiliki suatu keadaan fisik yang sedang, tetapi untuk peserta ekstrakurikuler *drumband* dan karawitan, keadaan fisiknya masih kurang hal ini dikarenakan pada peserta ekstrakurikuler bola voli banyak melakukan kegiatan fisik di lapangan sedangkan pada ekstrakurikuler *drumband* dan karawitan memang melakukan aktifitas fisik, walaupun intensitasnya tidak sebanyak kegiatan ekstrakurikuler bola voli contohnya saja untuk peserta ekstrakurikuler *drumband* melakukan gerak jalan tetapi aktifitas fiskinya tidak seaktif peserta ekstrakurikuler bola voli

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pengurus ekstrakurikuler 4 peserta yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik adalah 2 yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, 1 orang yang mengikuti ekstrakurikuler *drumband* tetapi juga ikut dengan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sehingga ada kegiatan fisiknya, begitupun juga dengan 1 orang yang mengikuti ekstrakurikuler karawitan adalah siswa yang juga mengikuti dua ekstrakurikuler sekaligus.

1 siswa (2.0%) memiliki kategori kurang sekali dikarenakan memiliki kelainan fisik yaitu pada kaki bawah di bagian kanan menghadap ke dalam karena keadaan cacat sejak lahir, jadi ini yang mempengaruhi siswa tersebut dalam melakukan aktivitas tidak maksimal, contohnya saja dalam berlari siswa tersebut tentunya mengalami kesusahan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penulis sudah berusaha semaksimal mungkin dalam memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kelemahan dan keterbatasan. Kelemahan dan keterbatasan tersebut di antaranya:

1. siswa kelas 3 tidak diikutsertakan karena persiapan Ujian Akhir Semester.
2. Pemberian pemanasan kurang maksimal kepada peserta sebelum melakukan keseluruhan tes kebugaran jasmani.

3. Waktu pelaksanaannya dilakukan siang hari, tentunya membuat siswa kurang maksimal dalam mengikuti tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun 2019 secara keseluruhan yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun, bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (8.0%) dalam kategori baik, 26 siswa (52.0%) dalam kategori sedang, 19 siswa (38.0%) dalam kategori kurang, 1 siswa (2.0%) dalam kategori kurang sekali. Dilihat dari rerata 14,04 Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Implikasi dari temuan tersebut adalah hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pelatih untuk meningkatkan program latihan maupun mengevaluasi peserta ekstrakurikuler baik itu ekstrakurikuler bola voli, *drumband*, dan karawitan.

C. Saran-saran

Ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan demi meningkatkan kebugaran peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun 2019, Antara lain:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler agar selalu menjaga kondisi fisik, atur pola makan dan juga istirahatlah yang teratur karena semua itu penting bagi kondisi tubuh.
2. Bagi guru maupun Pembina ekstrakurikuler agar lebih memperhatikan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo.
3. Untuk penelitian yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan subjek yang lain, baik dalam kualitas maupun kuantitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burhan Bugin. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Dedi Nurudin (2009). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga Dan Kelas Umum Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Giri Wiarto (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: SebelasMaret University Press
- Kasimin (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli dan Basket Di SMA N 1 Gombong Kabupaten Kebumen*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV.Alfabeta.
- Sunarno. (2001). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sayoga. (2015). *pendidikan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Syaiful Anam. (2014). *Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah*. Jakarta. PT: Jaya press.
- Teguh Susanto (2016). *Buku puntar olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakarta: Kampus Karangmalang.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Rajagrafindo.

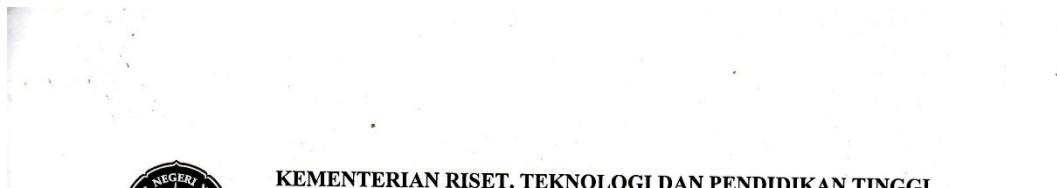
Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.

Wibowo, Y.a., & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY press

Yuyun Ari Wibowo. (2014). *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*. Yogyakarta: UNY press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat permohonan ijin penelitian dari Universitas



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

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

Nomor : 04.56/UN.34.16/PP/2019.

23 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SMP Negeri 3 Girimulyo
Cublak Jatimulyo Kulon Progo
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	: Erdha Asmara Jati
NIM	: 15601241085
Program Studi	: PJKR
Dosen Pembimbing	: F. Suharjana, M.Pd.
NIP	: 195807061986031002
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 29 April s/d 11 Mei 2019.
Tempat	: Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Girimulyo Cublak Jatimulyo Kulon Progo
Judul Skripsi	: Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Girimulyo Kecamatan Girimulyo Tahun 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 keterangan telah melakukan penelitian



Lampiran 3. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Kelompok umur 13-15 tahun

FORMULIR TKJI				
Nama _____ (Putera / Puteri*)				
Umur	: _____ tahun	Nama sekolah : _____		
Tanggal tes	: _____	Tempat tes : _____		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	_____ detik		
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	_____ detik _____ kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*	_____ kali		
4	Loncat tegak	_____ cm		
	- Tinggi raihan : _____ cm			
	- Loncatan I : _____ cm			
	- Loncatan II : _____ cm			
	- Loncatan III : _____ cm			
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr	_____ mt _____ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

* Catatan yang tidak perlu

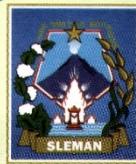
Petugas tes,

Lampiran 4. Surat hasil kalibrasi Meteran



Lampiran 5. Surat hasil kalibrasi *Stopwatch*

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT PELAYANAN METROLOGI LEGAL



Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868405 ext 6176, Faksimile (0274) 865559

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0258 / MLS / AUL - 001 / II / 2019
Number

No. Order	: 0030
Diterima tgl	: 6 Februari 2019

ALAT

Equipment

Nama Name	: ALAT UKUR WAKTU	Nomor Seri Serial number	: CR 2032
Kapasitas Capacity	: 60 menit	Merek/Buatan Brand / Made in	: Triple S
Tipe/Model Type/Model	: Stopwatch	Daya Baca Readability	: 0,01 sekon

PEMILIK

Owner

Nama Name	: ERDHA ASMARA JATI
Alamat Address	: Sabrangkidul, Purwosari, Girimulyo, Kulonprogo

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standard Standard	: Stop watch Casio HS-70 W
Telusuran Traceability	: Tertelusur ke satuan SI melalui LK-IDN-045

TANGGAL PENGUJIAN

Date of Verified

LOKASI PENGUJIAN

Location of Verified

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN

Environment condition of Verified

HASIL

Result

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG

Reverification

: 11 Februari 2019

: UPT Pelayanan Metrologi Legal Kab. Sleman

: Suhu : 22 ± 2 ; Kelembaban : 54 ± 10

: Lihat sebaliknya

: 11 Februari 2020



Halaman 1 dari 2 Halaman

Lampiran 7. Data nama umur, tgl lahir dan jenis ekstra

NO	NAMA	UMUR	JENIS KELAMIN	Tanggal lahir	EKTRA
1	NC	13	PUTRI	29 april 2004	VOLI
2	AAP	13	PUTRI	16 februari 2004	VOLI
3	RLF	13	PUTRI	25 januari 2004	VOLI
4	ASW	14	PUTRI	13 november 2004	VOLI
5	ZAT	13	PUTRI	16 oktober 2004	VOLI
6	SN	12	PUTRI	22 juni 2006	VOLI
7	NNL	13	PUTRI	24 maret 2004	VOLI
8	SA	13	PUTRI	13 april 2004	VOLI
9	ZMA	14	PUTRI	7 juni 2005	VOLI
10	PA	14	PUTRI	2 februari 2004	VOLI
11	ADL	14	PUTRI	1 januari 2004	VOLI
12	OYK	13	PUTRA	23 september 2004	VOLI
13	RFD	13	PUTRA	17 agustus 2004	VOLI
14	VA	14	PUTRA	23 april 2004	VOLI
15	DF	13	PUTRA	14 juli 2005	VOLI
16	RFS	13	PUTRA	12 maret 2005	VOLI
17	MKA	15	PUTRA	2 juni 2004	VOLI
18	JVA	13	PUTRA	28 september 2005	VOLI
19	FP	15	PUTRA	4 juli 2003	VOLI
20	EWS	14	PUTRA	22 agustus 2004	VOLI
21	RA	15	PUTRA	1 juni 2003	VOLI
22	APP	14	PUTRA	13 juli 2004	VOLI
23	RDM	14	PUTRA	3 september 2004	VOLI
24	YA	13	PUTRI	23 oktober 2005	<i>DRUMBAND</i>

25	MAC	14	PUTRI	2 agustus 2004	<i>DRUMBAND</i>
26	DPS	14	PUTRI	16 juli 2003	<i>DRUMBAND</i>
27	MJA	13	PUTRA	12 juli 2003	<i>DRUMBAND</i>
28	ABP	14	PUTRA	23 september 2004	<i>DRUMBAND</i>
29	FDP	14	PUTRA	21 september 2004	<i>DRUMBAND</i>
30	DF	14	PUTRA	22 september 2004	<i>DRUMBAND</i>
31	RE	13	PUTRA	30 desember 2005	<i>DRUMBAND</i>
32	MU	13	PUTRA	1 juli 2003	<i>DRUMBAND</i>
33	DTE	11	PUTRA	14 agustus 2008	<i>DRUMBAND</i>
34	YEP	13	PUTRA	12 mei 2003	<i>DRUMBAND</i>
35	PK	15	PUTRA	4 juni 2004	<i>DRUMBAND</i>
36	SA	14	PUTRI	14 agustus 2004	<i>DRUMBAND</i>
37	OPR	15	PUTRI	25 juli 2003	<i>KARAWITAN</i>
38	AP	13	PUTRI	21 agustus 2005	<i>KARAWITAN</i>
39	DL	14	PUTRI	2 agustus 2004	<i>KARAWITAN</i>
40	PP	13	PUTRI	23 april 2005	<i>KARAWITAN</i>
41	MK	14	PUTRA	16 agustus 2004	<i>KARAWITAN</i>
42	MH	14	PUTRA	12 september 2004	<i>KARAWITAN</i>
43	IK	12	PUTRA	13 agustus 2007	<i>KARAWITAN</i>
44	AMS	14	PUTRA	2 oktober 2004	<i>KARAWITAN</i>
45	WR	13	PUTRA	6 juni 2006	<i>KARAWITAN</i>
46	ADCM	14	PUTRA	9 september 2004	<i>KARAWITAN</i>
47	GPA	13	PUTRA	2 oktober 2005	<i>KARAWITAN</i>
48	MU	12	PUTRA	15 agustus 2007	<i>KARAWITAN</i>
49	LA	13	PUTRA	23 juli 2005	<i>KARAWITAN</i>
50	GRD	13	PUTRA	14 maret 2005	<i>KARAWITAN</i>

Lampiran 8. Formulir TKJI yang sudah diisi

FORMULIR TKJI				
Nama	<u>Shifa Nabila</u>		(Putri / Puteri*)	
Umur	<u>12</u> tahun	Nama sekolah	(<u>VOLLY</u>) <u>SMP N 3 Birmulyo</u>	
Tanggal tes	<u>3 Mei 2019</u>	Tempat tes	<u>Lapangan SMP</u>	
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter	<u>8,19</u> detik		
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	<u>7,33</u> detik kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*	<u>21</u> kali		
4	Loncat tegak	<u>35</u> cm		
	- Tinggi raihan : <u>95</u> cm			
	- Loncatan I : <u>77</u> cm			
	- Loncatan II : <u>80</u> cm			
	- Loncatan III : <u>80</u> cm			
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200-mtr	<u>6. mt 01- dt</u>		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes,


Erliza esmara jati

Lampiran 9. Reliabilitas dan Validitas Tes

Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun.

Reliabilitas dan Validitas Tes

1. Rangkai tes untuk remaja umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas

- a. Untuk putera 0.960
- b. Untuk puteri 0.804

2. Rangkai tes untuk remaja umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas:

- a. Untuk putera 0.950
- b. Untuk puteri 0.923

Lampiran 10. Tata cara pelaksanaan tes

Adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun terdiri dari:

1. Lari 50 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stopwatch

6) Serbuk kapur

7) Formulir

8) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Juru keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

a. Pelaksanaan

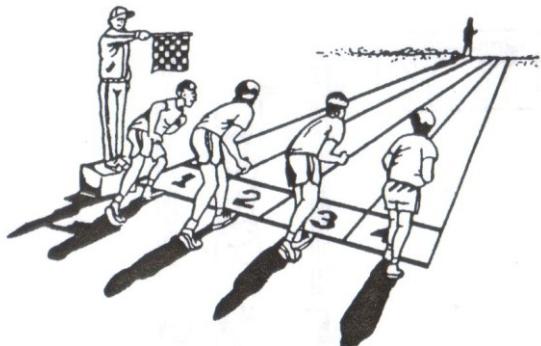
1) Sikap permulaan

peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila :
- pelari mencuri start
 - pelari tidak melewati garis finish
 - pelari terganggu dengan pelari lain
- 4) Pengukuran waktu

pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish

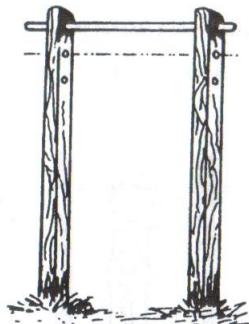


Gambar 1. Posisi start lari 50 meter

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

2. Tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung siku tekuk untuk putri

- a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra :
 - 1). Tujuan
 - a. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
 - 2) Alat dan fasilitas
 - a) Lantai rata dan bersih
 - b) Palang tunggal tang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran 3/4 inci (lihat gambar 2)



Gambar 2. Palang tunggal

- c) Stopwatch;
- d) Sebuk kapur atau magnesium karbonat;
- e) Alat tulis;

3) Petugas tes

a) Pengamat waktu

b) Penghitung gerakan merngkap pencatat hasil

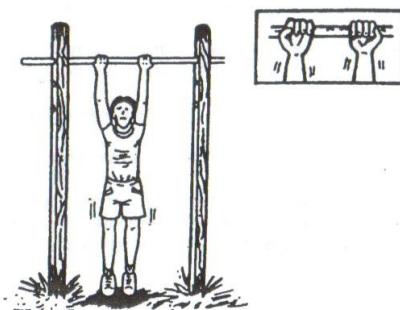
4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan

berpegangan pada palang selebar bahu. Pegangan telapak tangan

menghadap ke arah letak kepala. (lihat gambar 3)



Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh

b) Gerakan

1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan,

sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal

kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan dihitung satu kali.

2) Selama melakukan gerakan, mualai dari kepala sampai ujung

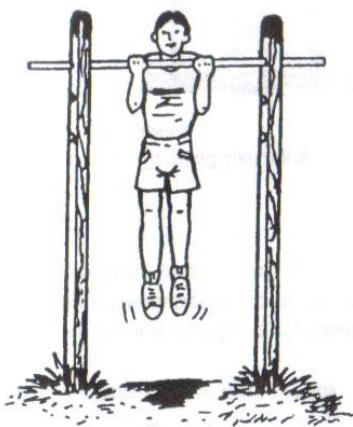
kaki tetap merupakan satu garis lurus

3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak

mungkin selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila :

- 1) Pada waktu mengangkat badan, peseta melakukan gerakan mengayun ;
- 2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lenih rendah dari palang tunggal dan ;
- 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal

5) Pencatatan Hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk untuk putri

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal tang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $3/4$ inci
- c) Stopwatch;
- d) Sebuk kapur atau magnesium karbonat;
- e) Alat tulis;

3) Petugas tes

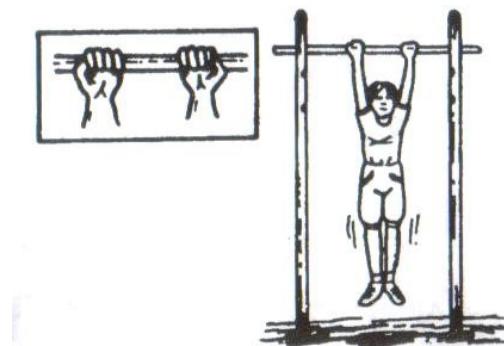
- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

a) Sikap permulaan

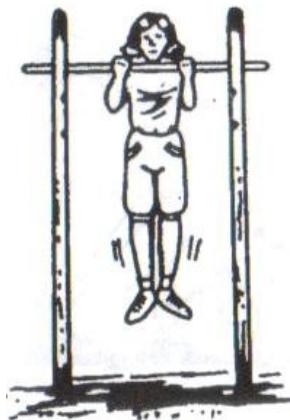
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6) sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 6. Sikap gantung siku tekuk

5) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan waktu detik. **Catatan :** Peserta yang tidak dapat untuk melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol)

6) **Baring duduk 60 detik**

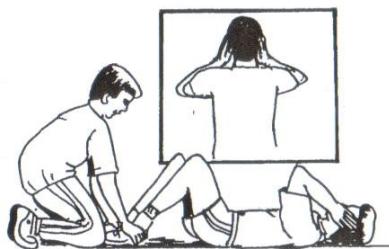
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) stopwatch

- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar/matras jika diperlukan
- c. Petugas tes
- 1) Sikap permulaan
- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga (lihat gambar 7)
- b) petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk

- 2) Gerakan
- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, (lihat gambar 8) sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 9)



Gambar 8. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 9. Sikap duduk dengan siku menyentuh paha

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

Catatan :

- (1)gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping
- (2)kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3)mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. Pencatat hasil

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

7) Loncat tegak

a. Tujuan

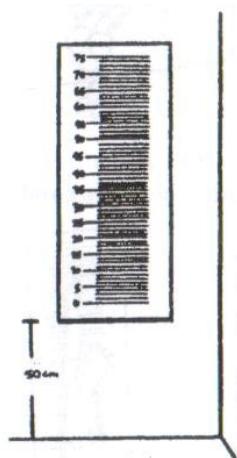
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada didinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm (lihat gambar 10)
- 2) serbuk kapur
- 3) alat penghapus papan tulis
- 4) alat tulis

c. Petugas tes

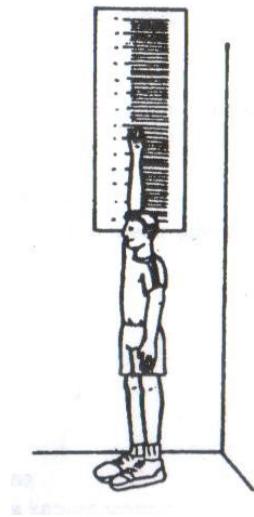
pengamat dan pencatat hasil



Gambar 10. *Papan loncat tegak*

d. Pelaksanaan

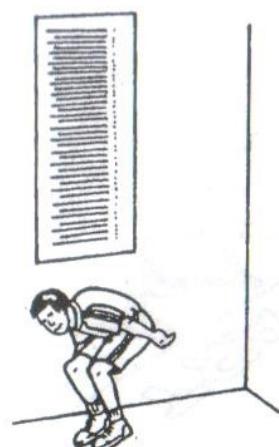
- 1) sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kir atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan berkas raihan jarinya. (lihat gambar 11)



Gambar 11. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua legan diayun kebelakang. (lihat gambar 12)
- b) kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas serbuk kapur ke papan pengukur.



Gambar 12. Sikap awalan loncat tegak



Gambar 13. Gerakan meloncat tegak

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

8) **Lari 1000 meter**

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lari 1000 meter untuk putera
- 2) stopwatch
- 3) bendera start
- 4) peluit
- 5) tiang pancang
- 6) alat tulis

c. Petugas tes

- 1) petugas keberangkatan
- 2) pengukur waktu

- 3) pencatat hasil
- 4) pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

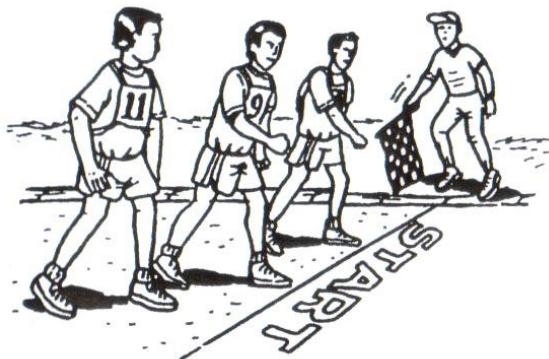
Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

a) Pada aba-aba ‘SIAP’ peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.

(lihat gambar 14)

b) pada aba-aba ‘YA’ peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter.



Gambar 14. Posisi strat lari 1000 meter dan 800 meter

Catatan :

(1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start .

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari

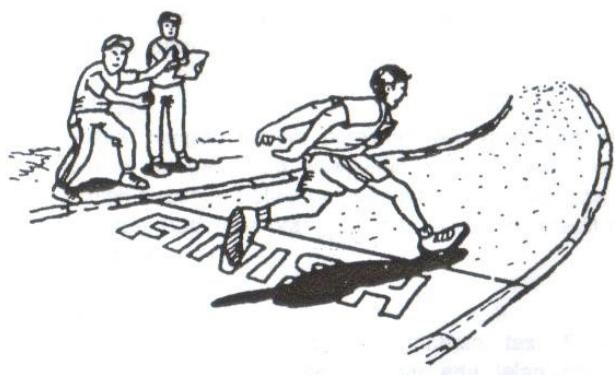
tepat melintasi garis finish (lihat gambar 15)

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter.

Waktu dicatat dalam satuan dan detik

Contoh penulisan :

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



Gambar 15. Stopwatch dimatikan saat peserta melewati garis finish

Lampiran 11. Kartu bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ertha Asmara Jati
NIM : 15601241086
Program Studi : PJUR
Pembimbing : Drs. F. Suharjana, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	22 Maret 2019	Bab I Permasalahan	h
2	4 April 2019	Bab II Identifikasi Masalah	h
3	12 April 2019	Bab II Pendekatan Teori Kibyg. Jarnani	h
4	17 April 2019	Bab II Pendekatan Teori Kibyg. Jarnani	h
5	26 April 2019	Bab III Desain Penelitian	h
6	3 Mei 2019	Bab III Instrumen Penelitian	h
7		Per pengambilan data SKRIT	h
8		Analisis data	h
9	31 Mei 2019	Bab IV Hasil penelitian	h
10	4 Juni 2019	Bab IV Pembahasan Hasil Penelitian	h
11		Bab V Kesimpulan	h
12	17 Juni 2019	Kelengkapan Skripsi	h
13	26 Juni 2019	ACC Pendefinisan Tugas	h

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

1.Pengarahan kepada siswa sebelum melakukan Tes



2.Pelaksanaan Tes lari 50 meter



3. pelaksanaan gantung siku tekuk untuk putra dan gantung angkat tubuh untuk putri

Gantung siku tekuk putra



Gantung angkat tubuh putri



4. Pelaksanaan Tes baring duduk



5. Pelaksanaan Tes loncat tegak



6. Pelaksanaan Tes Lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri

