

**EFEKTIVITAS EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN SISWA DI MTS NEGERI 6 SLEMAN
YOGYAKARTA TAHUN 2017/2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Onkky Wijaya
NIM. 13601241062

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**EFEKTIVITAS EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN SISWA DI MTS NEGERI 6 SLEMAN
YOGYAKARTA TAHUN 2017/2018**


Disusun Oleh:

Onkky Wijaya
NIM. 13601241062

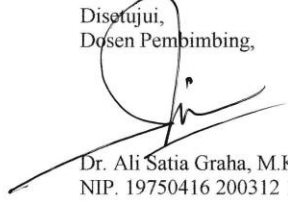
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 15 Agustus 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Ali Satia Graha, M.Kes.
NIP. 19750416 200312 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Onkky Wijaya
NIM : 13601241062
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Efektivitas Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Tingkat
Kebugaran Siswa di MTS Negeri 6 Sleman
Yogyakarta Tahun 2017/2018

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

Yogyakarta, 15 Agustus 2019
Yang Menyatakan,



Onkky Wijaya
NIM. 13601241062

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

EFEKTIVITAS EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN SISWA DI MTS NEGERI 6 SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2017/2018

Disusun Oleh:

Onkky Wijaya
NIM. 13601241062

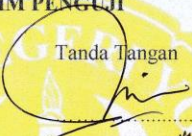
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

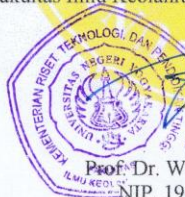
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes. Ketua Penguji		5/9/2019
Sri Mawarti, M.Pd. Sekretaris Penguji		5/9/2019
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Penguji Utama		5/9/2019

Yogyakarta, September 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Jika kamu menginginkan sesuatu, kamu akan menemukan caranya. Namun jika tak serius, kamu hanya akan mendapatkan alasannya (Jim Rohn)
2. Apabila anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka anda telah berbuat baik terhadap diri sendiri (Benyamin Franklin)
3. Bunga yang tidak akan layu sepanjang jaman adalah kebajikan (William Cowper)
4. Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh (Confusius)

PERSEMBAHAN

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

1. Untuk bapak dan ibu saya tercinta, yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikanmu, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku.

**EFEKTIVITAS EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN SISWA DI MTS NEGERI 6 SLEMAN
YOGYAKARTA TAHUN 2017/2018**

Oleh:

Onkky Wijaya
NIM. 13601241062

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas ekstrakurikuler olahraga terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tidak mengikuti ekstrakurikuler di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta yang berjumlah 40 peserta didik dari masing-masing kelompok, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 untuk umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Teknik analisis data menggunakan analisis uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrakurikuler olahraga efektif dan signifikan terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta.

Kata kunci: ekstrakurikuler olahraga, tingkat kebugaran, MTS Negeri 6 Sleman

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Efektivitas Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Tingkat Kebugaran Siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta Tahun 2017/2018“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Staf dan peserta didik MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

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

Yogyakarta, 15 Agustus 2019
Penulis,



Onkky Wijaya
NIM. 13601241062

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN 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	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	5
1. Hakikat Ekstrakurikuler	5
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	12
3. Karakteristik Siswa SMP	23
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	37
1. Deskripsi Data Penelitian	37
2. Hasil Uji Prasyarat	38

3. Hasil Uji Hipotesis	39
B. Pembahasan	40
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur Kesegaran Jasmani.....	19
Gambar 2. Diagram Batang Kebugaran Jasmani.....	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Subjek Penelitian.....	31
Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra.....	33
Tabel 3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putri	33
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	34
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani	37
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	39
Tabel 8. Hasil Analisis Uji-t Kebugaran Jasmani	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi	49
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi	50
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	51
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	52
Lampiran 5. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	53
Lampiran 6. Data Penelitian TKJI	59
Lampiran 7. Deskriptif Statistik	63
Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas	64
Lampiran 9. Uji t Kebugaran Jasmani.....	65
Lampiran 10. Tabel t	66
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003).

Proses pendidikan di sekolah terbagi tiga kegiatan pembelajaran, yaitu intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Sehubungan dengan kegiatan ekstrakurikuler dijelaskan oleh Lutan (2001: 24) yakni, program ekstrakurikuler merupakan bagian integral dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intra dan ekstra kedua-duanya tak dapat dipisahkan. Bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan, pelengkap atau penguat kegiatan intra untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi didik hingga mencapai taraf maksimum.

Pendidikan di sekolah yang telah terselenggara salah satunya adalah ekstrakurikuler olahraga, misalnya bolabasket, sepakbola, bolavoli, pencak silat, dan lain-lain. Ekstrakurikuler olahraga berkaitan dengan aktivitas fisik siswa,

yang di dalamnya mengandung nilai-nilai seperti, *fair play*, empati, bekerjasama, disiplin, toleransi, sikap, dan lain sebagainya. Maka dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga nilai-nilai yang terkandung di dalamnya secara tidak langsung akan masuk ke dalam karakteristik siswa melalui permainan atau pertandingan, berbeda dengan kegiatan ekstrakurikuler non olahraga yang harus diberi penjelasan mengenai nilai-nilai yang terkandung saat siswa melakukan kegiatannya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga selain bermanfaat bagi siswa dalam mengisi waktu luang olahraga itu sendiri juga ditujukan untuk pembentukan perilaku sosial seperti kerjasama, kemurahan hati, persaingan, empati, sikap tidak mementingkan diri sendiri, sikap ramah, memimpin dan mempertahankan diri. Ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk memaksimalkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih.

Tingkat kebugaran jasmani antara orang satu dengan orang yang lain berbeda. Menurut Rusli Lutan (2002: 20), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain adalah pola hidup aktif. Pola hidup aktif ini dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu : faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor fisikal. Sedangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya, meliputi : umur, jenis kelamin, genetik, dan makanan yang dikonsumsi (Djoko Pekik Irianto, 2004: 7).

Hasil pengamatan awal pada tanggal 12 Juli 2016, Penulis melihat selama melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di MTS Negeri 6 Sleman

Yogyakarta antara lain, (1) siswa-siswi kurang aktif pada saat pembelajaran penjasorkes, (2) siswa terlihat sangat kelelahan setelah pembelajaran penjasorkes, misalnya terlihat lemas, dan setelah pembelajaran tertidur dikelas.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Efektivitas Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Tingkat Kebugaran Siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta Tahun 2017/2018”.

B. Identifikasi masalah

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

1. Kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018 masih kurang.
2. Belum diketahui efektivitas ekstrakurikuler olahraga terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta Tahun 2017/2018.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada “efektivitas ekstrakurikuler olahraga terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: “Apakah

ekstrakurikuler olahraga efektif terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas ekstrakurikuler olahraga terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Teoretis
 - a. Akademis, sebagai bahan acuan atau referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.
 - b. Sebagai acuan bagi guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan proses pendampingan ekstrakurikuler olahraga.
2. Praktis
 - a. Guru pendidikan jasmani harus mampu mengetahui karakteristik siswa dan bisa mendampingi ekstrakurikuler supaya tingkat kebugaran menjadi lebih baik.
 - b. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dapat meningkatkan dan mengembangkan tingkat kebugaran.
 - c. Sebagai masukan untuk sekolah agar lebih memperhatikan ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Yogyakarta.

- d. Pengetahuan tentang nilai-nilai sosial dalam ekstrakurikuler akan membantu proses pendidikan moral dan sosial bagi seluruh peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minat nya. Hernawan (2013: 4) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Arifin (2011: 173) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan.

Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214). Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasi nya tidak dicantumkan di kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler

peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Usman & Setiawati (1993: 22) menyatakan ekstrakurikuler adalah 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. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Dari penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat

beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler diungkapkan Suryosubroto (2009: 288) adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: (1) pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, (2) sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, (3) rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, dkk., 2009: 75). Depdikbud (2013: 7), menyatakan tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat,

minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang positif yang dilakukan di luar jam sekolah yang sudah diakui Depdikbud yang salah satunya bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong ekstra, sehingga peran kegiatan ekstrakuruler olahraga disini antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental, dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang positif (Yuan, 2011: 26). Sama halnya dengan pendapat Suryosubroto (2009: 34) bahwa ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Suryosubroto menyatakan bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Ibrahim (2001: 26) menyatakan bahwa kurikulum pendidikan jasmani dewasa ini adalah untuk mengembangkan sikap yang positif, dan meningkatkan motivasi anak-anak, agar mereka mampu mengembangkan dan memelihara suatu gaya hidup aktif, yang menjadi kebiasaan orang dewasa. Masih diungkapkan Ibrahim (2001: 26) dampak dari pendidikan jasmani dan olahraga salah satunya adalah adanya perbaikan hubungan sosial salah satunya adalah

munculnya empati. Dimana empati merupakan rasa hormat dalam hubungan dan dalam mengendalikan sikap.

Hoffman (2000: 10) menyatakan dampak dari pendidikan jasmani dan olahraga salah satunya adalah adanya perbaikan hubungan sosial salah satunya adalah munculnya empati. Empati merupakan rasa hormat dalam hubungan dan dalam mengendalikan sikap. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Baley (1967: 3-4) pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak hanya mengembangkan fisik tetapi juga mengembangkan sikap sosial termasuk didalamnya mengembangkan emosi mental yang sehat. Jika dikaitkan dengan pengertian empati maka emosi mental yang sehat juga merupakan empati. Emosi mental yang sehat tidak hanya untuk inter personal namun juga antar personal. Emosi mental yang sehat maka setiap orang akan mampu merasakan apa yang dihadapi orang lain.

Dimiyati (2012: 2) menyatakan pendidikan jasmani menawarkan kesempatan unik untuk membawa siswa bersama-sama dalam cara yang tidak mengancam yang menekankan keadilan dan kerjasama. Karena pendidikan jasmani melibatkan siswa bekerja dan bermain bersama, siswa belajar keterampilan pribadi dan sosial, nilai, dan sikap yang diperlukan untuk pengembangan efektif dan interaksi sosial yang positif. Oleh karen itu, dengan pendidikan jasmani maka guru bisa menumbuhkan rasa empati siswa yang dilakukan dengan jalan menumbuhkan interaksi sosial yang positif.

Berbagai kajian dari para ahli di atas bahwa, siswa yang dikembangkan nilai-nilai kerjasamanya lebih memiliki sikap suka menolong daripada siswa yang berasal dari kelas yang dibangun penuh persaingan. Hubungan interpersonal yang

konkrit merupakan hal yang sangat penting sebagai prakondisi untuk belajar keterampilan sosial seperti memberi dorongan psikologis, peduli terhadap orang lain, menerima pertimbangan orang lain, berbagi dan menerima bantuan, kritik dan nasehat baik dalam wujud verbal maupun bantuan fisik. Melalui interaksi dengan orang, siswa-siswa di kelas akan belajar untuk mengerti dan menginternalisasi keterampilan-keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk bekerja sama dengan orang lain. Interaksi antara guru dan siswa memainkan peran penting dalam pembentukan sikap, motivasi, tingkat kenyamanan, dan keberhasilan siswa dalam Penjas (Koka & Hein dalam Dimiyati 2012: 3). Perhatian harus diberikan kepada aspek sosial dan psikologis siswa. Guru harus mampu merasakan menjadi mereka. Partisipasi dalam aktivitas fisik dan bermain dapat menghasilkan perasaan yang mendalam, dan pengakuan serta penghargaan atas emosi siswa yang kesemua ini dapat menambah kenikmatan dan pemahaman tentang keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik (Laker dalam Dimiyati 2012: 3).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak lepas dari nilai-nilai berorientasi pendidikan dalam kegiatannya juga menekankan pada pembentukan empati siswa sehingga diharapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini dapat menekan angka terjadinya kegiatan negatif yang dilakukan oleh para siswa dan siswi. Dalam hal ini pula olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh remaja putra maupun remaja putri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak sekali hal-hal yang bisa dikembangkan.

Kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola. Hurlock (1994: 37) menyebutkan bahwa

permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah pola permainan yang bernuansa sosial seperti olahraga beregu karena di dalam olahraga beregu melibatkan orang lain atau teman secara penuh. Selain itu juga Gunarsa (2009: 22) mengatakan bahwa olahraga seperti bulutangkis, tenis, tenis meja, voly dan basket dapat mengembangkan kecerdasan emosi. Sharon dan Kassin (dalam Gunarsa, 2009: 24) memasukan olahraga sebagai cara melatih kecakapan emosi, dengan alasan kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola. Kecerdasan emosional seseorang dapat menggambarkan sikap empati seseorang. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler olahraga diasumsikan mempunyai hubungan dengan empati. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ekstrakurikuler olahraga dapat membentuk kedisiplinan siswa.

d. Manfaat Ekstrakurikuler Olahraga

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagaimana yang diharapkan (Depdiknas, 2006: 21) adalah sebagai berikut : melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa memperoleh kesempatan melakukan aktivitas jasmani yang lebih luas karena dilakukan di luar jam tatap muka. Hal yang mendukung dalam pencapaian pendidikan jasmani adalah penanaman sikap mental dalam hal disiplin, kemampuan bekerjasama dengan orang lain, kejujuran, sportivitas, menaati peraturan yang berlaku dan percaya diri terutama diterapkan pada saat latihan dan saat bermain olahraga. Sebagaimana pernyataan berikut bahwa tujuan olahraga untuk membentuk manusia indonesia yang pancasilais yang fisiknya kuat dan sehat serta berprestasi tinggi yang

memiliki kemampuan mental dan kemampuan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera. Jadi, olahraga adalah salah satu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah dan rohaniyah pada tiap manusia (Kosasih, 1994: 32).

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan tidak hanya memberikan manfaat terhadap pengembangan kreativitas siswa tetapi juga menumbuhkan kedisiplinan siswa sehingga terbentuk karakter yang baik. Kegiatan tersebut juga bermanfaat untuk mengisi waktu luang siswa agar mengerjakan hal-hal yang positif. Dengan begitu kegiatan ekstrakurikuler akan berdampak baik tidak hanya bagi diri siswa itu sendiri tetapi juga bagi lingkungannya.

Pendapat para ahli di atas maka kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan dengan adanya keterbatasan waktu pada setiap mata pelajaran sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Dewasa ini istilah kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kebugaran jasmani menurut Sumosardjuno (1992: 19) adalah:

“kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kebugaran

jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya”.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno, 1992: 9). Kamiso (1998: 58) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Sukadiyanto (2010: 61) menjelaskan kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Senada dengan pendapat tersebut, Giriwijoyo (2007: 23) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004: 20). Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

Lutan (2002: 7) mengemukakan bahwa, “makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.” Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Sharkey (2003: 3) menjelaskan bahwa, “kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang”.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang

rendah (Suharjana, 2013: 3) Kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Mikdar (2006: 45) berpendapat bahwa, “kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan”

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Roji (2006: 90) menjelaskan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan,

seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan volume latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2004: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2004: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

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

keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2004: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya

disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2004: 9).

c. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Senam kebugaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Irianto, 2004: 14).

Dijelaskan oleh Irianto (2004: 4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung
Merupakan kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

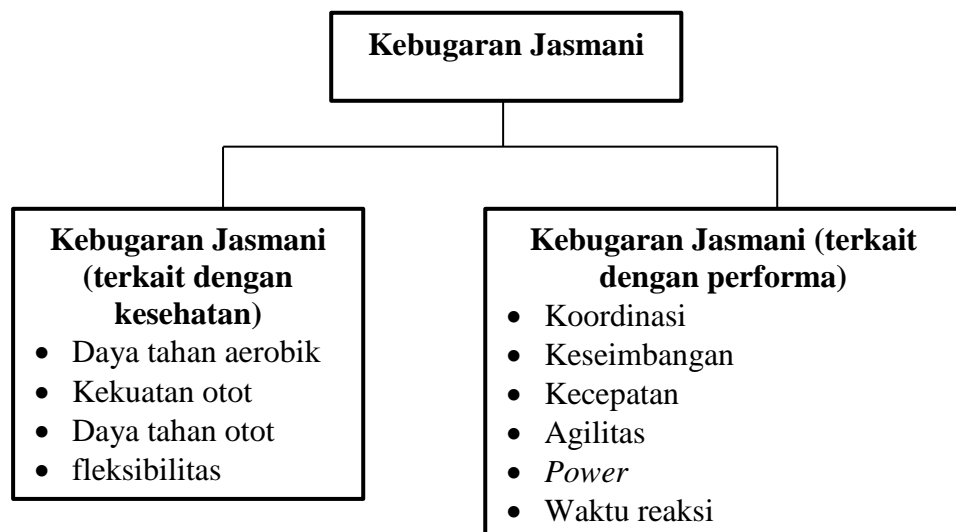
3) Kelentukan

Merupakan kemampuan persendian bergerak secara leluasa.

4) Komposisi tubuh

Adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Wahjoedi (2000: 61) menjelaskan di antara keempat komponen kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani
(Sumber: Wahjoedi, 2000: 61)

Wiryosepuro yang dikutip oleh Suharjana, (2013: 4-5) mengatakan bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8)

Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan. Sajoto (1995: 8) menyatakan bahwa komponen Kebugaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*). Dari kesepuluh komponen Kebugaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strenght*) adalah Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995: 8). Ateng (1992: 66) menjelaskan kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi beban kerja.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Sajoto (1995: 8) menjelaskan bahwa daya tahan ada 2 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien, dan efektif untuk menjalankan kerja secara terus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama .
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3) Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya (Sajoto,

1995: 8). Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Nurhasono, 2006: 53).

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 9). Ateng (1992: 67) menyatakan kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 1995: 9). Nurharsono (2006: 53) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (Sajoto, 1995: 9). Ateng (1992: 67) menyatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995: 5). Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang lainan dalam satu pola tunggal gerakan (Ateng, 1992: 67).

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 1995: 9). Nurharsono (2006: 55) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995: 9). Ateng (1992: 68) menyatakan ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 1995: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Nurharsono, 2006: 55).

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa

ada hambatan. Lutan (2002: 10) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

3. Karakteristik Siswa SMP/MTS

Anak SMP rata-rata berusia antara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. Untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti.

Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun.

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003: 47). Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum; 2009). Lebih lanjut dikemukakan Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum (2009: 11) menyatakan ”Masa remaja yakni antara usia 10-19 Tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut Masa Pubertas”.

Menurut Mappiare dalam Ali & Asrori (2004: 9) “Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria”. Hal ini berarti remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke usia dewasa, perkembangan masa remaja itu sendiri berbeda antara laki-laki dan perempuan, dikarenakan perempuan mengalami perkembangan biologis (bentuk fisik/tubuh) dan psikologis (pemikiran/kematangan emosi) cenderung lebih cepat dari laki-laki.

Desmita (2009: 36) mengungkapkan beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik,

perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Siswa SMP biasanya berumur 13-15 tahun. Menurut Sukintaka (2004: 45), anak SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya:

- 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 sering diperlihatkan.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
- b. Psikis atau mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi dan fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam proses perkembangannya. Ternyata dari hasil ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena sedang ada pada periode transisi yakni dari periode anak-anak menuju remaja. Daerah ini termasuk dalam perkotaan, sehingga anak cenderung lebih banyak bermain game setelah pulang sekolah, atau bermain bersama teman-temannya. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa

perkembangan atau berada pada masa remaja usia 12-15 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Aji Prasetyawan (2005) yang berjudul “Perbedaan sikap sosial siswa yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMUN 1 Depok Sleman”. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan instrumen angket. Populasi penelitiannya adalah siswa kelas 2 dan 3 SMUN 1 Depok Sleman dengan jumlah 480 siswa. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sikap sosial siswa SMUN 1 Depok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga lebih tinggi dari pada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

Penelitian relevan kedua yang dilakukan oleh Yuan Nugraha (2011) yang berjudul “Perbedaan sikap sosial siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 1 Pleret”. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan instrumen angket. Populasi penelitiannya adalah siswa kelas X SMA N 1 Pleret dengan jumlah 100 siswa. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sikap sosial siswa SMA N 1 Pleret yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga lebih tinggi dari pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga.

C. Kerangka Berpikir

Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong ekstra, sehingga peran kegiatan ekstrakuruler olahraga disini antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental, dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang positif. Sama halnya dengan pendapat Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Suryosubroto menyatakan bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari.

Ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk memaksimalkan perkembangan aspek yang menjadi tujuan dari pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga. Seperti kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Selain aspek-aspek di atas kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga sebagai alat pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan yang dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat siswa secara menyeluruh, yang dilakukan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan siswa.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang diajukan yaitu “ekstrakurikuler olahraga efektif dan

signifikan terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikaji, maka penelitian ini menggunakan pendekatan *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* secara metodologis merupakan penelitian eksperimen yang juga menguji hipotesis tetapi tidak memberikan perlakuan-perlakuan tertentu karena sesuatu sebab kurang etis untuk memberikan perlakuan atau memberikan manipulasi. Biasanya karena alasan etika manusiawi, atau gejala/peristiwa tersebut sudah terjadi dan ingin menelusuri faktor-faktor penyebabnya atau hal-hal yang mempengaruhinya. Arikunto (2013: 312), menyatakan metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2018.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (2013: 108), menyatakan Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Siyoto & Sodik (2015: 66) menyatakan menyatakan *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

tertentu atau seleksi khusus. Pertimbangan khusus dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta. Rincian subjek penelitian disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Subjek Penelitian

No	Siswa	Ekstrakurikuler Olahraga	Non Ekstrakurikuler Olahraga	Jumlah
1	Putra	23	26	49
2	Putri	17	14	31
Jumlah		40	40	80

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2013: 161) menyatakan variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini yaitu efektivitas ekstrakurikuler olahraga terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018. Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani adalah kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Diukur menggunakan tes TKJI (Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia) 2010 untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra (Depdiknas, 2010: 24).

2. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yaitu peserta didik putra dan putri di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018 yang secara aktif mengikuti atau terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018.
3. Peserta didik yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga yaitu peserta didik putra dan putri di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018 yang tidak terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta tahun 2017/2018.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2013: 8) menyatakan instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, cermat, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 untuk umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24), terdiri atas: Lari 50 meter, Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, Loncat tegak (*vertical jump*), Lari 1000 meter. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia (Depdiknas, 2010: 25). oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu: Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas: Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.960, validitas sebesar 0.950

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d-6.7"	16- ke atas	38 ke atas	66 ke atas	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	s.d 30	6'05"-dst	1

Sumber: (Depdiknas, 2010: 24)

Tabel 3. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d-7.7"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	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	s.d 20	6'41"-dst	1

Sumber: (Depdiknas, 2010: 24)

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

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran 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)

(Depdiknas, 2010: 24)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada guru yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- Peneliti mencari data peserta didik yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta.
- Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
- Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2013: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2013: 107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari dengan uji F dari data kelompok 1 dan kelompok 2 dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2013: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga) dan kelompok 2 (siswa yang tidak mengikuti

ekstrakurikuler olahraga). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2013: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil analisis data kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga dan non ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta disajikan sebagai berikut.

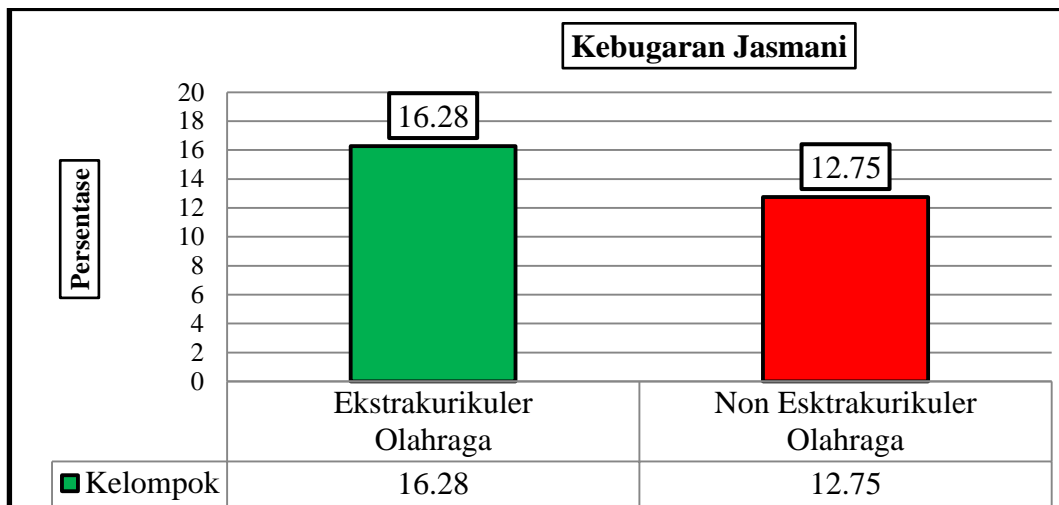
1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil analisis deskriptif statistik kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga dan non ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani

Statistik	Ekstrakurikuler Olahraga	Non Ekstrakurikuler Olahraga
<i>N</i>	40	40
<i>Mean</i>	16.28	12.75
<i>Media</i>	16.00	12.50
<i>Mode</i>	15.00	12.00
<i>Std. Deviation</i>	2.21	2.06
<i>Minimum</i>	12.00	9.00
<i>Maximum</i>	21.00	17.00

Berdasarkan data pada tabel 5 tersebut di atas, deskriptif statistik kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga dan non ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kebugaran Jasmani

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta sebesar 16,28 dan non ekstrakurikuler olahraga sebesar 12,75.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

	Kebugaran Jasmani	
	Ekstrakurikuler Olahraga	Ekstrakurikuler Non Olahraga
<i>sig</i>	0.564	0.395
<i>p</i>	0,05	0,05

Dari hasil tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa semua kelompok memiliki p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 13 halaman 90.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Kebugaran_Jasmani	1	78	0,808	Homogen

Dari tabel 7 di atas dapat dilihat semua kelompok memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 13 halaman 90.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang pertama berbunyi “ekstrakurikuler olahraga efektif dan signifikan terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Analisis Uji-t Kebugaran Jasmani

Kemampuan Membaca	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
Ekstrakurikuler Olahraga	16.2750	7,384	1,990	0,000	3,525
Ekstrakurikuler Non Olahraga	12.7500				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 7,384 dan t_{tabel} (df 78) 1,990 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 7,384 > t_{tabel} 1,990, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Selisih kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga sebesar 3,525. Artinya bahwa kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga lebih baik daripada non olahraga. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ekstrakurikuler olahraga efektif dan signifikan terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta”, diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ekstrakurikuler olahraga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran dan kedisiplinan siswa. Hasil tersebut didukung penelitian Mahuda & Maksun (2013) menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pengujian hipotesis didapatkan hasil nilai t_{hitung} (4,266) dan nilai t_{tabel} (1,665) yang bermakna bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Sesuai dengan rumusan masalah berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga, terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kedisiplinan siswa antara yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya. Dengan kata lain siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat memiliki tingkat kedisiplinan lebih baik daripada yang tidak mengikuti.

Ekstrakurikuler non olahraga kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran baik dilakukan di sekolah maupun diluar sekolah. Ekstrakurikuler non

olahraga memiliki tujuan tertentu diantaranya adalah untuk merubah perilaku sosial siswa, selain itu juga agar siswa mempunyai rasa tanggung jawab atas dirinya sendiri, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler non olahraga akan memiliki karakter atau kepribadian yang baik. Ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah. Ekstrakurikuler olahraga berkaitan dengan aktivitas fisik siswa, yang didalamnya mengandung nilai-nilai seperti, *fair play*, empati, bekerjasama, disiplin, toleransi, sikap, dan lain sebagainya. Maka dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga nilai-nilai yang terkandung didalamnya secara tidak langsung akan masuk kedalam karakteristik siswa melalui permainan atau pertandingan, berbeda dengan kegiatan ekstrakurikuler non olahraga yang harus diberi penjelasan mengenai nilai-nilai yang terkandung saat siswa melakukan kegiatannya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga selain bermanfaat bagi siswa dalam mengisi waktu luang olahraga itu sendiri juga ditujukan untuk pembentukan perilaku sosial seperti kerjasama, kemurahan hati, persaingan, empati, sikap tidak mementingkan diri sendiri, sikap ramah, memimpin dan mempertahankan diri. Pembentukan perilaku sosial terbentuk seiring dengan proses pertumbuhan dan perkembangannya. Ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk memaksimalkan perkembangan aspek yang menjadi tujuan dari pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga. Seperti kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Selain

aspek-aspek di atas kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga sebagai alat pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan yang dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat siswa secara menyeluruh, yang dilakukan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler olahraga efektif dan signifikan terhadap tingkat kebugaran siswa di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi guru dalam meningkatkan kebugaran jasmani, salah satunya dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, untuk lebih aktif dalam hal berolahraga agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik.
2. Penelitian ini dapat memperkuat teori tentang pengaruh ekstrakurikuler olahraga terhadap tingkat kebugaran.
3. Bagi peneliti lain, untuk menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan motivasi dalam menyusun penelitian yang lebih baik dari penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Prasetyawan. (2005). *Perbedaan sikap sosial siswa yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMU N 1 Depok Sleman*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ali, M & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja (perkembangan peserta didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arifin, Z. (2011). *Evaluasi pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Ateng, A.K. (1992). *Asas-asas dan landasan pendidikan jasmani*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2006). *Pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan nasional tentang pendidikan nasional no. 20 tahun 2003*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dimiyati. (2012). *Mengembangkan perilaku prososial insan (siswa) melalui penjas*. Yogyakarta: UNY.
- Giriwijoyo, S. (2007). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: UPI Bandung.
- Gunarsa, S.D. (2009). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Nomor 1, Hlm. 63.

- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
- Hurlock, E.B. (1978). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (1994). *Child development (perkembangan anak)*. Penerjemah: Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Eirlangga.
- Ibrahim, R. (2001). *Landasan psikologi pendidikan jasmani di sekolah dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Kamiso, A. (1998). *Ilmu kepelatihan dasar*. FPOK IKIP Semarang.
- Kosasih, E. (1994). *Olahraga kesehatan*. Medan: Akademika Presindo.
- Lutan, R. (2002). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Mahuda & Ali Maksum. (2013). Perbedaan tingkat kedisiplinan siswa antara yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 01 Nomor 02 Tahun 2013, 286 – 290.
- Mikdar. (2006). *Hidup sehat: nilai inti berolahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhaimin. (2009). *Strategi belajar mengajar (penerapan dalam pembelajaran)*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Nurharsono, T. (2006). *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Rachman M. (2010). *Manajemen kelas*. Jakarta: Depdiknas.
- Roji. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Rusyan, T. (2009). *Pendekatan dalam proses belajar mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dan olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Santrock. (2003). *Adolescence. Perkembangan remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Saptyan, A. (2017). *Tingkat kedisiplinan peserta didik kelas vii terhadap peraturan tata tertib sekolah di SMP Negeri I Patuk Gunungkidul Tahun 2018*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan kesegaran jasmani*. DEPDIKBUD.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Sumosardjuno, S. (1992). *Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suryosubroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Syafruddin. (2005). Hubungan antara disiplin belajar dan perhatian orang tua dengan hasil belajar bahasa Indonesia SMA PGRI Sungguminasa Kabupaten Gowa. *Jurnal Edukasi*. No. 2. Hal 79–85.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003
- Wahjoedi. (2000). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Widyastuti Y, Rahmawati A, & Purnamaningrum, YE. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.

- Yuan, N. (2011). *Perbedaan Sikap Sosial Siswa Kelas X yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dengan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga di SMA N 1 Pleret*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bandel Angket
1 Bandel Proposal
Kepada : Yth.
Di tempat

Dengan hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Onkky wijaya
NIM : 13601241062
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAH RAGA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN KEDISIPLINAN SISWA DI MTS NEGERI 6 SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2017/2018".

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 19 Maret 2018

Pembimbing,



Ali Satia Graha, S.Pd.,M.Kes
197504162003121002

Hormat saya,



Onkky Wijaya
13601241062

Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi

SURAT VALIDASI AHLI	
Yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama	: Dr. Guntur, M.Pd.
NIP	: 198109262006041001
Menerangkan bahwa saudara:	
Nama	: Onkky Wijaya
NIM	: 13601241062
Jurusan	: POR
Judul	: PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAH RAGA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN KEDISIPLINAN SISWA DI MTS NEGERI 6 SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2017/2018
Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:	
1.	Pertanyaan flow sesuai konteks di bab IV
2.	
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 19 Maret 2018	

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586168 fax: 282, 299, 291, 541</small>
Nomor : 04.45/UN.34.16/PP/2018.	12 April 2018.
Lamp. : 1Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Kepala MTs Negeri 6 Sleman di Tempat.	
<p>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:</p>	
Nama	: Onkky Wijaya
NIM	: 13601241062
Program Studi	: PJKR
Dosen Pembimbing	: Dr. Ali Satia Graha, M.Kes.
NIP	: 197504162003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 16 s/d 30 April 2018
Tempat/Objek	: Siswa MTs N 6 Sleman, Sinduadi Mlati Sleman.
Judul Skripsi	: Pengaruh Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Tingkat Kebugaran dan Kedisiplinan Siswa di MTSN 1 Yogyakarta Tahun 2017/2018
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
<div style="text-align: right;"> Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001</div>	
Tembusan : 1. Kaprodi PJKR. 2. Pembimbing TAS. 3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SLEMAN
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 6 SLEMAN
Jalan Magelang KM 4,4, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta 55284
Telpon/Faksimili (0274) 586274;
Website: www.mtsn-jogja1.sch.id Email: mtsn6SLEMAN@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-429/Mts.12.09/PP.00.5/05/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd., M.Pd. I
NIP : 196012201987031005
Pangkat / Gol : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala Madrasah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ONKKY WIJAYA
N I M : 13601241062
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jurusan : POR
Instansi/PT : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian dengan judul **"Pengaruh Ekstra Kurikuler Olahraga Terhadap Tingkat Kebugaran dan Kedisiplinan Siswa MTs Negeri 6 Sleman Yogyakarta Tahun 2017/2018"**. Terhitung mulai tanggal/bulan: 16 April sampai dengan 30 April 2018.

Surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

23 Mei 2018



Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd., M.Pd. I
NIP. 196012201987031005

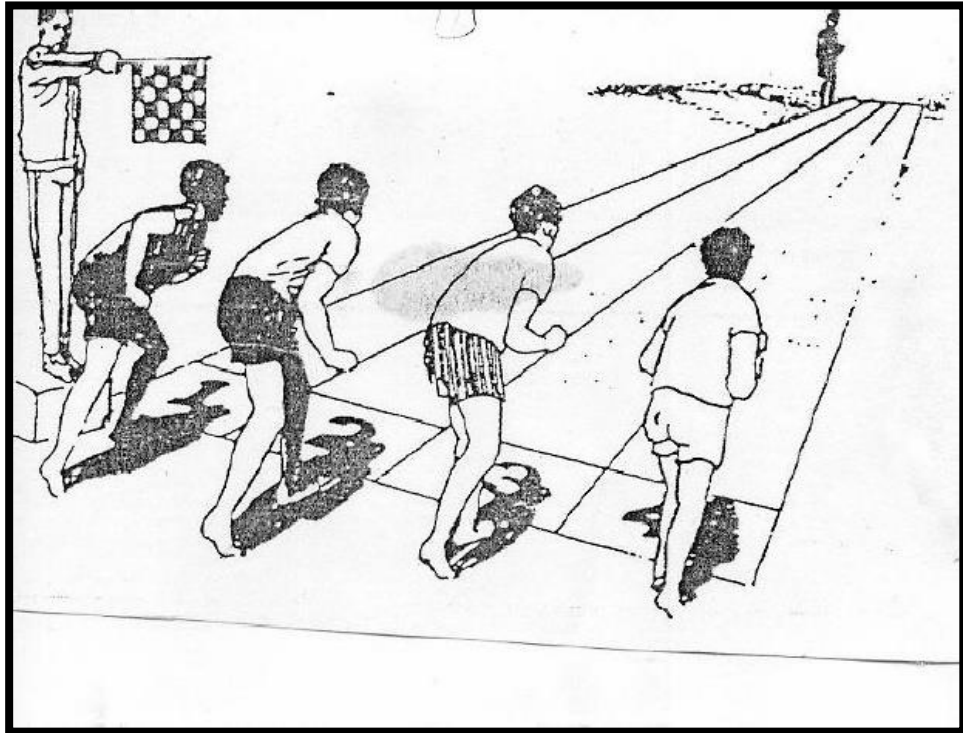
Sigati Persuratan

Lampiran 5. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 13-15 tahun sebagai berikut:

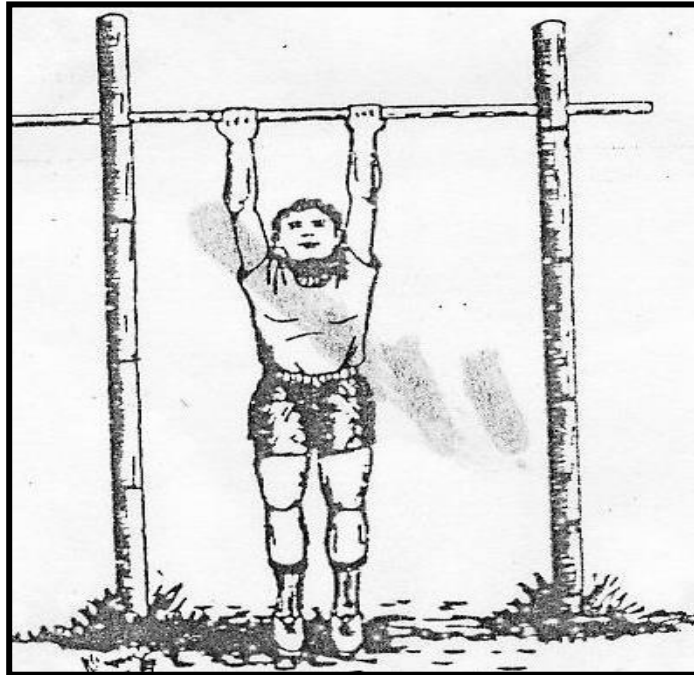
1. Lari 50 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 50 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



2. Tes Gantung Angkat Tubuh

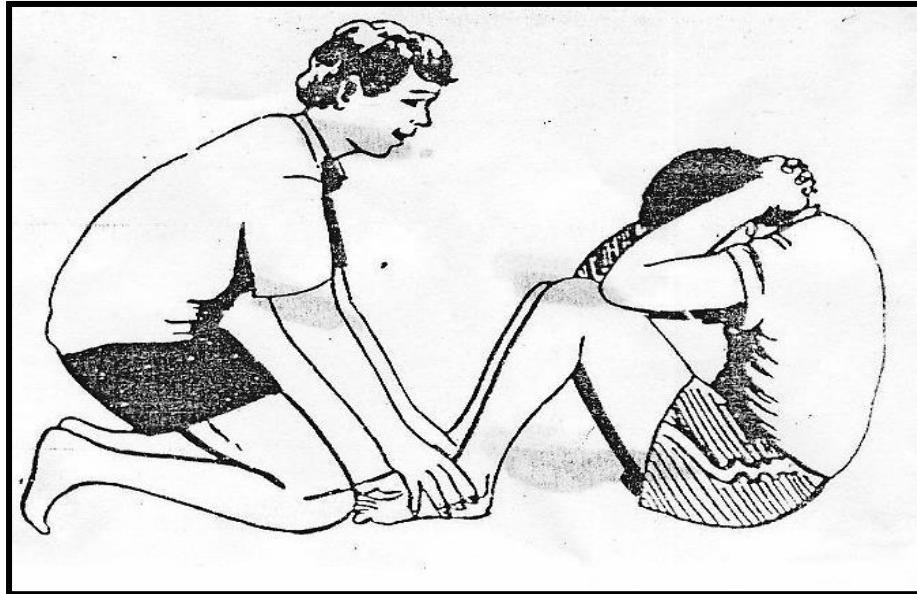
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: 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 letak kepala lihat gambar.



3. Tes Baring Duduk 60 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

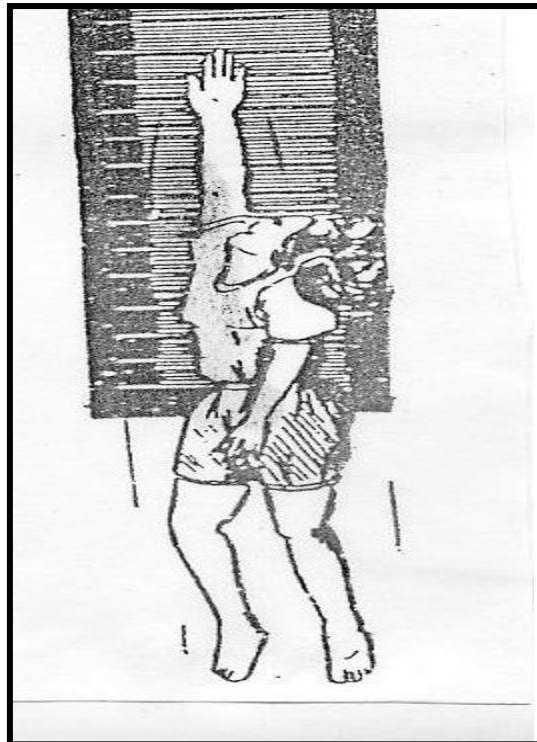


4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta atau kanannya.

Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.

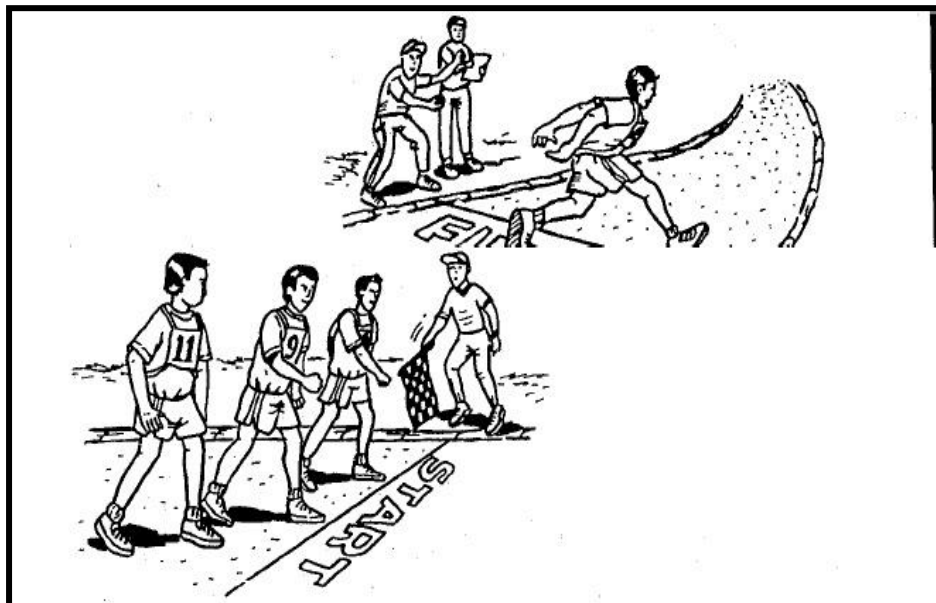
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



5. Tes Lari 1000 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 1000 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 1000 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Lampiran 7. Deskriptif Statistik

		Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Olahraga	Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Non Olahraga
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		16.2750	12.7500
Median		16.0000	12.5000
Mode		15.00	12.00
Std. Deviation		2.20707	2.06000
Minimum		12.00	9.00
Maximum		21.00	17.00
Sum		651.00	510.00

Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	2	5.0	5.0	5.0
	13	1	2.5	2.5	7.5
	14	5	12.5	12.5	20.0
	15	8	20.0	20.0	40.0
	16	7	17.5	17.5	57.5
	17	6	15.0	15.0	72.5
	18	4	10.0	10.0	82.5
	19	4	10.0	10.0	92.5
	20	1	2.5	2.5	95.0
	21	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Non Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	2	5.0	5.0	5.0
	10	4	10.0	10.0	15.0
	11	5	12.5	12.5	27.5
	12	9	22.5	22.5	50.0
	13	5	12.5	12.5	62.5
	14	7	17.5	17.5	80.0
	15	3	7.5	7.5	87.5
	16	4	10.0	10.0	97.5
	17	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas

		Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Olahraga	Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Non Olahraga
N		40	40
Normal	Mean	16.2750	12.7500
Parameters ^a	Std. Deviation	2.20707	2.06000
Most Extreme	Absolute	.125	.142
Differences	Positive	.125	.142
	Negative	-.082	-.103
Kolmogorov-Smirnov Z		.788	.899
Asymp. Sig. (2-tailed)		.564	.395
a. Test distribution is Normal.			

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kebugaran_Jasmani	.662	1	78	0,808

Lampiran 9. Uji t Kebugaran Jasmani

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran_Jasmani	1	40	16.2750	2.20707	.34897
	2	40	12.7500	2.06000	.32571

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kebugaran_Jasmani	Equal variances assumed	.059	.808	7.384	78	.000	3.52500	.47736	2.57466	4.47534
	Equal variances not assumed			7.384	77.632	.000	3.52500	.47736	2.57459	4.47541

Lampiran 10. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 41 – 80)							
Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Tes Baring Duduk 60 Detik



Tes Baring Duduk 60 Detik



Tes Gantung Angkat Tubuh



Tes Gantung Angkat Tubuh



Tes Lari 50 Meter



Tes Loncat Tegak