

**STATUS KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DI SMP NEGERI 2 GAMPING
TAHUN AJARAN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

**Yulius Ivan Hernawan
NIM. 14601241081**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI DENGAN JUDUL

**STATUS KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DI SMP N 2 GAMPING
TAHUN AJARAN 2018/2019**


Disusun Oleh:

**Yulius Ivan Hernawan
NIM. 14601241081**

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

Yogyakarta, Juni 2019

Mengetahui,
Ketua Prodi PJKR


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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulius Ivan Hernawan

NIM : 14601241081

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Status Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP N 2 Gamping Tahun Ajaran 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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, Juni 2019
Yang menyatakan



Yulius Ivan Hernawan
NIM.14601241081

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**STATUS KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DI SMP N 2 GAMPING
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Disusun Oleh:

**Yulius Ivan Hernawan
NIM. 14601241081**




Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahraaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 17 Juli 2019

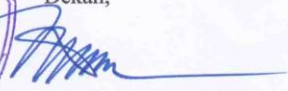
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suhajana, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		20/8-19
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. Sekretaris Penguji		19/8-19
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji I		16/8-19

Yogyakarta, Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




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

MOTTO

1. “Aku tak pernah menerima apa yang aku minta, tapi aku menerima apa yang aku butuhkan. (Historyof Prayer)
2. “Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku” (Filipi 4:13)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini ku persembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti dalam hidupku diantaranya kepada:

1. Bapak H. Sumarwanto dan Almarhum Ibu saya tercinta C. Dwi Maryati yang telah memberikan dukungannya kepada saya, baik dukungan moril maupun dukungan materi, serta terimakasih atas doa yang kau berikan kepada anakmu. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan bapak dan ibu, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian bapak ibuku. Semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Semua saudara-saudariku, Andreas Suprasty, Mia Listianingsih dan Natanael Rendi Damara yang telah memberikan dukungan serta memberikan motivasi, agar menyelesaikan kuliah.

**STATUS KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DI SMP N 2 GAMPING
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Oleh:

**Yulius Ivan Hernawan
NIM. 14601241081**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping tahun ajaran 2018/2019.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping yang berjumlah 56 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 71,42 %, yang berkategori sedang sebesar 25 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 3,57 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping adalah kurang.

Kata kunci: Tingkat, Kesegaran jasmani, peserta ekstrakurikuler olahraga

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa 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 Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP N 2 Gamping tahun ajaran 2019/2019” 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 terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. F.Suharjana, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
2. Bapak Drs. F.Suharjana, M.Pd. selaku ketua penguji, Ibu Indah Pasyawati Tri P.S., M.Or. selaku sekretaris penguji dan Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku penguji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.pd., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.

5. Bapak Drs. Agus Dwiyono, S.IP.,M.H. selaku kepala sekolah SMP N 2 Gamping yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan pembina ekstrakurikuler olahraga SMP N 2 Gamping yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penilaian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.
8. Teman-teman PJKR B 2014 yang senantiasa mendukung dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan penulis demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat penelitiann	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	27

E. Instrumen Penelitian	27
F. Validitas dan Reliabilitas	28
G. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Implikasi	42
C. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun Putra.....	32
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun Putri.....	33
Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.....	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli.....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Anggar	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo.....	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data tingkat Kesegaran jasmani peserta Ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli	36
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Anggar.....	37
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo	39
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP N 2 Gamping	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian Fakultas	50
Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian Kesbangpol	51
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	52
Lampiran 4. Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	53
Lampiran 5. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	54
Lampiran 6. Tabel Nilai TKJI	66
Lampiran 7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	68
Lampiran 8. Formulir TKJI	69
Lampiran 9. Formulir TKJI yang Sudah Diisi.....	70
Lampiran 10. Hasil TKJI.....	71
Lampiran 11. Data Keseluruhan Peserta Ekstrakurikuler	75
Lampiran 12. Data Kelahiran Peserta Ekstrakurikuler	78
Lampiran 13. Dokumentasi	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Semua orang memerlukan kesegaran jasmani yang baik, karena kesegaran yang baik mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Tubuh yang sehat dan bugar adalah harapan bagi semua orang, karena untuk bisa menjalankan aktivitas yang dihadapi agar dapat menghasilkan sesuatu yang produktif. Manusia sebagai makhluk hidup yang diberikan berbagai organ tubuh lengkap harus menjaga agar organ-organ tersebut dapat berfungsi sebagaimana mestinya supaya menjadi makhluk hidup yang sehat.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan aktivitas fisik atau berolahraga yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan Suryanto & Sutapa (2006: 148), untuk mendapatkan badan yang bugar, banyak cara dapat ditempuh, salah satu diantaranya adalah dengan berolahraga. Ada beberapa orang yang dalam kehidupan sehari-harinya tidak pernah melewatkan olahraga sebagai kegiatan rutusnya.

Kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan tujuan kesegaran jasmani untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa

(Depdiknas, 2003: 1). Menurut Suharjana (2004:4) kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seseorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kesegaran jasmani yang dibutuhkan.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Usman, 1993:22). Ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh sekolah.

SMP N 2 Gamping merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Kabupaten Sleman lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Gamping. Sekolah ini memiliki beberapa ekstrakurikuler olahraga antara lain *Taekwondo*, Anggar, dan Voli. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan penulis, di SMP N 2 Gamping tidak hanya memiliki ekstrakurikuler olahraga saja tetapi juga mengadakan banyak kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah tonti, karawitan, PMR (Palang Merah Remaja), dan pramuka. kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diadakan di SMP N 2 Gamping dan di laksanakan seminggu sekali anggar pada hari senin dimulai pukul 13.30-15.00 WIB, *taekwondo* pada hari sabtu dimulai pukul 13.30-15.00 WIB dan voli pada hari selasa dimulai pukul 13.30-15.00 WIB. Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan jika kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping dilakukan satu kali dalam satu minggu. Intensitas dan frekuensi tersebut tentu saja masih kurang untuk mendukung kesegaran jasmani peserta didik, oleh karena itu setiap peserta didik harus menambah porsi latihan di luar kegiatan ekstrakurikuler.

Pentingnya kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh semua pihak sekolah, khususnya adalah guru. Hal tersebut dikrenakan guru sebagai fasilitator pembelajaran harus mengetahui kondisi fisik dan jasmani peserta didiknya. Tes kondisi fisik perlu dilakukan oleh guru untuk mengetahui jasmani seseorang salah satunya menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia. Kondisi fisik dan jasmani yang baik ini akan sangat mendukung tercapainya prestasi yang baik pula dalam setiap pertandingan.

Prestasi yang pernah diraih oleh ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping diantaranya: Juara 1 Kejurda 2018 Atas Nama Mateus Adyatama Wisnubrata Nugraha Jati, Juara 3 Kejurda 2018 Markus Adytama Wisnumaya Nugraha Jati, Juara 2 Kejurkab 2018 Naufal Primadhani, Juara 3 Kejurkab 2019 Dina Ayu Srikandi. *Taekwondo* juara 1 kejurnas *Taekwondo* 2016 atas nama Kusuma Bagaskara, juara 3 kejuaran daerah 2018 atas nama Nur Endah Dwi dan prestasi yang diperoleh ekstrakurikuler voli masih belum maksimal karena belum pernah memiliki prestasi dalam cabang olahraga voli dikarenakan ekstrakurikuler ini baru tahun ini diadakan sebagai pengganti ekstrakurikuler bulutangkis.

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi prestasi olahraga maupun prestasi belajar. Beberapa siswa mengatakan bahwa belum pernah melakukan tes kesegaran jasmani sehingga tidak mengetahui bagaimana tes kesegaran jasmani dilaksanakan. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kesegaran jasmani siswa, sehingga peningkatan kesegaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 bulan sekali. Hasil tes kesegaran jasmani dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada siswanya tentang tingkat kesegaran jasmani mereka. Namun pada kenyataannya pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler olahraga. Melihat kondisi siswa ekstrakurikuler olahraga yang berbeda kemampuan,

tentunya akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda pula, tetapi saat latihan siswa lebih banyak difokuskan pada latihan teknik dan strategi saja, sedangkan untuk latihan yang menitik beratkan pada latihan fisik sangat kurang. Latihan fisik biasanya saat siswa akan mengikuti pertandingan-pertandingan tertentu.

Menjaga kebugaran jasmani sebenarnya tidak cukup hanya dengan mengikuti materi pembelajaran ekstrakurikuler olahraga di sekolah yang hanya satu pertemuan dan hanya setiap satu minggu sekali. Berawal dari masalah tersebut penulis tertarik untuk mengungkapkan status kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping yang masih terlihat kurang. Ini terlihat pada saat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berlangsung masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya intensitas dan waktu latihan pada kegiatan ekstrakurikuler, dikarenakan latihan ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping hanya satu kali dalam satu minggu.
2. Kurangnya latihan fisik yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping Tahun Ajaran 2018/2019.
3. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping Tahun Ajaran 2018/2019.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan agar permasalahan tidak meluas, dan lebih fokus hanya dibatasi pada kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler Olahraga di SMP N 2 Gamping tahun ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa baik status kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping tahun ajaran 2018/2019? ”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik status kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping tahun ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini tentunya harus membawa dampak positif secara teoritis maupun praktis adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian selanjutnya yang masih ada hubungannya
 - b. Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya menambah referensi kesegaran jasmani dalam cabang olahraga Anggar, Voli, *Taekwondo*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga SMP N 2 Gamping, maka pelatih akan lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program-program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
- b. Bagi siswa ekstrakurikuler olahraga SMP N 2 Gamping, supaya mengetahui status kesegaran jasmani yang dimiliki siswa ekstrakurikuler dan sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.
- c. Memberikan informasi dan menggambarkan mengenai status kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping, sehingga dapat dipakai sebagai acuan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 2 Gamping.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesempatan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Abdoellah dan Manadji (1994: 146) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Kesegaran jasmani menurut Irianto (2000:2) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Lebih khusus lagi, menurut pendapat Lutan (2002: 21) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugar atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik.

Rusli Lutan (2001: 7), menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Sedangkan Muhajir (2006: 161), menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang

berarti. Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadinya kelelahan. Pendapat lain menyebutkan bahwa kesegaran 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 (Suharjana, 2013:3).

Berdasarkan beberapa pendapat yang dipaparkan di atas dapat diartikan, bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang untuk sanggup menjalankan tugas sehari-harinya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga.

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kesegaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Suharjana (2013 : 7) bahwa kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan ketrampilan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut :

- a. Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.

b. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam suatu usaha.

c. Daya tahan otot

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

d. Fleksibilitas atau kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan terdiri dari komponen sebagai berikut :

a. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

b. 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 merupakan hasil kali antara kecepatan dan kekuatan. 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.

c. Keseimbangan.

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau saat berdiri.

d. Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

e. Koordinasi.

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

Sedangkan menurut Irianto (2004: 4) bahwa komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar yaitu:

- a. Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.

- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Widaninggar dkk (2002: 1), menyatakan kesegaran jasmani terdiri dari 10 komponen yaitu: daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Hinson dalam Suharjana (2004: 7), menyatakan kesegaran jasmani terbagi dua macam yaitu:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) adalah: daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelenturan dan bodi komposisi.
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*motor fitness*) adalah: daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan waktu reaksi.

Sedangkan menurut Lutan (2002: 7-8) komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu: (a) daya tahan aerobik, (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas. Sedangkan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa ada 6 kompone yaitu: (a) koordinasi, (b) keseimbangan, (c) kecepatan, (d) agilitas, (e) *power*, (f) waktu reaksi.

Menurut Wahjoedi (2001: 59-61) kesegaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan

keterampilan gerak. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yaitu: (a) daya tahan jantung paru, (b) daya tahan otot, (c) kekuatan otot, (d) kelentukan, (e) komposisi tubuh. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motorskill related fitness*) yaitu: (a) kecepatan, (b) kecepatan reaksi, (c) daya ledak, (d) kelincahan, (e) keseimbangan, (f) ketepatan, (g) koordinasi.

Komponen-komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: kecepatan, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak otot dan daya tahan *cardiovascular*. Ada beberapa komponen yang kebugaran jasmani tersebut yang tidak menjadi komponen dari tes TKJI, hal tersebut dikarenakan tes TKJI lebih menguji pada motorik kasar pada fisik seseorang, sehingga komponen tes keseimbangan dan komposisi tubuh tidak termasuk dalam tes TKJI. Komponen-komponen tersebut merupakan indikator ketercapaian kebugaran jasmani yang dapat diukur melalui tes kebugaran jasmani menurut umur.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan komponen-komponen kecepatan, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak otot dan daya tahan *cardiovascular*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan aktivitas fisik atau berolahraga yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan Suryanto & Sutapa (2006: 148), bahwa

untuk mendapatkan badan yang bugar, banyak cara dapat ditempuh, salah satu diantaranya adalah dengan berolahraga. Sehingga, ada beberapa orang yang dalam kehidupan sehari-harinya tidak pernah melewatkan olahraga sebagai kegiatan rutinnnya.

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

a. Makan

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

b. Istirahat

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

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran) manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi dan saran berinteraksi).

Selain ketiga faktor di atas Suharjana (2013:10) menambahkan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

- a. Usia.
Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkatan kebugaran jasmani. Dokter Sundardas dalam bukunya yang berjudul "*The Asian Woman's Guide to Health Beauty & Vitality*" yang diterbitkan tahun 2001 menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 1% tiap tahun, tetapi jika rajin berolahraga penurunan ini hanya akan terjadi sebesar 0.1% pertahun.
- b. Jenis kelamin
Tingkat kebugaran jasmani laki-laki biasanya lebih baik di bandingkan perempuan. Hal ini di karenakan kegiatan fisik yang di lakukan laki-laki lebih banyak di bandingkan perempuan. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani laki-laki hampir sama dengan perempuan, tapi setelah pubertas laki-laki biasanya mempunyai nilai yang lebih besar.
- c. Genetik
Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. Menurut Sharkey dalam Suharjana (2013:10) bahwa hereditas bertanggung jawab atas 25 hingga 40% dari perbedaan nilai VO₂maks.

Menurut Sumosardjono (1992: 2-9) pelaksanaan latihan harus meliputi 3 macam, yaitu : intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan.

a. Intensitas Latihan

Kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal, ini pada umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernafas dalam tanpa timbul sesak nafas atau timbul keluhan. Denyut jantung maksimal adalah 220-umur (dalam tahun).

b. Lama latihan

Lama latihan adalah 20-60 menit, *continue* dalam melibatkan otot-otot besar. Sedangkan menurut Harsono (1988: 62) bahwa lama berlatih dalam *training zone* untuk olahraga prestasi 45-120 menit sedang untuk olahraga kesehatan 20-30 menit. Untuk meningkatkan kebugaran paru dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi adalah unit latihan persatuan waktu. Sebaiknya 3-5 kali seminggu dan 2 hari sekali bila 3 kali seminggu.

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi hasil kerja seseorang maupun hasil belajar. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2004: 9).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan durasi waktu agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

4. Macam-Macam Pengukuran Kesegaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Ismaryati (2006 :1) tes adalah alat pengukur yang

mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu. Berdasarkan pendapat di atas menyatakan bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi peserta ekstrakurikuler. Beberapa macam tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut:

a. Tes Balke

Tes Balke merupakan tes lari 15 menit maksimal di lapangan, tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kebugaran atlet. Tes Balke secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kebugaran atlet atau masyarakat yang berolahraga. Keuntungan tes Balke adalah tes ini dapat dipakai untuk mengukur kebugaran banyak orang sekaligus dengan hasil yang cukup akurat. Kerugian tes Balke adalah memerlukan lintasan untuk lari, yang standar adalah lintasan sepanjang 400 meter.

b. *Cooper Test*

Cooper Test ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru, cara melakukannya adalah atlet melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Setelah waktu habis jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat. Kekurangan tes ini adalah seorang testis harus memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti tes karena hasil dari tes ini tergantung

pada motivasi testi. Kelebihan dari tes ini adalah pada saat berlari 10 menit seseorang akan menyesuaikan langkahnya sedemikian sehingga kebutuhan oksigen akan mencerminkan kapasitas kerja aerobnya.

Lari 2,4 km atau 2400 meter tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru dengan menggunakan start berdiri kemudian peserta lari menempuh jarak 2400 meter dalam waktu secepat mungkin. Penilaian tes lari 2400 meter ini, dengan menggunakan waktu tempuh dalam satuan menit dan detik.

c. *Multistage Tes*

Multistage Tes merupakan tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya test ini bersifat langsung: testi berlari secara bolak balik sepanjang jaulur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “ tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin mempersulit testi untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. *Testi* berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut. Sebelum melakukan tes ini, ada beberapa hal yang perlu dipatuhi baik oleh tester ataupun testi. Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan

secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

d. Tes TKJI

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah serangkaian tes dan pengukuran kondisi fisik bagi anak dan remaja Indonesia. TKJI meliputi antara usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun. Rangkaian tes dan pengukuran tersebut dibuat dengan mengacu pada keadaan dan kemampuan anak dan remaja Indonesia, jadi dianggap lebih sesuai untuk mengukur kondisi kesegaran fisik anak dan remaja Indonesia pada umumnya. Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kesegaran jasmani (TKJI) (Depdiknas, 2010: 24).

- 1) Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9 tahun, yaitu :
Lari cepat 30 meter, *Pull up*, *Sit up* selama 30 detik, Loncat tegak (*vertical jump*), Lari 600 meter.
- 2) Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun, yaitu :
Lari 40 meter, Tes gantung siku tekuk (*pull up*), Baring duduk 30 detik (*sit up*), Loncat tegak (*vertical jump*), Lari 600 meter
- 3) Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun, yaitu :
Lari 50 meter, Gantung angkat tubuh (*pull up*) untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri selama 60 detik, Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, Loncat tegak (*vertical jump*), Lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri)

4) Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. yaitu :
Lari cepat 60 meter, Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri selama 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak (*vertical jump*), Lari 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri)

Berdasar bentuk tes-tes tersebut dapat terlihat jelas bahwa tes kebugaran jasmani yang banyak dipergunakan karena Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan. oleh karena itu instrumen / alat yang tepat untuk mengetahui tingkat kebugaran / kebugaran jasmani baiknya menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa kelompok umur yang dibedakan dalam masing-masing jenis kelamin. Sesuai dengan karakteristik pada subjek penelitian ini maka tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) Umur 13 – 15 tahun.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut peraturan Pendidikan dan Kebudayaan (2014:2) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam pelajaran kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah ini bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Tujuan diselenggarakannya ekstrakurikuler di sekolah untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang

keberhasilan belajar siswa sehubungan adanya keterbatasan waktu belajar pada setiap mata pelajaran sehingga perlu adanya kegiatan yang positif.

Menurut pendapat Iwan D & Hidayat (2010:13) menyatakan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang kearah yang positif. Selanjutnya dikatakan bahwa olahraga dapat menumbuhkan disiplin diri, mengetahui kewajiban dan menghadapi tugas sehari-hari, hal tersebut erat kaitannya dengan pembinaan mental bahwa olahraga itu kegiatan jasmaniah atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Soebroto (1998:12) menyatakan bahwa olahraga dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil satu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Kegiatan ekstrakurikuler terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportivitas.

Menurut Lutan (2000: 72), ekstrakurikuler adalah Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan

bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum

6. Karakteristik Siswa Peserta Ekstrakurikuler olahraga SMP N 2 Gamping

Masa remaja terletak antara masa menuju dewasa, maka remaja dianggap telah mulai ketika anak telah matang dalam aspek seksual dan mulai berakhir setelah matang secara hukum. Masa remaja ini sangat penting, karena bila dapat dilewati dengan baik maka kita akan menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab (Yulita R, 2005: 2).

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) rata-rata usianya berkisar pada 13-15 tahun. Menurut Sukintaka (1991: 45), anak tingkat SMP kira-kira berumur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik.
 - 4) Merasa mempunyai ketangguhan dan sumber energi yang tak terbatas.
 - 5) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari anak putri.
 - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau Mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaan.
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Berdasarkan uraian di atas remaja merupakan masa yang tepat dalam mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dan melakukan kegiatan positif adalah ekstrakurikuler. Seorang remaja dalam menentukan pilihan dalam kegiatan ekstrakurikuler biasanya remaja dilandasi oleh rasa tertarik dan keingintahuan tentang olahraga untuk pengembangan bakat.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berfikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Rizky Septianto (2012) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki Di Smp N 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.” Populasi penelitian terdiri dari 20 peserta putra dan 10 peserta putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).UMUR 13-15 Tahun. Dar hasil penelitian ini disimpulkan bahwa kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler hoki di SMP N 1 Mlati adalah kategori kurang sekali 2 orang (6,7%), untuk kategori kurang 16 orang (56,7%), untuk kategori cukup 12 orang (36,7%), untuk kategori baik dan baik sekali tidak ada.
2. Yusuf Arief Budhiman (2018) dalam penelitian yang berjudul “Pofil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP NEGERI 2 Tempuran Kabupaten Magelang.” Populasi penelitian terdiri 35

siswa yang terdiri dari 17 siswi putri dan 18 siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Umur 13-15 Tahun. Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler dismp tersebut adalah berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 11,42%, sedang 15 orang atau 42,87%, kurang 15 orang atau 42,87%, dan kurang sekali 1 orang atau 2,84%.

Penelitian di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, namun sedikit berbeda.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, tenaga ledak atau power, kecepatan, dan kelentukan dengan metode latihan yang benar. Latihan kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang atlet bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kesegaran jasmani, dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan

dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk anak usia 13-15 tahun yang terdiri dari 5 tes yaitu: 1. Lari 50 meter, 2. Tes angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putri), 3. Tes baring duduk 60 detik, 4. Tes loncat tegak, 5. Tes lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang status kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping tahun ajaran 2018/2019 dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Arikunto 2006: 234). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai Februari di Lapangan Balai Desa Biru Trihanggo, tempat dimana dianggap dekat dari SMP N 2 Gamping dan sering di pakai buat olahraga saat jam olahraga.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2013: 173). Berdasarkan pengertian diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping yang berjumlah 56 siswa peserta ekstrakurikuler diantaranya yang memilih ekstrakurikuler anggar berjumlah 14 peserta, *taekwondo* berjumlah 26 peserta dan yang memilih ekstrakurikuler bola voli ada 16 peserta.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 117). Menurut Sugiyono (2012:81) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMP N 2 Gamping yang berjumlah 56 siswa, yang diambil datanya sehingga disebut *total sampling* atau penelitian populasi.

D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMP N 2 Gamping yang meliputi *Taekwondo*, Anggar, dan Voli dalam mengikutii Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 13-15 tahun yang meliputi lari 50 meter, tes angkat tubuh putra dan gantung siku tekuk putri, tes baring duduk (*sit up*), tes loncat tegak (*vertical jump*), tes lari 1000 meter putra dan 800 meter putri.

E. Teknik dan Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu:

1. Lari 50 meter

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

2. Tes Angkat Tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putri) 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Untuk putra hasil yang dicatat adalah jumlah angkatan yang sempurna yang dilakukan, sedangkan untuk putri hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3. Tes Baring Duduk 60 detik

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

4. Tes Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga *eksplosif*. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak dalam satuan cm.

5. Tes lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

TKJI 2010 untuk anak usia 13-15 tahun dan. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrument yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk

pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Rangkaian tes ini mempunyai reliabilitas untuk putra 0,960 dan untuk putri 0,804 dan nilai validitas untuk putra 0,950 sedangkan untuk putri 0,923.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butir-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun Putra

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

(Sumber : Depdiknas : 2010)

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun Putri

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

(Sumber : Depdiknas : 2010)

Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani Indonesia

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

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran Jasmani anak. Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar bugar adalah yang termasuk kategori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk kategori sedangm kurang dan kurang sekali dan untuk menghitung

presentase tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2

Gamping menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100\%$$

Keterangan :

$\sum \text{Kategori}$: Nilai hasil tes kesegaran jasmani yang diperoleh yang meliputi kategori Kurang Sekali (KS), Kurang (K), Sedang (S), Baik (B), dan Baik Sekali (BS)

$\sum \text{Total}$: Jumlah siswa yang menjadi objek penelitian.

Sumber: Sugiyono, 2003: 212.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping. Hasil tes tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping dapat dideskripsikan sebagai berikut:

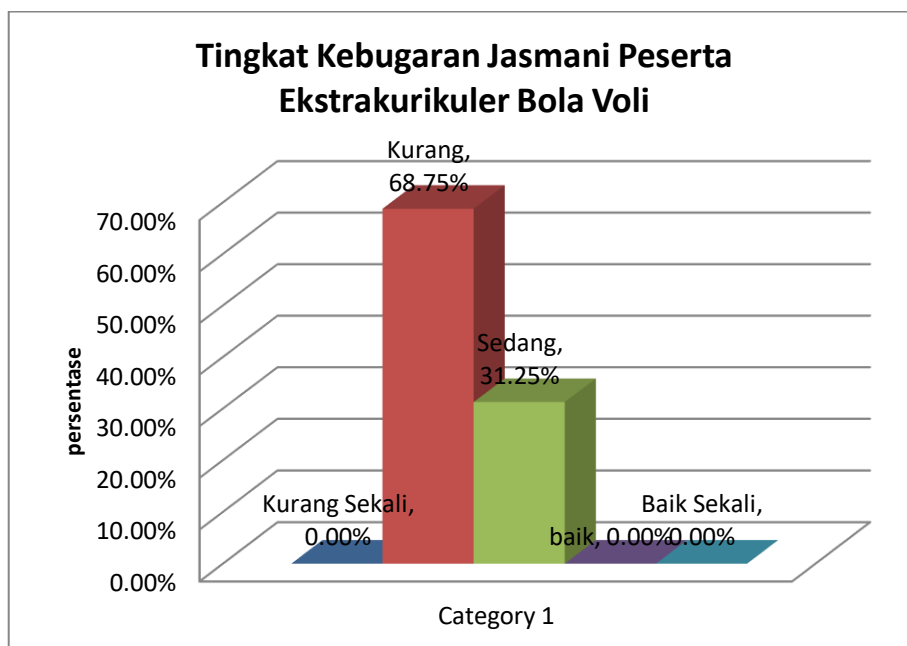
1. Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

Hasil penelitian tingkat Kesegaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli dari 16 peserta diperoleh skor minimum sebesar = 10; skor maksimum = 17; rerata = 13,37. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	5	31,25
10-13	Kurang (K)	11	68,75
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		16	100

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 68,75 % berjumlah 11 orang, yang berkategori sedang sebesar 31,25 % berjumlah 5 orang, yang berkategori kurang sekali sebesar 0 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli adalah kurang.

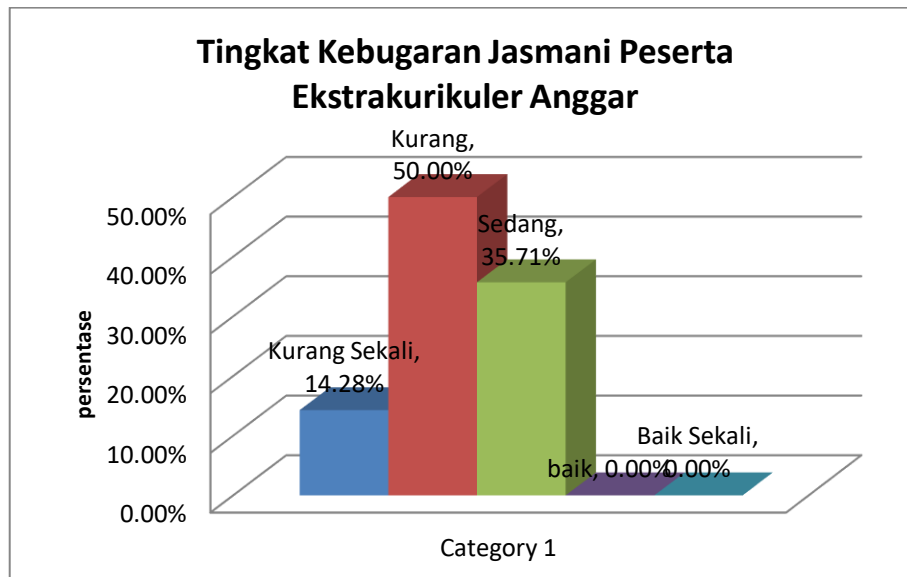
2. Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Anggar

Hasil penelitian tingkat Kesegaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Anggar dari 14 peserta Berdasarkan hasil penelitian data dilapangan diperoleh skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 16; rerata = 12,00. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Anggar

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	5	35,71
10-13	Kurang (K)	7	50
5-9	Kurang Sekali (KS)	2	14,28
Jumlah		14	100

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Anggar

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Anggar sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 50 % berjumlah 7 orang, yang berkategori sedang sebesar 35,71 % berjumlah 5 orang, yang berkategori kurang sekali sebesar 14,28 % berjumlah 2 orang, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik

0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Anggar adalah kurang.

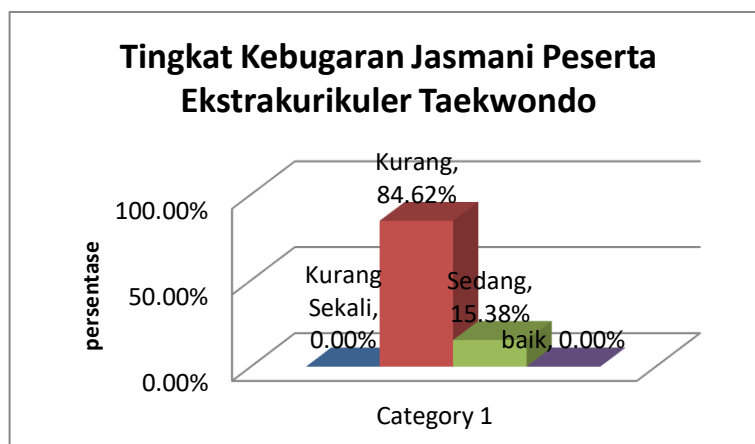
3. Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo

Hasil penelitian tingkat Kesegaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo dari 26 peserta Berdasarkan hasil penelitian data dilapangan diperoleh skor minimum sebesar = 10; skor maksimum = 14; rerata = 12,42. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	4	15,38
10-13	Kurang (K)	22	84,62
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		26	100

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 84,62 % berjumlah 22 orang, yang berkategori sedang sebesar 15,38 % berjumlah 4 orang, yang berkategori kurang sekali sebesar 0 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo adalah kurang.

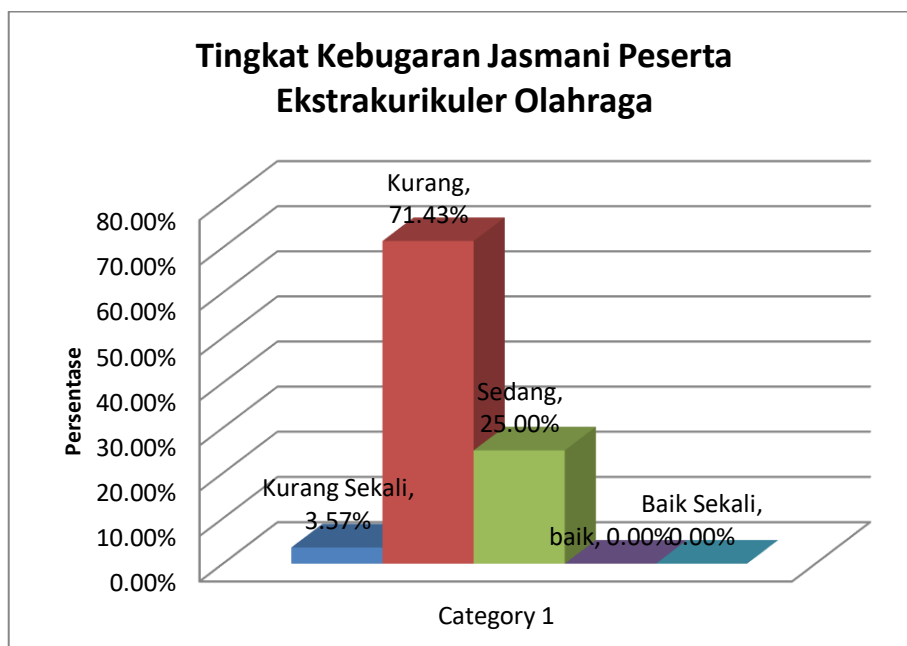
4. Tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping

Hasil penelitian tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping dari 56 peserta Berdasarkan hasil penelitian data dilapangan diperoleh skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 17; rerata = 12,58. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	4	7,14
10-13	Kurang (K)	22	39,29
5-9	Kurang Sekali (KS)	2	3,57
Jumlah		56	100

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP N 2 Gamping

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 71,42 % berjumlah 40 orang, yang berkategori sedang sebesar 25 % berjumlah 14 orang, yang berkategori kurang sekali sebesar 3,57 % berjumlah 2 orang, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping adalah kurang.

B. Pembahasan

Keadaan Kesegaran jasmani sangat penting untuk diketahui peserta didik. Kondisi Kesegaran yang baik akan mendukung keadaan tubuh yang sehat dan bugar untuk melakukan aktivitas latihan maupun aktivitas sehari-hari, hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa status Kesegaran jasmani peserta

ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Gamping sebagian besar masuk kategori kurang, sedangkan yang masuk kategori sedang ada sebagian. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, frekuensi latihan yang masih tergolong kurang karena hanya dilakukan seminggu sekali serta intensitas latihan yang masih mengacu pada pemberian materi teknik sedangkan untuk faktor Kesegaran jasmani sendiri masih belum terlalu diperhatikan karena durasi dalam latihan ekstrakurikuler hanya satu setengah jam di SMP N 2 Gamping.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa hasil rerata tertinggi dari ketiga ekstrakurikuler tersebut adalah peserta ekstrakurikuler Bola voli dengan nilai 13,37 peserta ekstrakurikuler taekwondo sebesar 12,42 dan peserta ekstrakurikuler anggar sebesar 12,00. Hasil tersebut masih termasuk dalam kategori kurang, namun diantara ketiga ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP N 2 Gamping peserta ekstrakurikuler bola voli termasuk kategori paling baik Kesegaran jasmaninya. Hal tersebut dikarenakan peserta ekstrakurikuler bola voli dalam latihannya lebih banyak menggunakan latihan kardiovaskuler atau daya tahan. Selain itu juga intensitas dan frekuensi permainan bola voli lebih lama dibandingkan dengan anggar dan taekwondo. Bola voli jika dimainkan sebanyak 5 set maka bisa menempuh waktu 3 jam.

Pentingnya Kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh semua pihak sekolah. SMP N 2 Gamping sudah melakukan kegiatan senam massal sebulan sekali dan masih belum menjadi program rutin setiap minggunya. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan fisik siswa ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila peserta ekstrakurikuler mengalami gangguan

yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan siswa dalam bertanding.

Hasil penelitian diketahui tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 71,42 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping adalah kurang. Hasil tersebut menunjukkan banyak siswa yang masih berkategori kurang dikarenakan sebagian besar peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping masih kurang rutin dan aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Biasanya dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga masih kurang didukung oleh atihan fisik yang memadai kebanyakan siswa SMP cenderung lebih suka langsung bermain dibandingkan dengan latihan yang dijalaninya, dan juga kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini hanya dilakukan sebanyak 1 minggu sekali.

Fekkuensi latihan tersebut juga akan berpengaruh pada Kesegaran jasmani anak, yang mana kurangnya intensitas latihan memuat kesegaran jasmnai tidak stabil dan baik. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang kesegaran jasmani tubuh, dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah. Aktivitas latihan seseorang akan sangat mempengaruhi Kesegaran jamsani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang. Sumosardjono (1992: 2-9) menyatakan frekuensi adalah unit latihan persatuan waktu, asebainya 3-5 kali seminggu dan 2 hari sekali bila 3

kali seminggu. Melihat kenyataan kegiatan ekstrakurikuler olahraga hanya dilakukan 1 kali dalam 1 minggu, hal tersebut tentu saja intensitas latihan masih kurang. Peserta ekstrakurikuler harus menambah porsi latihan di luar jam ekstrakurikuler.

Kesegaran jasmani sangatlah penting dan bermanfaat khususnya bagi atlet dan pemain olahraga manfaat kesegaran jasmani yaitu terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, dapat mengurangi stres dan dapat meningkatkan gairah hidup.

Faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat Kesegaran jasmani antara lain makanan, istirahat dan kebiasaan hidup dan lingkungan. Proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai Kesegaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya Kesegaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kesegaran jasmani. Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kesegaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat Kesegaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan Kesegaran jasmani siswa saat melakukan tes.
2. Keterbatasan waktu, sehingga sampel tidak diambil semua dalam waktu 1 hari, antara peserta ekstrakurikuer bola voli, anggar dan taekwondo tidak dilakukan dalam satu hari.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping yang meliputi Voli, Anggar, dan *Taekwondo* termasuk dalam kategori kurang. Hasil tersebut dapat dibuktikan dengan perolehan persentase pada kategori kurang sebesar 71,42 %, yang berkategori sedang sebesar 25 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 3,57 %, yang berkategori baik 0 %, dan yang kurang berkategori baik sekali 0 %.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pihak SMP N 2 Gamping mengenai data tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga.
2. Hasil tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP N 2 Gamping tersebut dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru pelatih untuk selalu melakukan motivasi kepada siswa agar lebih semangat dalam mengikuti latihan, karena prestasi dalam pertandingan tidak hanya cukup teknik dan taktik saja, tetapi perlu dukungan fisik secara sehat dan baik.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat Kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali, agar lebih meningkatkan Kesegaran jasmani dengan cara meningkatkan aktivitas jasmani setiap harinya.
2. Bagi guru agar lebih memperhatikan siswa yang masih mempunyai Kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali, untuk selalu memberi motivasi dan program pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan Kesegaran jasmaninya.
3. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes Kesegaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan Kesegaran jasmaninya.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat Kesegaran jasmani siswa putri dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Abdoellah A dan Manadji A (1994) *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Depdikbud : Jakarta
- Atmasubrata G. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya : Dafa Publishing.
- Budhiman Y A (2018) *Pofil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP NEGERI 2 Tempuran Kabupaten Magelang*. Skripsi. FIK UNY
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- _____, (2003). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdikbud. (1999). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembina dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Faidillah K. (2006). *“Dasar – Dasar Latihan Kesegaran”*. Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kesegaran.
- Harisenjaya. (1993). *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Refika Aditama.
- Hidayat A. Y (2010) *Penelitian Kesehatan Paradigma Kualitatif*. Jakarta : Health Books
- Irianto D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Permendikbud (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 103 Tahun 2014 pasal 2 ayat 7 dan tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*. Skripsi. FIK UNY
- Lutan. R (2002). *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah Dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Septianto R (2012) *Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Hoki Di Smp N 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. FIK UNY

- Sumosardjono S (1992). *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT.
- Soebroto (1998). *Asas-Asas Pengetahuan Umum Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana. (2013). *Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
- _____. (2004). *Pedoman Kuliah Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Yogyakarta.
- Sudijono. A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suryanto & Sutapa P. (2006). *Penilaian Tes Kesegaran Jasmani dengan ACSPFT dan TKJI*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga. Vol. II, No. 2. Hlm. 147-160.
- Widaninggar, dkk. (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta:
- Wahjoedi (2001) *Evaluasi pendidikan jasmani*. Rineka. Jakarta
- Yusuf. S (2009). *Program bimbingan & Konseling di Sekolah*. Bandung : Rizqi Press.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : PERMOHONAN IJIN PENELITIAN FAKULTAS



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 222, 299, 291, 541

Nomor : 01.06/UN.34.16/PP/2019.

9 Januari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

**Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Sleman, Jl. Candi Gebang,
Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.**

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 : Yulius Ivan Hermawan
NIM : 14601241081
Program Studi : PJKR.F. Suharjana, M.Pd.
NIP : 195807061984031002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 14 s/d 31 Januari 2019.
Tempat : SMP Negeri 2 Gamping, Jln. Kabupaten Sleman Tlirenggo Gamping Sleman.
Judul Skripsi : Status kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Gamping.

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



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

Tembusan :

1. Kepala SMP Negeri 2 Gamping.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

LAMPIRAN 2 : PERMOHONAN IJIN PENELITIAN KESBANGPOL



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

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

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Kesbangpol / 194 / 2019

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.
Menunjuk : Surat dari Dekan Fak Ilmu Keolahragaan UNY
Nomo : 01.06/UN.34.16/PP/2019
Hal : Ijin Penelitian

Tanggal : 09 Januari 2019

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : YULIUS IVAN HERNAWAN
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 14601241081/3404010609950007
Program/Tingkat : S1 FIK
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl Colombo No 1, Yogyakarta
Alamat Rumah : Bedog RT 03/ RW 24, Trihanggo, Gamping, Sleman
No. Telp / HP : 085879900227
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul STATUS KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI 2 GAMPING
Lokasi : SMP N 2 Gamping

Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 16 Januari 2019 s/d 17 April 2019

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Sleman.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 16 Januari 2019

a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Sekretaris


Drs. Ahmad Yano Nurkaryadi, M.M
Pejabat Tingkat I, IV/b
NIP 19621002-198603 1 010

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman
3. Camat Gamping
4. Kepala UPT Yandik Kec Gamping
5. Kepala Sekolah SMP N 2 Gamping
6. Dekan Fak Ilmu Keolahragaan UNY
7. Yang Bersangkutan

LAMPIRAN 3 : SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 GAMPING
Jalan Jambon, Trihanggo Gamping Sleman, Yogyakarta, 55291
Telepon (0274) 6415174
E-mail : smpn2gamping@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070 / 142 / 2019

Saya, yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Drs. AGUS DWIYONO, S.IP.,M.H.
Jabatan : Kepala SMP Negeri 2 Gamping

dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : YULIUS IVAN HERNAWAN
NIM / NIK : 14601241081/3404010609950007
Program /Tingkat : S1
Prodi : FIK
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281

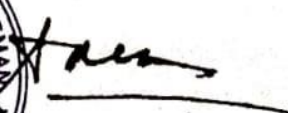
Benar-benar telah melaksanakan Penelitian/Pra Survey/Uji Validitas dengan judul :
"STATUS KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI 2 GAMPING."

Waktu Penelitian : 28 Januari 2019 – 9 Februari 2019

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.




Gamping, 9 Mei 2019
Kepala SMP Negeri 2 Gamping


Drs. AGUS DWIYONO, S.IP., M.H.
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP. 19610822 198112 1 001



Scanned with
CamScanner

LAMPIRAN 4 : KALIBRASI STOPWATCH



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP/5.10.1/K/LPPT
Rev.1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI

CALIBRATION REPORT
Nomor / Number : 054A.03/III/UN1/LPPT/2018

IDENTITAS ALAT
Instrument Identification

Nama alat	: Stopwatch	Nomor pesanan	: 18020300051A
Merek /Pabrik	: Butterfly / -	Tanggal pesanan	: 23 Februari 2018
Tipe /Model	: BT-02	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: -	Tanggal kalibrasi	: 02 Maret 2018
Range ukur	: -	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,1 Detik	Suhu ruangan	: (25,6 ± 0,3) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (64 ± 3) %RH

IDENTITAS PEMILIK
Owner Identification


Nama : Ilham Pamungkas

Alamat : Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta

HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi Detik"1/100 detik
1	01'00"01	00"01
3	02'59"98	-00"02
5	04'59"99	-00"01
10	09'59"99	-00"01
15	14'59"99	-00"01
Ketidakpastian (± detik,1/100 detik)		0,14
Faktor cakupan, k		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 12 Maret 2018
Pejabat Penandatanganan Sertifikat,

Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Sekip Utara, Jl. Kaliurang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548348, 546868 - Fax (0274) 548348

LAMPIRAN 5 : PETUNJUK TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

A. Rangkaian Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk **putra** terdiri dari :
 - a. lari 50 meter
 - b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
 - c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
 - d. loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. lari 1000 meter
2. Untuk **putri** terdiri dari :
 - a. lari 50 meter
 - b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik
 - c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
 - d. loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. lari 800 meter

B. Kegunaan Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada

6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 50 meter

Kedua : - gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)

- gantung siku tekuk untuk putri (*tahan pull up*)

Ketiga : Baring duduk (*sit up*)

Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)

Kelima : - Lari 1000 meter (putra)

- Lari 800 meter (putri)

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

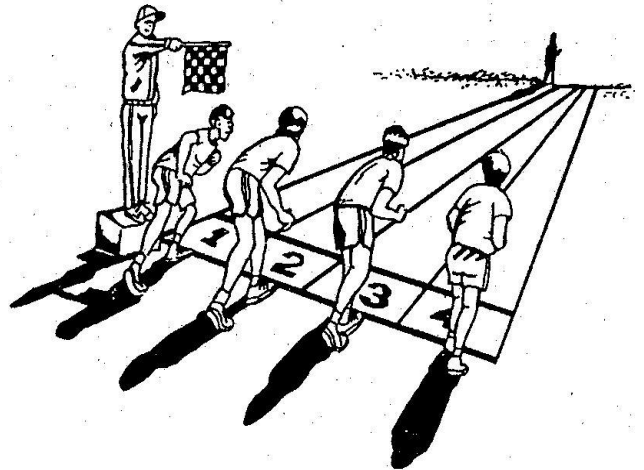
1. Lari 50 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir TKJI
- 8) Alat tulis



c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

- a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
- a) mencuri start
 - b) tidak melewati garis finish

c) terganggu oleh pelari lainnya

d) jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

5) Pencatat hasil

1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik

2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

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

Tekuk untuk Putri

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas

1) lantai rata dan bersih

2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggianpeserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi

3) stopwatch

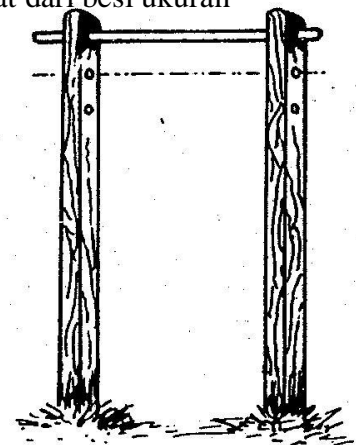
4) serbuk kapur atau magnesium karbonat

5) alat tulis

c) Petugas tes

1) pengamat waktu

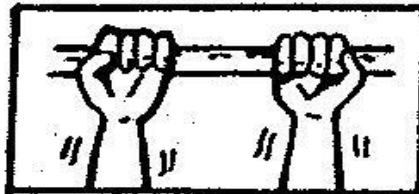
2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil



d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (**Untuk Putra**)

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palangtunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letakkepala



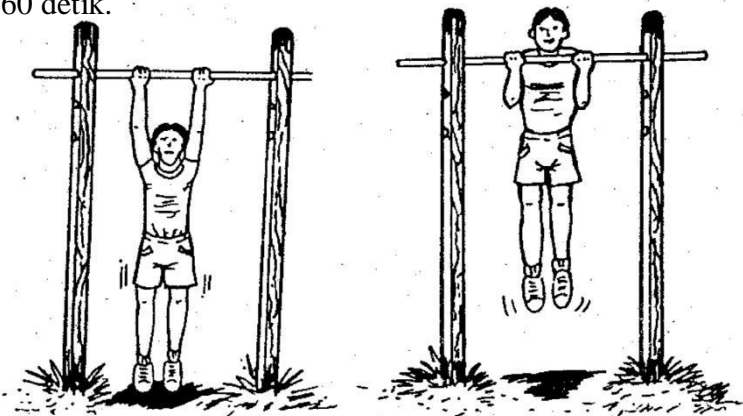
2) Gerakan (**Untuk Putra**)

a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh

atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

a) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

b) pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal

c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

e) Pencatatan Hasil

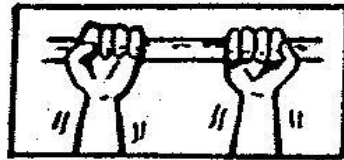
- 1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

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

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

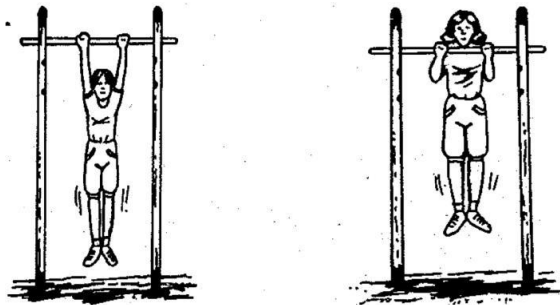
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar)



2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (Lihat gambar)

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)



g) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk

mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang

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

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

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll.

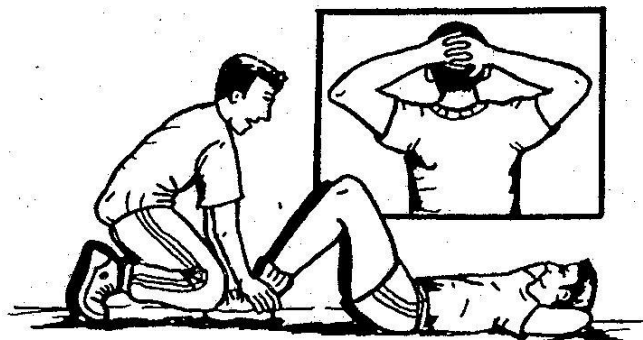
c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

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



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

2) Gerakan

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



e. Pencatatan Hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

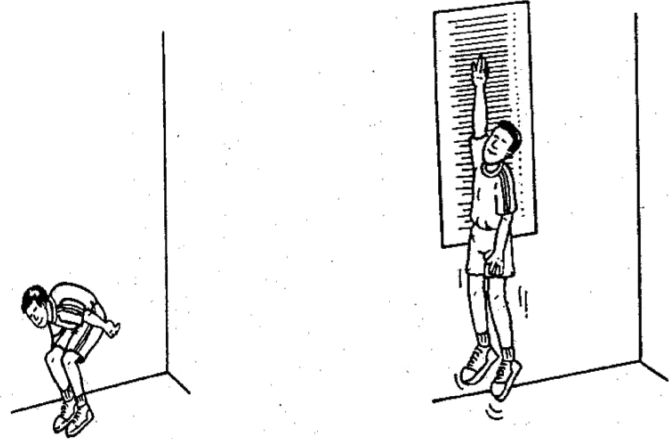
3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

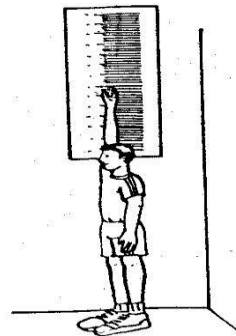
d. Pelaksanaan Tes



1) Sikap permulaan

a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.

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

b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 1000 meter (putra) 800 meter (putri) 13-15 Tahun

a. Tujuan

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

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu

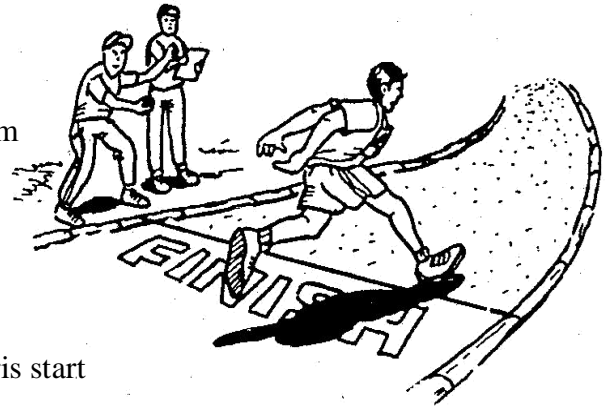
3) Pencatat hasil

4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

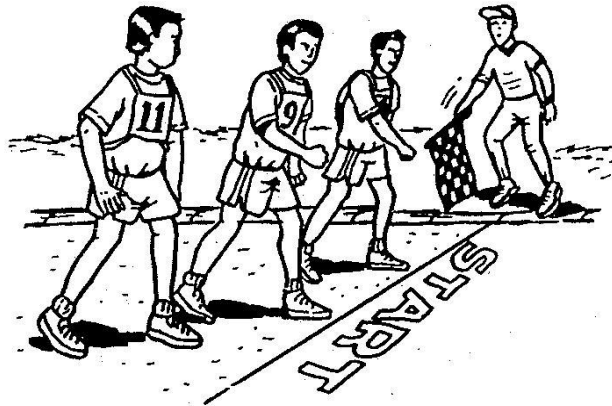
1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start



2) Gerakan

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



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

e. Pencatatan Hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish

2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit

12 detik maka ditulis 3’ 12”

LAMPIRAN 6 : TABEL NILAI TKJI

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun Putra

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

(Sumber : Depdiknas : 2010)

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun Putri

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

(Sumber : Depdiknas : 2010)

LAMPIRAN 7 : NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA

Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani Indonesia

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

LAMPIRAN 8 : FORMULIR TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :
 Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Gamping

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter detik		
2	Gantung: a. Siku Tekuk b. Angkat Tubuh kali detik		
3	Baring duduk 60 detik kali		
4	Loncat Tegak a. Tinggi raihan : cm b. Loncatan I : cm c. Loncatan II : cm d. Loncatan III : cm cm		
5	Lari 800 meter (putri) Lari 1000 meter (putra) menit detik menit detik		
Jumlah Nilai (Tes1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5)				
Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani				

Petugas Tes,

.....

LAMPIRAN 9. FORMULIR TKJI YANG SUDAH DIISI

FORMULIR TKJI

Nama : Greg Brehgas F
 Jenis Kelamin : L
 Kelas : VIII D
 Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Gamping

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter 7,6 detik	4	
2	Gantung:			
	a. Siku Tekuk 6 kali	3	
	b. Angkat Tubuh detik		
3	Baring duduk 60 detik 3 kali	4	
4	Loncat Tegak kali		
	a. Tinggi raihan : 201 cm			
	b. Loncatan I : 240 cm			
	c. Loncatan II : 250 cm			
	d. Loncatan III : 250 cm 19 cm	3	
5	Lari 800 meter (putri) Lari 1000 meter (putra) menit detik 7 menit 4 detik	1	
Jumlah Nilai (Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5)			15	Sedang (5)
Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani				

Petugas Tes,

Anggita
 Anggita

LAMPIRAN 10 : HASIL TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

VOLI

No	Nama	Jenis kelamin	Tes kecepatan (detik)	Tes kekuatan otot lengan		Tes kekuatan otot perut (kali)	Kekuatan otot paha						Tes daya tahan (menit detik)
				Angkat tubuh (kali)	Gantung siku tekuk (detik)		Tinggi raihan	I	II	III	Raihan tertinggi	selisih	
1	Nandia ayu f	P	9.3		3.2	14	200	230	231	231	231	31	6.29
2	Natasya chesia as	P	9		9.9	13	204	234	234	235	235	31	5.53
3	Yeni surya	P	9.5		2.4	15	195	216	220	221	221	26	6.36
4	Sofia rohmiatun	P	11.1		7.9	20	206	230	230	234	234	28	6.01
5	Anggi siwi	P	11		3.7	25	190	220	212	211	220	30	6.30
6	Attahiya fadila	P	7.9		5.3	24	200	235	236	235	236	36	5.49
7	Charnisa kurnia	P	7.7		2	31	195	209	222	229	229	34	5.28
8	Hangger R	L	7.4	10		39	206	245	245	233	245	39	7.24
9	Fadhil Ramadhan	L	7.8	5		33	222	257	255	259	259	37	8.27
10	Salman Baihaqi	L	8.7	4		39	210	240	243	243	243	33	7.55
11	Fakhri Eka P	L	7.3	6		43	211	264	260	263	264	53	7.39
12	Frizqiyah Arya	L	10.2	0		33	219	252	256	256	256	37	8.36
13	Avensya Pramdan	L	8.3	0		36	219	256	258	257	258	39	8.35
14	Excel Kevin	L	7.6	1		35	200	245	244	24	245	45	7.20
15	Andrean Rangga	L	7.7	0		41	214	260	266	264	266	52	7.18
16	F Dwi Saputra	L	6.6	8		50	216	273	271	275	275	59	7.10

ANGGAR

No	Nama	Jenis kelamin	Tes kecepatan (detik)	Tes kekuatan otot lengan		Tes kekuatan otot perut (kali)	Kekuatan otot paha						Tes daya tahan (menit detik)
				Angkat tubuh (kali)	Gantung siku tekuk (detik)		Tinggi raihan	I	II	III	Raihan tertinggi	selisih	
1	Ardyan	L	7.9	6		36	200	245	241	246	246	46	6.59
2	Alvin Putra Maulana	L	10.6	3		17	189	208	210	213	213	24	7.30
3	Antjara Adji P	L	7.3	4		30	194	233	242	245	245	51	5.38
4	Markus Adytama W	L	6.9	5		24	213	264	264	265	265	52	6.49
5	Kevin Atanah H	L	7.7	5		24	205	246	245	245	246	41	5.38
6	Bayu Eko Saputra	L	7.8	7		30	184	226	227	227	227	43	7.30
7	Mathius Adytama W	L	7.1	6		35	215	240	249	269	269	54	6.35
8	Fari Fitriani N	L	7.7	3		25	215	252	258	260	260	45	6.00
9	Naufal Aflahrizqi S	L	8.2	4		19	212	242	245	249	249	37	6.15
10	Muhammad Zaki M	L	11.5	1		7	206	225	226	230	230	24	8.14
11	Rindang Surya R	L	8.6	4		18	180	215	210	212	215	35	7.03
12	Yudaffa Algafar R	L	7.9	5		28	193	240	243	245	245	52	5.33
13	Dina Ayu Srikandi	P	10.6		4.4	23	194	214	229	229	229	35	5.52
14	Rania Elvaretta R	P	13.2		2.0	26	193	224	224	222	224	31	5.54

TAEKWONDO

No	Nama	Jenis kelamin	Tes kecepatan (detik)	Tes kekuatan otot lengan		Tes kekuatan otot perut (kali)	Kekuatan otot paha						Tes daya tahan (menit detik)
				Angkat tubuh (kali)	Gantung siku tekuk (detik)		Tinggi raihan	I	II	III	Raihan tertinggi	selisih	
1	Greg brehgas f	L	7.6	6		34	201	240	250	250	250	49	7.46
2	Miftakul rizki s	L	7.8	8		28	205	250	250	249	250	45	6.59
3	M. riski. F	L	7.8	6		27	205	240	241	241	241	36	8.05
4	Rangga setiawan	L	7.5	3		34	212	250	255	254	255	43	7.24
5	Abdullah A.N	L	7.3	2		32	189	221	225	225	225	36	7.34
6	Arli bimantoro	L	7.7	5		38	210	260	269	269	269	59	7.55
7	Danuja daniswara	L	8.1	1		39	206	240	243	245	245	39	7.44
8	Moreno geovany	L	7	4		37	195	233	235	235	235	40	7.48
9	Daffa zahaviero r.	L	8.4	4		30	210	259	260	259	260	50	7.18
10	Kemal mawira p	L	8	7		35	185	220	230	232	232	47	7.20
11	Nurvian aryas	L	8.4	4		33	180	210	212	219	219	39	6.43
12	Muh. Rismawonto	L	7.1	4		33	211	250	250	255	255	44	7.58
13	Rizki yudha d	L	7.6	3		26	195	231	230	233	233	38	6.46
14	Gigih sutan w	L	7.3	2		35	200	245	245	245	245	45	7.45
15	Rizki nanda k	L	7.5	4		35	215	250	255	259	259	44	7.10
16	Hasti putri a	P	9.3		4.3	20	191	219	220	220	220	29	7
17	Haliza Nur a	P	9		6.2	22	200	225	220	222	225	25	6.46

18	Lutfi adela c	P	10.4		4.5	18	199	220	220	221	221	22	6.56
19	Yuli astuti	P	10.4		5	19	179	202	200	200	202	23	6.03
20	Dwi pras tiwi	P	10.1		8.3	25	180	219	218	218	219	39	5.42
21	Dita nur. A	P	9.5		7.9	22	185	210	210	213	213	28	6.13
22	Sofia rohmaiatun	P	8.7		7.1	17	210	230	235	235	235	25	6.06
23	Nining endah s	P	9.5		9.3	22	190	215	216	215	216	26	5.52
24	Zahra caesar	P	8.7		4.9	17	198	218	228	230	230	32	6.28
25	Sonia mega p	P	9.1		5.2	21	203	239	235	240	240	37	5.37
26	Dhea lilly a	P	8.9		7.6	20	195	200	223	223	223	28	5.39

LAMPIRAN 11 : DATA KESELURUHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER

PUTRA

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Jenis Tes										Total	Kategori
			Lari 50 m		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1000 m			
			W	N	W	N	W	N	W	N	W	N		
1	Greg Breggas F	L	7.6	4	6	3	34	4	49	3	7.46	1	15	S
2	Miftakul Rizki S	L	7.6	4	6	3	28	4	45	3	6.59	1	15	S
3	M. Riski. F	L	7.8	3	6	3	27	3	36	2	8.05	1	12	K
4	Rangga Setiawan	L	7.5	4	3	2	34	4	43	3	7.24	1	14	S
5	Abdullah A.N	L	7.3	4	2	2	32	4	36	2	7.34	1	13	K
6	Arli Bimantoro	L	7.7	3	5	2	38	5	59	4	7.55	1	15	S
7	Danuja Daniswara	L	8.1	3	1	1	39	5	39	2	7.44	1	12	K
8	Moreno Geovany	L	7	4	4	2	37	4	40	2	7.48	1	13	K
9	Daffa Zahaviero R.	L	8.4	3	4	2	30	4	50	3	7.18	1	13	K
10	Kemal Mawira P	L	8	3	7	3	35	4	47	3	7.20	1	14	S
11	Nurvian Aryas	L	8.4	3	4	2	33	4	39	2	6.43	1	12	K
12	Muh. Rismawonto	L	7.1	4	4	2	33	4	44	3	7.58	1	14	S
13	Rizki Yudha D	L	7.6	4	3	2	26	3	38	2	6.46	1	12	K
14	Gigih Sutan W	L	7.3	4	2	2	35	4	45	3	7.45	1	14	S
15	Rizki Nanda K	L	7.5	4	4	2	35	4	44	3	7.10	1	14	S
16	Arryan	L	7.9	4	6	3	36	4	46	3	6.59	1	15	S
17	Alvin Putra Maulana	L	10.6	1	3	2	17	2	24	1	7.30	1	7	KS
18	Antjara Adji P	L	7.3	4	4	2	30	4	51	3	5.38	2	15	S
19	Markus Adytama W	L	6.9	4	5	2	24	3	52	3	6.49	1	13	K
20	Kevin Atanah H	L	7.7	3	5	2	24	3	41	2	5.38	2	12	K

21	Bayu Eko Saputra	L	7.8	3	7	3	30	4	43	3	7.30	1	14	S
22	Mathius Adytama W	L	7.1	4	6	3	35	4	54	4	6.35	1	16	S
23	Fari Fitriani N	L	7.7	3	3	2	25	3	45	3	6.00	2	13	K
24	Naufal Aflahrizqi S	L	8.2	3	4	2	19	3	37	2	6.15	1	11	K
25	Muhammad Zaki M	L	11.5	1	1	1	7	1	24	1	8.14	1	5	KS
26	Rindang Surya R	L	8.6	3	4	2	18	2	35	2	7.03	1	10	K
27	Yudaffa Algafar R	L	7.9	3	5	2	28	4	52	3	5.33	2	14	S
28	Hangger R	L	7.4	4	10	3	39	5	39	2	7.24	1	15	S
29	Fadhil Ramadhan	L	7.8	3	5	2	33	4	37	2	8.27	1	12	K
30	Salman Baihaqi	L	8.7	3	4	2	39	4	33	2	7.55	1	12	K
31	Fakhri Eka P	L	7.3	4	6	3	43	5	53	4	7.39	1	17	S
32	Frizqiyani Arya W.P	L	10.2	2	0	1	33	4	37	2	8.36	1	10	K
33	Avensya Pramdan	L	8.3	3	0	1	36	4	39	2	8.35	1	11	K
34	Excel Kevin	L	7.6	4	1	1	35	4	45	3	7.20	1	13	K
35	Andrean Rangga S	L	7.7	3	0	1	41	2	52	3	7.18	1	10	K
36	F Dwi Saputra	L	6.6	5	8	2	50	3	59	4	7.10	1	15	S

PUTRI

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Jenis Tes										Total	Kategori
			Lari 50 m		Gantung Siku Tahan		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 800 m			
			W	N	W	N	W	N	W	N	W	N		
1	Hasti Putri A	P	9.3	3	4.3	2	20	4	29	2	7	1	12	K
2	Haliza Nur A	P	9	3	6.2	2	22	4	25	2	6.46	1	12	K
3	Lutfi Adela C	P	10.4	2	4.5	2	18	3	22	2	6.56	1	10	K
4	Yuli Astuti	P	10.4	2	5	2	19	4	23	2	6.03	2	12	K
5	Dwi Pras Tiwi	P	10.1	2	8.3	2	25	4	39	4	5.42	2	14	S
6	Dita Nur. A	P	9.5	3	7.9	2	22	4	28	2	6.13	2	13	K
7	Sofia Rohmaiatun	P	8.7	4	7.1	2	17	3	25	2	6.06	2	13	K
8	Nining Endah S	P	9.5	3	9.3	2	22	4	26	2	5.52	2	13	K
9	Zahra Caesar	P	8.7	4	4.9	2	17	3	32	3	6.28	2	14	S
10	Sonia Mega P	P	9.1	3	5.2	2	21	4	37	3	5.37	2	14	S
11	Dhea Lilly A	P	8.9	3	7.6	2	20	4	28	2	5.39	2	13	K
12	Dina Ayu Srikandi	P	10.6	2	4.4	2	23	4	35	3	5.52	2	13	K
13	Rania Elvaretta R	P	13.2	1	2.0	1	26	4	31	3	5.54	2	11	K
14	Nandia ayu f	P	9.3	3	3.2	2	14	3	31	3	6.29	2	13	K
15	Natasya chesia as	P	9	3	9.9	2	13	3	31	3	5.53	2	13	K
16	Yeni surya	P	9.5	3	2.4	1	15	3	26	2	6.36	2	11	K
17	Sofia rohmiatun	P	11.1	2	7.9	2	20	4	28	2	6.01	2	12	K
18	Anggi siwi	P	11	2	3.7	2	25	4	30	3	6.30	2	13	K
19	Attahiya fadila	P	7.9	4	5.3	2	24	4	36	3	5.49	2	15	S
20	Charnisa kurnia	P	7.7	5	2	1	31	5	34	3	5.28	2	16	S

LAMPIRAN 12 : DATA KELAHIRAN PESERTA EKSTRAKURIKULER

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Tanggal Lahir	Usia
1	Greg Brehgas F	L	9 September 2005	14 Tahun
2	Miftakul Rizki S	L	8 Maret 2005	14 Tahun
3	M. Riski. F	L	16 Desember 2005	14 Tahun
4	Rangga Setiawan	L	19 Maret 2005	14 Tahun
5	Abdullah A.N	L	13 Desember 2005	14 Tahun
6	Arli Bimantoro	L	30 September 2004	15 Tahun
7	Danuja Daniswara	L	24 September 2004	15 Tahun
8	Moreno Geovany	L	23 April 2005	14 Tahun
9	Daffa Zahaviero R.	L	19 Oktober 2005	14 Tahun
10	Kemal Mawira P	L	6 November 2005	14 Tahun
11	Nurvian Aryas	L	25 Maret 2005	14 Tahun
12	Muh. Rismawonto	L	26 Januari 2005	14 Tahun
13	Rizki Yudha D	L	2 Desember 2005	14 Tahun
14	Gigih Sutan W	L	8 September 2005	14 Tahun
15	Rizki Nanda K	L	12 Desember 2004	15 Tahun
16	Hasti Putri A	P	8 Juli 2005	14 Tahun
17	Haliza Nur A	P	15 Maret 2005	14 Tahun
18	Lutfi Adela C	P	16 Juli 2005	14 Tahun
19	Yuli Astuti	P	10 Juli 2005	14 Tahun
20	Dwi Pras Tiwi	P	29 Juli 2005	14 Tahun
21	Dita Nur. A	P	28 Januari 2005	14 Tahun
22	Sofia Rohmaiatun	P	8 Novemer 2005	14 Tahun
23	Nining Endah S	P	11 Juli 2005	14 Tahun
24	Zahra Caesar	P	30 Desember 2004	15 Tahun
25	Sonia Mega P	P	25 Maret 2005	14 Tahun
26	Dhea Lilly A	P	16 Maret 2005	14 Tahun
27	Ardyan	L	16 Oktober 2004	15 Tahun
28	Alvin Putra Maulana	L	19 Juli 2005	14 Tahun
29	Antjara Adji P	L	11 November 2005	14 Tahun
30	Markus Adytama W	L	23 Maret 2005	14 Tahun
31	Kevin Atanah H	L	4 Mei 2005	14 Tahun
32	Bayu Eko Saputra	L	16 Mei 2005	14 Tahun
33	Mathius Adytama W	L	23 Maret 2005	14 Tahun
34	Fari Fitriani N	L	4 November 2005	14 Tahun
35	Naufal Aflahrizqi S	L	18 Febuari 2005	14 Tahun
36	Muhammad Zaki M	L	27 September 2005	14 Tahun
37	Rindang Surya R	L	27 Oktober 2005	14 Tahun
38	Yudaffa Algafar R	L	17 November 2005	14 Tahun
39	Dina Ayu Srikandi	P	28 Desember 2005	14 Tahun
40	Rania Elvaretta R	P	9 Mei 2004	15 Tahun

41	Nandia Ayu F	P	8 Maret 2005	14 Tahun
42	Natasya Chesia As	P	26 Juli 200	14 Tahun
43	Yeni Surya	P	19 Januari 2006	13 Tahun
44	Sofia Rohmiatun	P	8 November 2005	14 Tahun
45	Anggi Siwi	P	14 Juli 2005	14 Tahun
46	Attahiya Fadila	P	14 Juni 2005	14 Tahun
47	Charnisa Kurnia	P	3 Juli 2005	14 Tahun
48	Hangger R	L	25 Oktober 2005	14 Tahun
49	Fadhil Ramadhan	L	22 Oktober 2005	14 Tahun
50	Salman Baihaqi	L	5 Oktober 2005	14 Tahun
51	Fakhri Eka P	L	13 Juni 2004	15 Tahun
52	Frizqiyan Arya W.P	L	6 Desember 2005	14 Tahun
53	Avensya Pramdan	L	1 Oktober 2005	14 Tahun
54	Excel Kevin	L	17 November 2005	14 Tahun
55	Andrean Rangga S	L	4 Oktoer 2004	15 Tahun
56	F Dwi Saputra	L	25 Febuari 2004	15 Tahun

LAMPIRAN 13 : DOKUMENTASI



Gambar 1. Kegiatan mengisi identitas formulir TKJI



Gambar 2. Pemanasan oleh peserta TKJI



Gambar 3. Lari 50 meter oleh peserta TKJI



Gambar 4. Baring duduk peserta TKJI



Gambar 5. Loncat tegak oleh peserta TKJI



Gambar 6. Lari 1000 meter peserta TKJI