

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
KARATE DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN PLERET
KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Ega Prasetya
NIM 1760124402

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
KARATE DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN PLERET
KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Ega Prasetya
NIM 1760124402

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

Yogyakarta, Maret 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 197510182005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ega Prasetya
NIM : 1760124402
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul

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

Yogyakarta, Maret 2021
Yang Menyatakan,



Ega Prasetya
NIM 1760124402

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
KARATE DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN PLERET
KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh:

Ega Prasetya
NIM 1760124402

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 3 Juni 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Ketua Penguji	
Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or. Sekretaris Penguji	
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji Utama		24 Juni 2021

Yogyakarta, Juli 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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



MOTTO

1. Hanya ada dua pilihan untuk memenangkan kehidupan: keberanian, atau keikhlasan. Jika tidak berani, ikhlaslah menerimannya. jika tidak ikhlas, beranilah mengubahnya. (Lenang Manggala)
2. Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan. Kamu harus menciptakan. (Chris Grosser)
3. Ubah pikiranmu dan kau dapat mengubah duniamu. (Norman Vincent Peale)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tuaku tercinta terkasih tersayang Bapak dan Ibu terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungannya selama ini. Kerja keras kalian yang membawaku sampai di titik ini, segala usaha dan upaya yang kalian berikan untuk kehidupanku selama ini semoga Allah selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Seluruh keluarga besar yang tiada hentinya memberi semangat dan dukungannya baik dalam keadaan suka maupun duka.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
KARATE DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN PLERET
KABUPATEN BANTUL**

Oleh:

Ega Prasetya
NIM 1760124402

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul. (2) tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul. (3) tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra dan putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret yang berjumlah 65 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) aktif menjadi peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret, (2) usia 13-15 tahun, (3) Sanggal mengikuti seluruh rangkaian TKJI sesuai protokol kesehatan, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 51 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI anak usia 13-15 tahun yang terdiri atas tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800/1000 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul yaitu (1) Peserta putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “sedang” sebesar 44,83% (13 peserta didik), “baik” sebesar 55,17% (16 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik). (2) Peserta putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,55% (1 peserta didik), “kurang” sebesar 63,64% (14 peserta didik), “sedang” sebesar 31,82% (7 peserta didik), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik). (3) Putra dan putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 1,96% (1 peserta didik), “kurang” sebesar 52,94% (27 peserta didik), “sedang” sebesar 45,10% (23 peserta didik), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

Kata kunci: kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, karate

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 “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul“ 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. Erwin Setyo Kriswanto, 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. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 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 Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Guru PJOK dan Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul“yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah 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, Maret 2021
Penulis,



Ega Prasetya
NIM 1760124402

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 GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	12
b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.	12
d. Manfaat Kebugaran Jasmani	24
e. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	28
2. Hakikat Olahraga Karate.....	34
a. Pengertian Karate	34
b. Sarana dan Prasarana Karate.....	36
c. Teknik Dasar Karate	39
3. Hakikat Ekstrakurikuler	45
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	45
b. Tujuan Ekstrakurikuler	47
c. Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret.....	49
4. Karakteristik Peserta Didik SMP	50
B. Kajian Penelitian yang Relevan	53
C. Kerangka Berpikir.....	56

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	58
D. Definisi Operasional Variabel.....	60
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	60
F. Validitas dan Reliabilitas	62
G. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	65
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan.....	65
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra	67
3. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	77
B. Pembahasan	87
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	94
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	96
B. Implikasi	96
C. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	105

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani	14
Gambar 2. Perlengkapan Karate	38
Gambar 3. Denah Tempat Pertandingan Karate	39
Gambar 4. Gerakan <i>Kihon</i>	41
Gambar 5. Gerakan <i>Kata</i>	43
Gambar 6. Bagan Kerangka Berpikir	57
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate	66
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra	68
Gambar 9. Diagram Batang Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra	69
Gambar 10. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra	71
Gambar 11. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra	73
Gambar 12. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra	74
Gambar 13. Diagram Batang Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra	76
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	78
Gambar 15. Diagram Batang Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	79
Gambar 16. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	81

Gambar 17. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	83
Gambar 17. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	84
Gambar 18. Diagram Batang Lari 800 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kegiatan Ekstrakurikuler Karate.....	50
Tabel 2. Rincian Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret	59
Tabel 3. Rincian Sampel Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret.....	59
Tabel 4. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra.....	63
Tabel 5. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra.....	63
Tabel 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	64
Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate	65
Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate	66
Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	67
Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	67
Tabel 11. Deskriptif Statistik Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	69
Tabel 12. Norma Penilaian Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	69
Tabel 13. Deskriptif Statistik Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	70
Tabel 14. Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	71
Tabel 15. Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	72

Tabel 16.	Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	72
Tabel 17.	Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	74
Tabel 18.	Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	74
Tabel 19.	Deskriptif Statistik Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	75
Tabel 20.	Norma Penilaian Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra.....	76
Tabel 21.	Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	77
Tabel 22.	Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	77
Tabel 23.	Deskriptif Statistik Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	79
Tabel 24.	Norma Penilaian Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	79
Tabel 25.	Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	80
Tabel 26.	Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	81
Tabel 27.	Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	82
Tabel 28.	Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	82
Tabel 29.	Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	84
Tabel 30.	Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	84

Tabel 31.	Deskriptif Statistik Lari 800 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	85
Tabel 32.	Norma Penilaian Lari 800 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	106
Lampiran 2. Prosedur Pelaksanaan TKJI 13-15 Tahun	109
Lampiran 3. Data Kebugaran Jasmani	115
Lampiran 4. Deskriptif Statistik.....	117
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	127

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara manusia untuk menjaga kesehatan baik secara fisik maupun emosional. Manusia sangat dekat hubungannya dengan olahraga karena dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani. Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005) tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 4 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan seseorang adalah dengan mengatur pola makan, istirahat yang cukup, dan rutin melakukan olahraga sehingga mencegah munculnya berbagai penyakit. Rendahnya kebugaran jasmani, maka kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak) yang dapat menimbulkan berbagai penyakit diantaranya kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah. Akibatnya penyakit jantung tidak lagi menjadi monopoli orang dewasa, tetapi juga sudah menyerang anak-anak (McKee, et al, 2014: 96).

Wisnu (2015: 697) mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan yang mendadak ataupun tambahan lainnya. Kebugaran

jasmani yang baik merupakan modal dasar yang dimiliki untuk melaksanakan rutinitas pekerjaannya untuk mendukung pencapaian kualitas kerja yang tinggi. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Darmawan (2017: 144) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dipaparkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, Time*). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang suatu kegiatan belajarnya. Oleh karena itu latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap orang.

Begitu juga bagi peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, dinyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar, kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Waldi & Irwan, 2018: 92).

Kebutuhan belajar peserta didik diharapkan terpenuhi melalui kegiatan ekstrakurikuler selain juga belajar dalam intrakurikuler. Bakat dan minat terhadap suatu kegiatan yang diprogramkan dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan pula dapat tersalurkan, sehingga potensi peserta didik dapat berkembang secara maksimal. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dapat memberikan nilai-nilai positif bagi peserta didik dalam pemanfaatan waktu luang peserta didik,

sehingga peserta didik selalu mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler karate. Kegiatan ekstrakurikuler karate merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh siswa SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul. Ada tiga SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul yang mengadakan ekstrakurikuler karate, yaitu SMP Negeri 1 Pleret, SMP Negeri 2 Pleret, dan SMP Negeri 3 Pleret. Namun hanya SMP Negeri 1 Pleret pernah mendapatkan juara umum dalam pertandingan karate POPDA dalam kelas Komite dan kata antar sekolah.

Berdasarkan hasil observasi Pada tanggal 9-15 Februari 2021 di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul, menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate dilaksanakan di gedung olahraga yang dimiliki sekolah. Program latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler karate yaitu meliputi latihan teknik, latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk gerakan dasar, maupun teknik bertarung atau komite. Pelatih karate yaitu dari pelatih luar sekolah dan dibantu dari senior-senior yang pernah bersekolah di tempat tersebut.

Kegiatan ekstrakurikuler karate juga banyak memiliki kendala diantaranya alokasi waktu kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya karate yang hanya 2 jam per minggu tidak memungkinkan untuk mengharapkan siswa mampu menguasai keterampilan teknik yang diberikan. Terlebih dapat meningkatkan kebugaran jasmani, karena memperoleh kesegaran jasmani yang baik perlu latihan

yang terprogram, teratur, dan terukur. Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan. Hal ini yang menjadi salah satu penyebab kebugaran jasmani yang kurang baik dilihat dari lingkup pendidikan di sekolah. Terbukti masih ada sebagian besar peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul mengalami kelelahan setelah latihan.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan beresinambungan diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler karate juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik karate dengan bentuk khusus yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler karate tentu harus didukung oleh beberapa faktor antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya adanya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan, kecakapan atau keterampilan guru atau pelatih ekstrakurikuler karate dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate.

Kegiatan ekstrakurikuler pada hakikatnya adalah kegiatan yang sangat menunjang dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Ekstrakurikuler karate kegiatan yang dilakukan meliputi latihan gerakan memukul, menendang, menangkis, membanting, dan sebagainya. Dapat dikatakan bahwa latihan bela diri mampu menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Namun, faktanya masih

sering dijumpai siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan terbukti dari hasil penelitian terdahulu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Hariyanto (2020) menunjukkan: (1) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler jujitsu dengan kategori baik 8 peserta atau 57,14% dan kategori sedang 6 peserta atau 42,86%. (2) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler pencak silat PORSIGAL (Pendidikan Olahraga Silat Indah Garuda Loncat) dengan kategori baik 2 peserta atau 18,18%, kategori sedang 3 peserta atau 27,27%, dan kategori kurang 6 peserta atau 54,55%. Simpulan: tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bela diri keseluruhan termasuk kategori baik yaitu sebesar 40%. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Zarkasyi (2015) diperoleh hasil dari 24 sampel pesilat sebanyak 8% baik, 38% sedang, 50% kurang, 4% kurang sekali. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap peserta ekstrakurikuler beladiri, terdapat beberapa peserta yang melaksanakan jadwal latihan tidak tertib. Peserta ekstrakurikuler mengalami kelelahan setelah mengikuti kegiatan pembelajaran hingga pukul 3 sore, sehingga untuk melaksanakan latihan, peserta lebih memilih pulang dan mengikuti pembelajaran formal keesokan harinya.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri dan manfaatnya dalam pemberian program latihan maka sangat penting sekali untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Stanton & Reaburn (2014: 12) berpendapat bahwa pada permulaan program latihan sebelum latihan aktif dimulai, atlet harus

di tes, baik medis maupun fisik yang bertujuan untuk mengetahui status awal kesehatan dan kebugaran jasmaninya. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Alokasi waktu kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya karate yang hanya 2 jam per minggu, sehingga kurang maksimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Ada sebagian besar peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul mengalami kelelahan setelah latihan.
3. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.

C. Batasan Masalah

Menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul. Sampel dalam penelitian ini dibatasi pada usia 13-15 tahun.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul?
2. Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul?
3. Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra dan putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.
2. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.
3. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra dan putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.

b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.

2. Manfaat Praktis

a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya sehingga peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

b. Memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul, sehingga guru/pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

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. 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) Pada dasarnya 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.

Menurut Sari & Nurrochmah (2019: 132) Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani sebagai dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Widiastuti (2015: 13) mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kemampuan dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

Trisnata, dkk (2020: 47) berpendapat bahwa kebugaran jasmani tentu bertolak pada keadaan tubuh seseorang, karena kebugaran jasmani juga merupakan salah satu indikator tubuh dalam menilai derajat kesehatan. Kebugaran jasmani juga menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan tubuh. Selain itu kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh olahragawan untuk mencapai prestasi puncaknya. Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukanti, dkk., 2016: 32).

Ananta (2017: 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelah itu masih bisa melakukan kegiatan yang lain tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani melakukan kegiatan belajar mengajar dengan maksimal dan memiliki cadangan kekuatan untuk melakukan kegiatan lain setelahnya seperti mengerjakan tugas rumah, membantu orang tua, berolahraga atau melaksanakan tugas-tugas yang lain. Menurut Taufiqurrahman & Hidayat (2016: 669) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*).

Kebugaran jasmani juga dapat berperan pada kesehatan seseorang. Keadaan tubuh yang dikatakan sehat merupakan salah satu indikator dari kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar

lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018: 3). Utomo, dkk (2020: 57) menyatakan bahwa dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal.

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, daya tahan, dan konsentrasi 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. 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 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, 2018: 14). Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan.

Menurut Sukanti, dkk (2016: 33) bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*), yang meliputi:

- 1) Komposisi lemak tubuh
Merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif terlibat dalam metabolisme energi.
- 2) Fleksibilitas
Fleksibilitas atau kelenturan merupakan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.
- 3) Kekuatan dan ketahanan otot
Kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dan dapat bertahan lama memiliki kebugaran yang baik.
- 4) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)
Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik.

Menurut Mutaqin (2018: 4) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

- 1) Kekuatan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) Daya tahan otot
Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali.

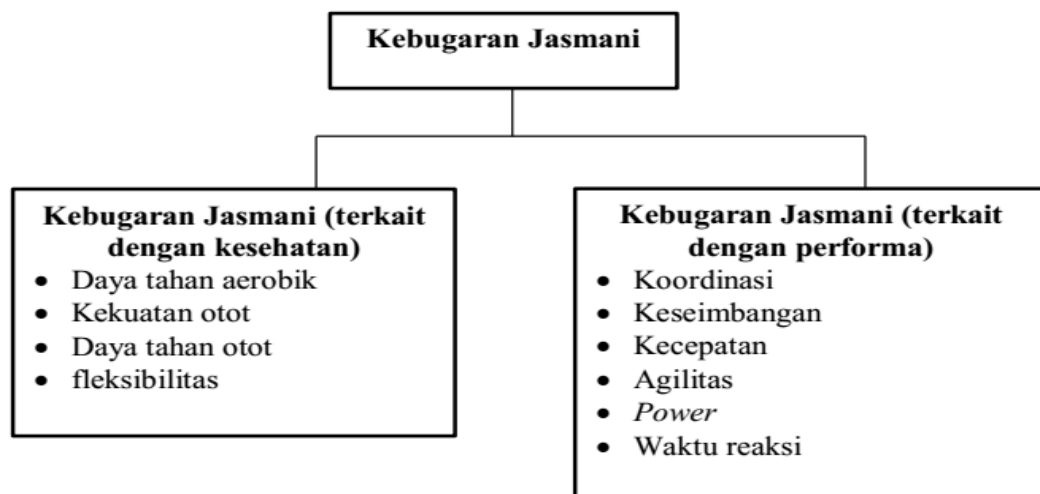
3) Daya tahan aerobik

Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darahpernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.

4) Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Menurut Sukamti, dkk. (2016: 33) dari keempat komponen yang berhubungan dengan kesehatan, daya tahan adalah yang paling disetujui sebagai komponen kebugaran dan kriteria yang paling umum digunakan untuk pengukuran kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak karena merupakan dasar dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) dengan menggambarkan kualitas fisik seseorang. Ketahanan kardiorespirasi dapat dijadikan pedoman langsung dalam menilai tingkat kebugaran seseorang. Kemampuan ambilan oksigen saat melakukan aktivitas fisik mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki orang tersebut. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani
(Sumber: Wahjoedi, 2010: 61)

Menurut Suharjana (2013: 4-5) 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. Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Pomatahu (2018: 8) menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Bafirman & Wahyuni (2019: 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.

2) Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Osa (2017: 2) daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Irianto (2018: 27) daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru

jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan.

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot merupakan kesanggupan otot dalam mengatasi beban atau suatu rintangan secara berulang-ulang contohnya otot-otot kaki ketika berjalan jauh. Bafirman & Wahyuni (2019: 82) menyatakan bahwa daya tahan otot lengan adalah sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berturut-turut dan mampu mempertahankan kontraksi statis dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan otot diartikan sebagai kemampuan otot untuk menerapkan gaya secara berulang-ulang dalam menopang kontraksi untuk jangka waktu tertentu (Azeem & Al Ameer, 2012: 155).

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Adil & Hudain (2018: 52) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam lari

sprint, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat (Paturohman, dkk., 2018).

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2015: 5), fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas, hal ini akan juga berdampak pada kualitas suatu keterampilan. Halbatullah, dkk., (2019: 2) menyatakan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Pendapat lain, Jamilah & Nugraheni (2017: 57) bahwa fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam lingkup gerak maksimal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Sukadiyanto (2011: 111) menyatakan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Harsono (2015: 172), berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya

7) Koordinasi (*Coordination*)

Irianto (2018: 77) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam

kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Akbari, et al (2018: 58) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk memadukan berbagai gerakan menjadi satu, harmonis dan gerakan yang efektif. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan atau pekerjaan dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi dalam suatu gerakan (Safari, et al., 2017: 3).

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan tubuh adalah salah satu faktor yang penting bagi aktivitas dan kesehatan manusia. Di mana setiap aktivitas fisik yang dilakukan manusia membutuhkan tingkat keseimbangan yang baik. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien (Saifudin, dkk., 2016: 78). Kemampuan keseimbangan akan menurun dengan berjalanya usia sehingga orang yang berada pada usia lanjut akan rentan jatuh dan cedera. Kemampuan keseimbangan juga dipengaruhi oleh kekuatan otot yang memiliki peran penting untuk mempengaruhi keseimbangan, selain kekuatan otot kaki kekuatan otot

perut, batang ekstremitas juga memiliki fungsi untuk menjaga keseimbangan (Kahle & Teveld, 2014: 68).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Milham (2014: 11) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal".

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sukadiyanto, 2011: 99). Pengertian kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat (Wilujeng & Hartoto, 2013).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan di antaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

c. 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 (2016: 90) menyatakan 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 perminggu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Menurut Shomoro & Mondal (2014: 1) komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1) Umur

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

2) Jenis Kelamin

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

3) Merokok

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4) Status Kesehatan

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

5) Aktivitas Fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jaasmani.

6) Obesitas

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

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, 2018: 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, 2018: 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, 2018: 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, 2018: 9).

Pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

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 (dalam Kriswanto, 2014: 32) 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

Selanjutnya Lutan (dalam Kriswanto, 2014: 32) 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

Menurut Muhajir (2016: 163) manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

- 1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karna zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk

menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk.

2) Mencegah Penyakit Jantung

Latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih dengan berolahraga, semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti stroke, serangan jantung, dan jantung coroner.

3) Mencegah Penyakit Diabetes

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin sebagian besar terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

4) Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung *coroner*, *stroke*, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga dapat menghindari dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

5) Menambah Kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu

menjauhkan seseorang dari berbagai penyakit yang melemahkan kinerja otak, seperti pikun dan *alzaimer*. Dengan kata lain, latihan kebugaran jasmani akan membuat setiap orang senantiasa pintar.

6) Memberi Banyak Energi

Jika seseorang rutin berolahraga makan akan dapat tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stress, dan berbagai hal lain dapat menguras energi. Hal ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

7) Menurunkan LDL dan Menaikan HDL

Suatu penelitian menyebutkan jalan kaki atau *jogging* selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *low density lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *high density lipoprotein*).

8) Menurunkan Gejala Depresi Ringan dan Kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh seseorang akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memoengaruhi depresi. Sebuah sumber menyebutkan salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

9) Menurunkan Resiko Kanker Tertentu

Latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Suatu penelitian menyatakan olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut, misalnya kanker kolo (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).

10) Melindungi dari Osteoporosis

Anak-anak yang banyak bergerak aktif akan memiliki tulang yang kuat sehingga mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa nanti.

11) Meningkatkan Citra Diri dan Percaya Diri

Sekecil apapun olahraga yang dilakukan dapat meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar dirasakan.

12) Meningkatkan Suasana Hati

Jika seseorang sedang bosan, olahraga adalah salah satu cara yang dapat menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan olahraga dapat mengurangi ketegangan dan membuat semangat kembali.

13) Membuat Anak Selalu Aktif

Orang tua yang rajin olahraga dapat memuat anaknya selalu aktif dan ceria.

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

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.

e. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun (Depdiknas, 2010: 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas:

- (1) Lari 30/40/50/60 meter
- (2) Gantung siku tekuk
- (3) Baring duduk 30/60 detik
- (4) Lari 600/1000/1200 meter

- b) Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.
- c) Tes Kesegarn jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yaang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2010: 25).
- d) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

2) *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter. Prosedur pelaksanaan tes:

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dngan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.

- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tes dimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- g) Tes berdiri menghadap bangku *harvard* dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.
- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO_2 Max adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes *Cooper* dan *Blake*, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Test*:

a) Perlengkapan:

- (1) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter atau lebih

(2) *Sound system*

(3) Pita kaset

(4) Meteran untuk membuat lintasan

(5) *Stpwatch*

b) Persiapan Tes:

(1) Panjang lapangan yang setandar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter.

(2) Lakukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakkan anggota tubuh; terutama tungkai.

(3) Jangan makan 2 jam sebelum tes

(4) Gunakan pakaian olahraga

(5) Hindari merokok/alkohol sebelum melakukan tes

(6) Jangan melakukan tes setelah latihan berat

c) Pelaksanaan Tes:

(1) Cek bahwa bunyi dua “bleep” yang menjadi setandar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apa bila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku

(2) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjakan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi *bleep* terdengar (tunggu bunyi *bleep* terdengar)

- (3) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “*bleep*” sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi *bleep*
- (4) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis
- (5) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir
- (6) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selesai tes. Jangan langsung duduk (Mulyana, 2011: 30)

4) Lari 12 Menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kebugaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali. (Mulyana, 2011: 30).

5) Tes A.C.S.P.F.T

Tes ini diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- a) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)

- c) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 tahun), b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- e) Kekuatan peras (*grip strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 x 10 meter.
- g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kebugaran jasmani yaitu tes TKJI, *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test*, tes lari 12 menit, Tes A.C.S.P.F.T. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari tahun 2010. Hal tersebut didasari pada:

- 1) Dalam TKJI intrumennya atau item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
- 2) Dalam TKJI sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen.
- 3) TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
- 4) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia.

5) Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan realibilitasnya, sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

2. Hakikat Olahraga Karate

a. Pengertian Karate

Karate merupakan salah satu olahraga seni beladiri yang cukup populer di Indonesia, Karate sendiri berasal dari Negeri Jepang yang dikembangkan oleh Sesensei Gichin Funakoshi di kepulauan Ryukyu pada tahun 1921. Setelah karate memiliki banyak murid atau basa disebut *Kohai* barulah karate mulai di kembangkan ke daerah-daerah lain hingga ke luar negeri. Menurut Prayitno & Guruh (2007: 7), sejarah karate berasal dari *To te* (beladiri berasal dari Okinawa) didemonstrasikan pertama kali di luar Okinawa pada bulan Mei 1992. Menurut Indrajaya (2017: 10), "Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji "*kara*" yang bermakna kosong dan "*te*" berarti tangan, sehingga makna keduanya "tangan kosong". Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata"

Tote' (juga disebut *To* artinya kosong, *Te'* yang berarti tangan) adalah suatu seni beladiri yang lahir dan berkembang di Okinawa selama berabad-abad, terjadinya perdagangan dan hubungan yang lainnya antara Okinawa dan dinasti Ming di China sangat dimungkinkan bahwa *Tote* juga dipengaruhi oleh teknik perkelahian China (*Chuan-fa*) tapi sampai saat ini tidak ada catatan tertulis yang menerangkan asal mula dikembangkannya *Tote*. *University, Takushoku University, Wuseda University, Nikon College of Medicine* dan lain-lain. Pada

tahun 1930an *Mabuni* dan *Miyagi*, guru-guru dari Okinawa juga mendirikan *Dojo* di *Ritsumeikan* dan *Kausai University* (Prayitno & Guruh, 2007: 8).

Sejarah olahraga karate berasal dari daratan India yang selanjutnya terus berkembang ke daratan Cina, dari Cina karate kemudian masuk ke Okinawa, Jepang, sekitar 300 tahun yang lalu dan berasimilasi dengan ilmu bela diri di Okinawa, Jepang. Karate sebagai suatu ilmu bela diri (martial arts) dikembangkan lebih intensif lagi di Okinawa, sehingga secara resmi dikatakan bahwa karate berasal dari Okinawa, Jepang (Prayitno & Guruh, 2007: 9).

Tahun 1963, beberapa mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Merekalah yang pertama kali memperkenalkan Karate (aliran Shotokan) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia dari Jepang dan mengembangkan Karate di tanah air. Orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan Karate di Indonesia. Mereka adalah Oyama (Kyokushinkai, 1967), Ishi (GojuRyu, 1969), Hayashi (Shito-Ryu, 1971), dan Matsusaki (Fandayani & Sagitarius, 2019: 22).

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Menurut Bermanhot (2014: 1) karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang ada di dunia, dimana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh banyak orang. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan, dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu

taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan (Danardono, 2006: 6).

Selanjutnya, karate diterjemahkan secara harfiah berarti ‘tangan kosong’ “... and it is derived from a martial art developed in Okinawa, Japan, in the early 17th century just after the Japanese conquered this island and banned the use of all weapons” (Chaabene, et al., 2012: 494). Karate memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian. Karate sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah “Kara” yang berarti “tangan kosong” dan yang kedua “te” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “Tangan Kosong” (Baramuli, dkk. 2020: 3).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah suatu seni bela diri tangan kosong, maksudnya adalah bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate masuk ke Indonesia bukanlah atas jasa tentara Jepang, melainkan dibawa oleh mahasiswa Indonesia pada awal tahun 1960-an yang telah selesai menempuh studinya di Jepang dalam rangka beasiswa program Proyek Perampasan Perang Pemerintah Jepang bagi bekas negara-negara jajahannya pada Perang Dunia II di Asia.

b. Sarana dan Prasarana Karate

1) Sarana

Pakaian Karate (*karategi*), Ikat pinggang (*Obi*) untuk kedua kontestan berwarna merah/aka dan biru/ao, dalam pertandingan karate khususnya kumite yang lebih mengutamakan aspek olahraga, keselamatan atlet sangat diutamakan, idealnya, atlet yang bertanding baik yang menang ataupun yang kalah tidak mengalami cedera. Kriteria penilaian dan alat-alat pelindung seperti: pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering (*shin guard*) merupakan cara untuk mengurangi resiko cedera pada atlet. Pelindung dada untuk perempuan, Pelindung selangkangan (*cut protector*) untuk kontestan putra. Cadet di samping perlengkapan di atas juga memakai pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*) (PB. FORKI, 2012: 3)



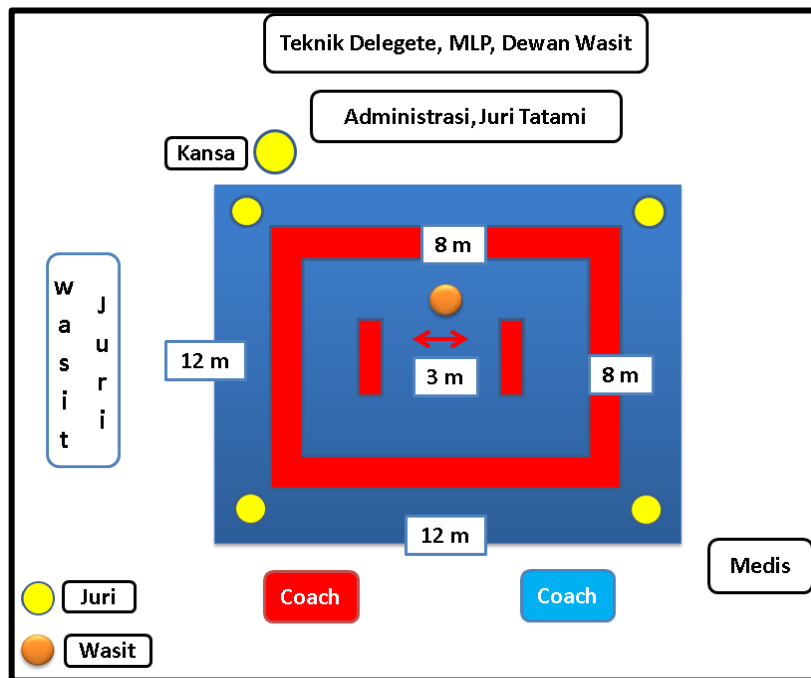
Gambar 2. Perlengkapan Karate
(Sumber: PB. FORKI, 2012:3)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa sarana olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam olahraga karate dan bersifat mudah dipindah-pindahkan. Sarana olahraga karate diantaranya pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering (*shin guard*), pelindung selangkangan (*cut protector*) untuk kontestan putra, pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*).

2) Prasarana

Prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Prasarana berupa lapangan (matras) harus rata dan tidak berbahaya dan area persegi berdasarkan *str WKF*, dengan sisi sepanjang 8 meter (diukur dari luar) dengan tambahan 2 meter pada semua sisi-sisi sebagai daerah aman. Garis posisi wasit adalah berjarak 2 meter dari garis tengah. Dua garis parallel masing-masing sepanjang 1 meter dibuat untuk posisi atlet (*Aka* dan *AO*) (PB. FORKI, 2012: 1).

Pelatih kedua atlet berada disisi kiri dan kanan *arbitrator*. Juri ditempatkan di area aman, satu menghadap langsung ke wasit, dan satu lagi masing-masing berada di belakang kontestan. *Arbitrator* duduk di luar arena pertandingan di belakang kiri atau kanan wasit. Denah tempat pertandingan karate dapat ditampilkan pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 3. Denah Tempat Pertandingan Karate
(Sumber: Restra PB. FORKI, 2012: 1)**

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prasarana dalam olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan olahraga karate yang sifatnya bisa semi permanen ataupun permanen. Prasarana yang sifatnya semi permanen disebut perkakas, sedangkan prasarana yang sifatnya permanen disebut fasilitas.

c. Teknik Dasar Karate

Olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan). Diantara ketiga teknik utama tersebut, nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor Kata dan Kumite. Di Indonesia sendiri olahraga Karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari, terbukti dengan banyaknya pertandingan Karate yang diadakan di Indonesia dari tingkat daerah hingga tingkat internasional (Fandayani & Sagitarius, 2019: 24).

Teknik lebih lanjut dapat dilatih setelah teknik-teknik dasar dipelajari dengan tepat dan baik. Sering melihat seseorang yang sudah memiliki tingkat lebih tinggi akan menunjukkan bentuk karate yang akurat dan tampak keindahan dalam bentuk gerakannya karena mereka melakukan latihan awal dengan tepat. Oleh sebab itu berhasil atau tidaknya seseorang mempelajari karate sangat bergantung pada penguasaan *Kihon* atau teknik dasar (Sujoto, 2002: 1).

Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (*bo*) dan ruyung (*nunchaku*) (Victorianus, 2012 : 45)

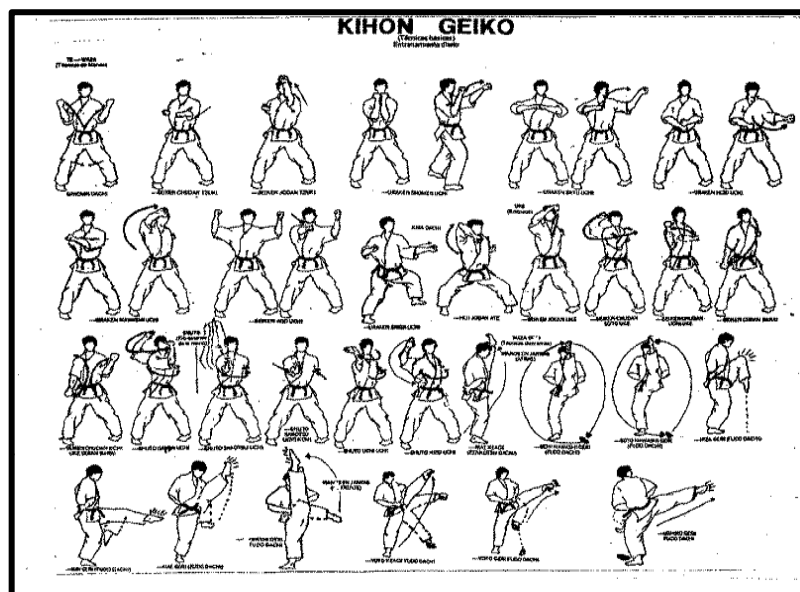
1) *Kihon*

Menurut Sujoto (2002: 53) *kihon* berarti pondasi / awal / akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut png diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik besar. Dalam Pencak Silat mungkin *kihon* bisa dianggap sama dengan jurus tunggal. Karate sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar gerakan dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam jurus (*Kata*) maupun pertarungan (*Kumite*).

Kihon dalam karate haruslah bermula dari pinggul pada saat akan memulai sebuah *kihon* apapun seluruh anggota tubuh haruslah dalam posisi dan kondisi *Shizen tai* tanpa ketegangan sedikitpun juga. Bersamaan dengan memulai gerakan harus dilakukan pengambilan nafas lewat hidung yang kemudian dimampatkan secara terfokus ke arah dengan jalan pengerasan daerah perut bagian bawah secara

cepat dan pada saat gerakan sudah sempurna bentuk dan arahnya nafas dikeluarkan lewat mulut sambil mengeraskan anggota tubuh yang berkaitan dengan bentuk kihon yang dilakukan.

Teknik tendangan yang dilakukan dengan melentingkan kaki terdiri atas tendangan ke depan (*mae geri*), tendangan mengangkat ke samping (*yoko geri keage*), tendangan memutar (*mawashi geri*), tendangan melompat ke depan (*mae tobi geri*), tendangan memutar ke belakang (*usiro geri*), tendangan bulan sabit kedalam (*mika zuku geri*), dan tendangan bulan sabit ke luar (*ura mika zuku geri*). Teknik tendangan dengan cara menyodokkan kaki terdiri atas: tendangan menyodok ke samping (*yoko geri kekomi*), danten dengan melompat ke samping (*tobi yoko geri*) (Victorianus, 2012: 62). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Kihon* yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis. Gerakan *Kihon* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Gerakan *Kihon*
(Sumber: Sujoto, 2002: 53)

2) *Kata*

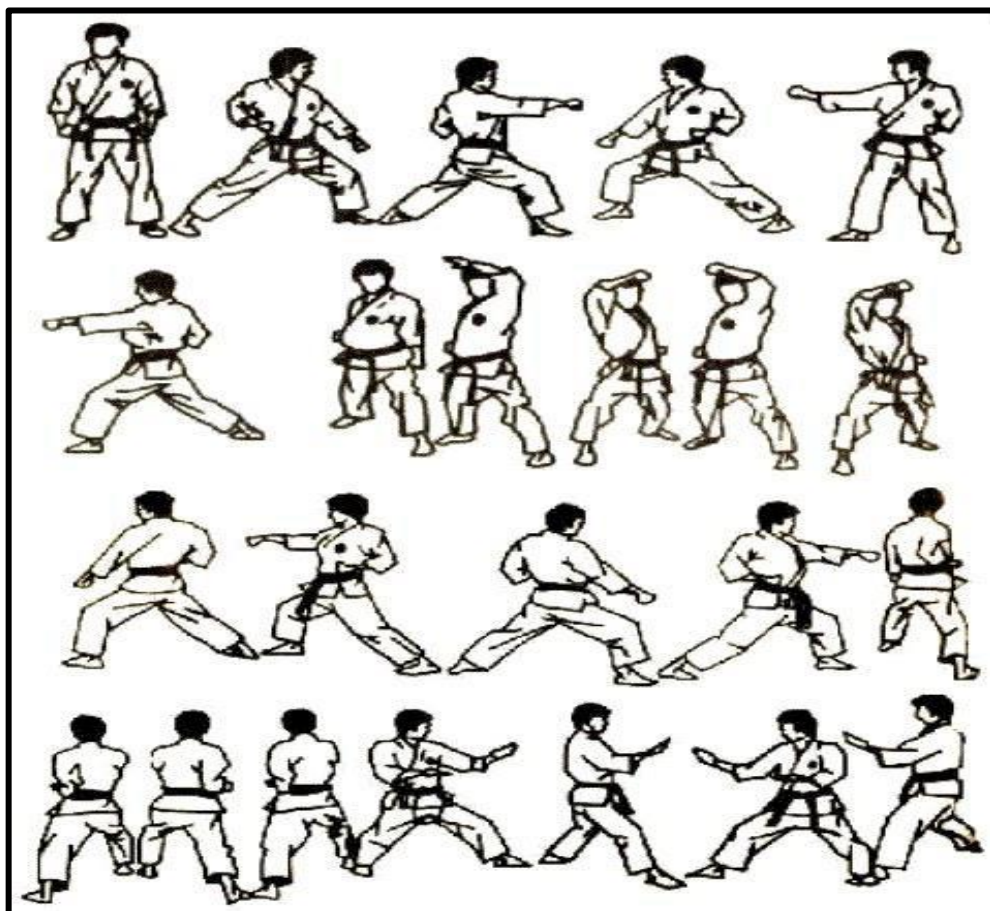
Kata adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata (Sujoto, 2002: 137). Dalam *Kata* tersimpan bentuk-bentuk sikap dalam karate yang wajib dimiliki, seperti kontrol (diri), tenaga (*power*), kecepatan, juga bentuk penghayatan karate dalam realitas sebenarnya (Victorianus, 2012: 45). *Kata* memainkan peranan yang penting dalam latihan karate. Setiap *kata* memiliki *embusen* (pola dan arah) dan *bunkai* (praktik) yang berbeda-beda tergantung dari kata yang sedang dikerjakan. *Kata* dalam karate memiliki makna dan arti yang berbeda.

Gunawan (2007: 21) *kata* adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam *budo*, *kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikian rupa, sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan, dan kecepatan dalam sebuah standarisasi. *Kata* atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi di mana semua teknik mendasar: tangkisan, pukulan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkai sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis).

Soeryadi (2008: 1) dalam melakukan setiap gerakan *kata*, terdapat gerakan-gerakan kaki yang telah diciptakan sedemikian rupa, sehingga tiap orang yang melakukannya walaupun tanpa seorang lawanpun dalam bentuk yang nyata

akan bertindak seolah-olah lawannya datang dari keempat jurusan atau bahkan dari kedelapan jurusan, sehingga tersedia kemungkinan untuk mengubah kedudukan kakinya. Setiap *kata* memiliki arti, tingkat kesulitan, ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *kata* adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata. Gerakan *kata* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Gerakan *Kata*
(Sumber: Sujoto, 2002: 137)

3) *Kumite*

Kumite secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Sebelum melakukan *kumite* bebas (*jiyu Kumite*) praktisi mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*). *Kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite* Pertandingan atau *Kumite Shiai*. *Kumite* adalah suatu metode latihan yang menggunakan teknik serangan dan teknik bertahan di dalam *kata* diaplikasikan melalui pertarungan dengan lawan yang saling berhadapan (Victorianus, 2012: 45).

Kumite adalah suatu metode latihan-latihan teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan. Pendapat tersebut di atas dapat diartikan bahwa *kumite* merupakan suatu metode latihan yang bertujuan untuk melatih teknik-teknik karate baik teknik menyerang dan teknik bertahan yang dilakukan secara berpasangan. Sujoto (2002: 152) menyatakan latihan *kumite* terdiri dari tiga bentuk, yaitu: pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*kihon ippon kumite*), dan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). Pada latihan *kihon kumite* dan latihan *kihon ippon kumite* semua teknik serangan, teknik tangkisan, dan teknik serangan balasan telah ditentukan sebelumnya. Namun, latihan *jiyu kumite* tidak ada pengaturan teknik sebelumnya, hal ini dikarenakan setiap karateka bebas menggunakan kemampuan teknik yang dimiliki. Pertandingan *kumite* (*kumite shiai*) yang saat ini resmi dipertandingkan merupakan salah satu bentuk latihan *kumite* dalam bentuk latihan pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *kumite* merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari

serangan musuh. Ada beberapa jenis bentuk pertarungan (*kumite*) dalam karate, yakni pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*ippon kumite*), pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. 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.

Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. 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). Hernawan (2013: 4) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. 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 (2013: 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. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Santoso & Pambudi (2016: 87) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggemblirakan peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

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, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Esktrakurikuler

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. 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.

Nurchahyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111). Depdikbud (2013: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung

dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Fajri & Prasetyo, 2015: 89).

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 Karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret

Kecamatan Pleret berada di sebelah Timur dari Ibukota Kabupaten Bantul, dengan luas wilayah 3.664,123 ha memiliki batas administrasi yang mencakup 5 desa: Desa Wonolelo, Desa Bawuran, Desa Pleret, Desa Wonokromo, Desa Segoroyoso. Wilayah Kecamatan Pleret berbatasan dengan:

Utara : Kecamatan Banguntapan;
Timur : Kecamatan Piyungan dan Dlingo;
Selatan : Kecamatan Jetis dan Imogiri;
Barat : Kecamatan Sewon.

Kecamatan Pleret berada di dataran rendah. Ibukota Kecamatan berada pada ketinggian 60 meter di atas permukaan laut. Jarak Ibukota Kecamatan ke Pusat Pemerintahan (Ibukota) Kabupaten Bantul adalah 13 Km. Bentangan wilayah di Kecamatan Pleret 55% berupa daerah yang datar sampai berombak, 10% berombak sampai bernukit dan 35% berbukit sampai bergunung.

Kecamatan Pleret terdapat tiga SMP, yaitu SMP Negeri 1 Pleret, SMP Negeri 2 Pleret, dan SMP Negeri 3 Pleret. Dari ketiga sekolah tersebut semuanya menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga karate. Kegiatan ekstrakurikuler karate dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kegiatan Ekstrakurikuler Karate

No	Sekolah	Jadwal	Pukul	Jumlah
1	SMP Negeri 1 Pleret	Selasa	15.30-17.30 WIB	22
2	SMP Negeri 2 Pleret	Kamis	15.30-17.30 WIB	20
3	SMP Negeri 3 Pleret	Kamis	15.30-17.30 WIB	23

4. Karakteristik Peserta Didik SMP

Anak SMP rata-rata berusia antara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. 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 (2014: 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, 2013: 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, dkk., 2015: 32). Lebih lanjut dikemukakan Widyastuti, dkk., (2015: 32) menyatakan ”Masa remaja yakni antara usia 10-19 Tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut Masa Pubertas”.

Desmita (2014: 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 (2014: 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 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. 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. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Hariyanto (2020) berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri”. Penelitian bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif metode survei dengan variabel bebas: ekstrakurikuler bela diri (X) dan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y). Subyek penelitian berjumlah 25 peserta. Hasil tes kebugaran jasmani: (1) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler jujitsu dengan kategori baik 8 peserta atau 57,14% dan kategori sedang 6 peserta atau 42,86%. (2) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler porsigal dengan kategori baik 2 peserta atau 18,18%, kategori sedang 3 peserta atau 27,27%, dan kategori kurang 6 peserta atau 54,55%. Simpulan: tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bela diri keseluruhan termasuk kategori baik yaitu sebesar 40%.
2. Penelitian yang dilakukan Imantara (2015) berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian survei. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya yang menghubungkan 10

orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness test*) untuk mengukur maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO₂Max yang merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil perhitungan rata-rata atau mean sebesar 35,46 dan standar deviasi sebesar 2,23. Untuk ukuran sebesar 4.98. Sedangkan nilai tertinggi sebesar 38.90 dan nilai terendah sebesar 31.40. Distribusi data berdasarkan kategori VO₂Max diperoleh hasil sebagai berikut, untuk kategori kurang sekali sebesar 3 dengan proporsi 30%, untuk kategori kurang sebesar 6 dengan proporsi 60%, untuk kategori sedang sebesar 1 dengan proporsi sebesar 10%. Kemudian, untuk kategori baik, baik sekali, dan sangat baik sekali sebesar 0 dengan proporsi 0%. Sedangkan nilai tertinggi sebesar 38.90 dan nilai terendah sebesar 31.40. Distribusi data berdasarkan kategori VO₂Max diperoleh hasil sebagai berikut, untuk kategori kurang sekali sebesar 3 dengan proporsi 30%, untuk kategori kurang sebesar 6 dengan proporsi 60%, untuk kategori sedang sebesar 1 dengan proporsi sebesar 10%. Kemudian, untuk kategori baik, baik sekali, dan sangat baik sekali sebesar 0 dengan proporsi 0%. Distribusi data berdasarkan kategori VO₂Max diperoleh hasil sebagai berikut, untuk kategori kurang sekali sebesar 3 dengan proporsi 30%, untuk kategori kurang sebesar 6 dengan proporsi 60%, untuk kategori sedang sebesar 1 dengan proporsi sebesar 10%. Kemudian, untuk kategori baik, baik sekali, dan sangat baik sekali sebesar 0 dengan proporsi 0%.

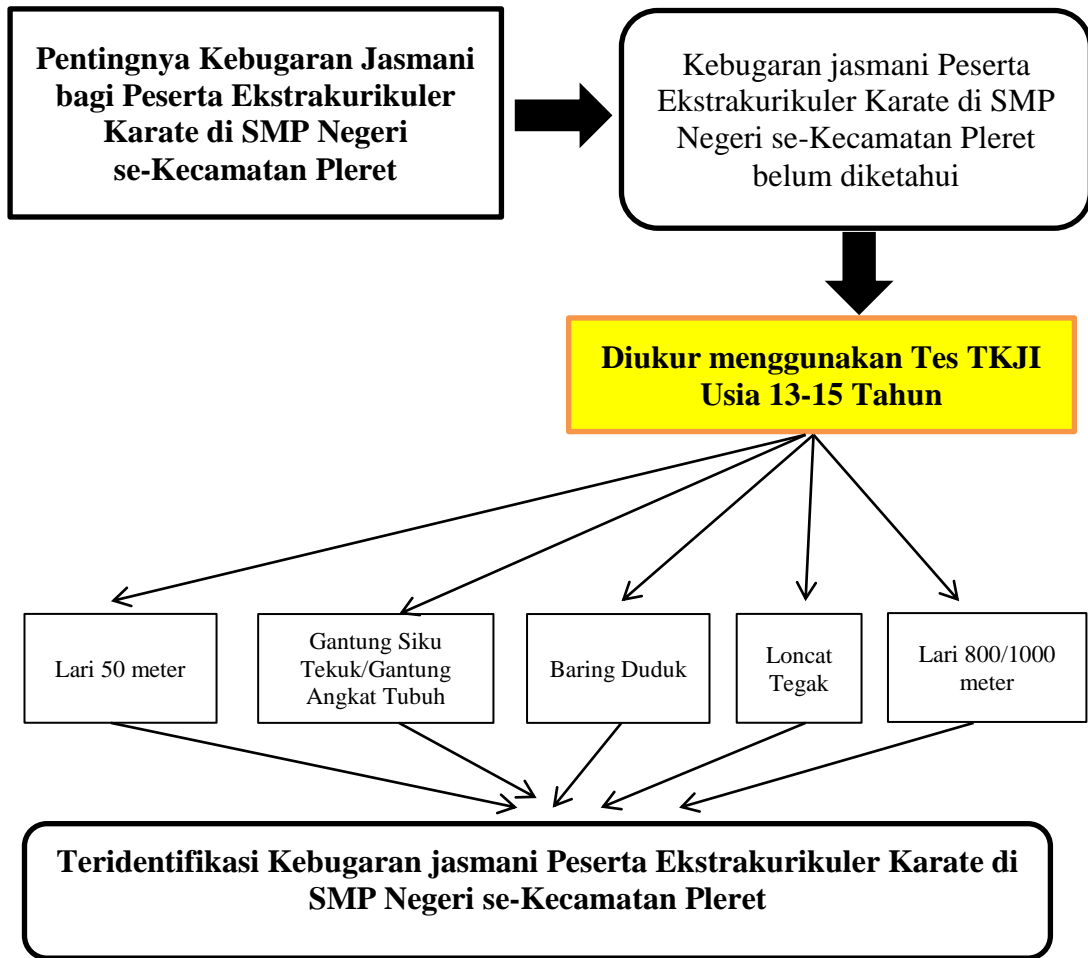
3. Penelitian yang dilakukan Indrajaya (2017) berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya)”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet kumite putri puslatcab Kota Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan sampel penelitian ini adalah kumite putri Puslatcab Surabaya yang berjumlah 8 atlet. Hasil penelitian, hasil kekuatan otot lengan atlet kumite putri puslatcab Kota Surabaya mempunyai rata-rata 33 kali memasuki kategori kurang dibuktikan dengan 37% kategori sedang dan 63% kategori kurang. Kekuatan otot perut rata-rata 32 kali memasuki kategori sedang dengan 50% kategori kurang dan 50% kategori sedang. Kecepatan reaksi rata-rata 0,29 detik memasuki kategori baik dibuktikan dengan 75% kategori baik dan 25% kategori cukup. Kelincahan rata-rata 13,24 detik kategori baik dengan dibuktikan 25% kategori baik sekali, 62,5% kategori baik, dan 13,5% kategori sedang. Rata-rata fleksibilitas 35,625 cm dan 100% pada kategori baik sekali. Rata-rata daya ledak 165,75 cm memasuki kategori sedang dengan 50% kategori kurang dan 50% kategori sedang. Rata-rata daya tahan 45,6 mayoritas kategori baik dibuktikan dengan 87% kategori baik dan 12,5% kategori kurang. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dan otot perut atlet karate putri Puslatcab Kota Surabaya tahun 2017 kategori kurang.

C. Kerangka Berpikir

Cabang beladiri karate merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani yang baik dapat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat yang sangat di dalam usaha meningkatkan prestasi seseorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Daya tahan paru jantung (kardiorespirasi) merupakan unsur dominan dalam kebugaran jasmani seseorang. Pentingnya kebugaran kardiorespirasi (VO_2 *Max*) dalam bela diri karate mempunyai pengaruh besar dalam penampilan ketika pertandingan karate berlangsung. Daya tahan jantung paru baik akan memberikan gerakan bela diri karate yang baik pula disusul dengan komponen kebugaran lainnya. Beberapa gerakan yang membutuhkan kebugaran jasmani seperti: melompat, berbalik, meloncat, lari pendek, memukul dan zig-zag. Kebugaran jasmani dipandang sangat penting untuk ditingkatkan agar penampilan saat pertandingan bela diri karate tidak mengalami penurunan kualitas saat bertanding.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret yang akan diukur menggunakan tes TKJI untuk anak usia 13-15 tahun yang terdiri atas tes lari 50 meter, Gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 800/1000 meter.



Gambar 6. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul yang berjumlah 3 sekolah. Waktu penelitian yaitu pada bulan Maret 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2013: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret yang berjumlah 65 orang. Secara rinci populasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret

No	Sekolah	Alamat	Jumlah
1	SMP Negeri 1 Pleret	Jl. Imogiri Timur km 10, Ketonggo, Ketongo, Wonokromo, Kec. Pleret	22
2	SMP Negeri 2 Pleret	Kedaton, Pleret, Kec. Pleret, Bantul	20
3	SMP Negeri 3 Pleret	Jembangan, Segoroyoso, Pleret, Segoroyoso II, Segoroyoso, Kec. Pleret	23
Jumlah			65

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk. 2020: 363). Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2015: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sebagai berikut: (1) aktif menjadi peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret, (2) usia 13-15 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI sesuai protokol kesehatan, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 51 orang, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3. Rincian Sampel Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret

No	Sekolah	Jumlah		Memenuhi		Tidak Memenuhi	
		L	P	L	P	L	P
1	SMP Negeri 1 Pleret	12	10	9	8	3	2
2	SMP Negeri 2 Pleret	12	8	11	6	1	2
3	SMP Negeri 3 Pleret	13	10	9	8	4	2
Jumlah		37	28	29	29	8	6

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa dari 65 populasi, ada 14 siswa yang tidak termasuk syarat yang telah dikemukakan untuk menjadi sampel, sehingga terdapat 51 peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret. Definisi operasional penelitian ini 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. Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan tes TKJI untuk anak usia 13-15 tahun.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2013: 175), menjelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Dalam menggunakan metode tersebut, peneliti memerlukan instrumen agar pekerjaan mengumpulkan data menjadi lebih mudah. Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya atlet/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh atlet sebelum

memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar atlet selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2015: 148). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 13-15 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 50 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 800/1000 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Arikunto (2016: 96) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas (2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan untuk putri validitas sebesar 0.897.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* yang artinya percaya dan reliabel yang artinya dapat dipercaya. Keterpercayaan berhubungan dengan ketepatan dan konsistensi. Reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur apa yang diukur, kecermatan hasil ukur dan seberapa akurat seandainya dilakukan pengukuran ulang. Reliabilitas sebagai konsistensi pengamatan yang diperoleh dari pencatatan berulang baik pada satu subjek maupun sejumlah subjek (Siyoto & Sodik, 2015). Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis

data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2015: 112). Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesehatan 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 kesehatan jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Kesehatan Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
5	sd- 6.7 detik	16 ke atas	38 ke atas	66 cm ke atas	Sd 3'04"
4	6.8 – 7.6 detik	11 – 15	28-37 kali	53-56 cm	3'05"-3'53"
3	7.7 – 8.7 detik	06 – 10	19-27 kali	42-52 cm	3'54"-4'46"
2	8.8 – 10.3 detik	02 – 05	8-18 kali	31-41 cm	4'47"-6'04"
1	10.4 – dst	00 – 01	0-7 kali	Di bawah 31 cm	Di bawah 6'04"

(Depdiknas, 2010: 24)

Tabel 5. Nilai Kesehatan Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 Meter
5	sd – 7.7 detik	41 detik keatas	28 keatas	50 cm ke atas	Sd 3'08"
4	7.8 – 8.7 detik	22 – 40 detik	19-27 kali	39-49 cm	3'07"-3'55"
3	8.8 – 9.9 detik	10 – 21 detik	09-18 kali	30-38 cm	3'56"-4'58"
2	10.0 – 11.9 detik	03 – 09 detik	03-08 kali	21-29 cm	4'59"-6'40"
1	12.0 – dst	00 – 02 detik	00-02 kali	Di bawah 21 cm	Di bawah 6'40"

(Depdiknas, 2010: 24)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 13-15 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Ukuran tes lari 50 m, lari 800/1000 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2010). 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 6. 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)

(Sumber: Depdiknas, 2010: 25)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul diukur menggunakan tes TKJI anak usia 13-15 tahun yang terdiri atas tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800/1000 meter. Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra dan putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul, yaitu:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 9,00, skor tertinggi 17,00, rerata 12,96, nilai tengah 13,00, nilai yang sering muncul 14,00, *standar deviasi* 1,74. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate

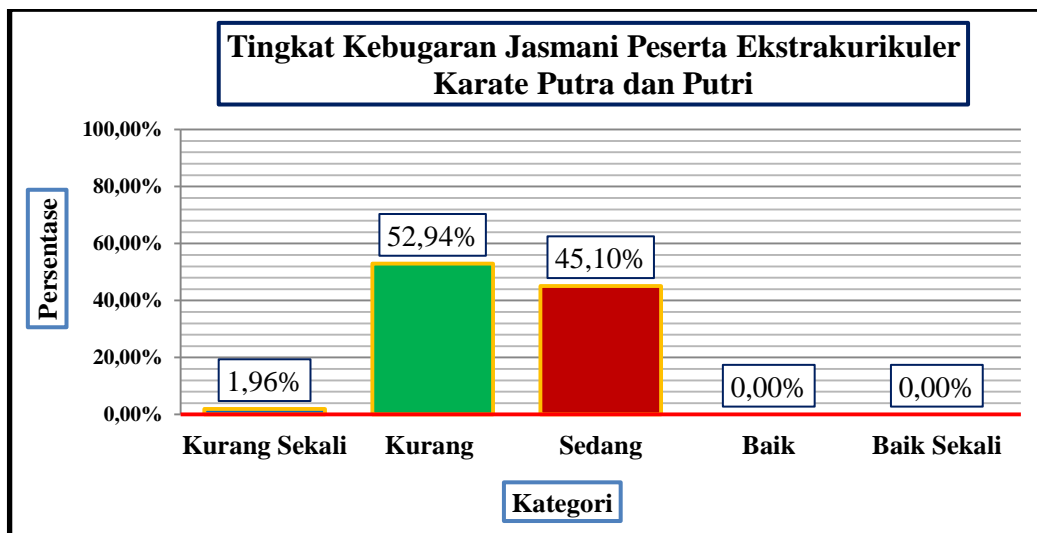
Statistik	
<i>N</i>	51
<i>Mean</i>	12.96
<i>Median</i>	13.00
<i>Mode</i>	14.00
<i>Std, Deviation</i>	1.74
<i>Minimum</i>	9.00
<i>Maximum</i>	17.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18 - 21	Baik	0	0.00%
3	14 - 17	Sedang	23	45.10%
4	10 - 13	Kurang	27	52.94%
5	5 - 9	Kurang Sekali	1	1.96%
Jumlah			51	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 1,96% (1 peserta), “kurang” sebesar 52,94% (27 peserta), “sedang” sebesar 45,10% (23 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 11,00, skor tertinggi 17,00, rerata 13,66, nilai tengah 14,00, nilai yang sering muncul 14,00, *standar deviasi* 1,21. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

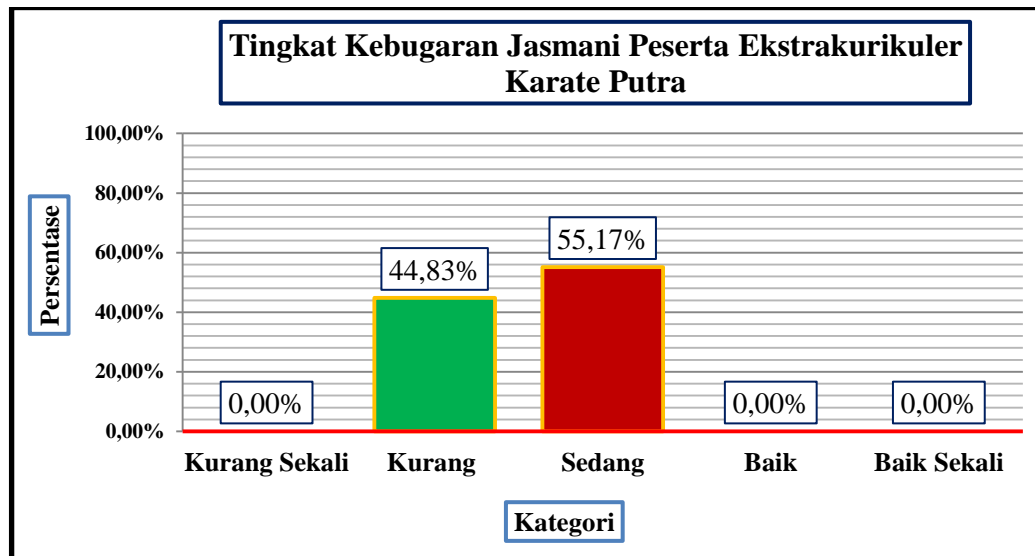
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	13.66
<i>Median</i>	14.00
<i>Mode</i>	14.00
<i>Std. Deviation</i>	1.29
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	17.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18 - 21	Baik	0	0.00%
3	14 - 17	Sedang	16	55.17%
4	10 - 13	Kurang	13	44.83%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 0,00% (0 peserta), “sedang” sebesar 44,83% (13 peserta), “baik” sebesar 55,17% (16 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

a. Lari 50 Meter (Kecepatan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 9,98, skor tertinggi 7,55, rerata 8,38, nilai tengah 8,35, nilai yang sering muncul 8,37, *standar deviasi* 0,56. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Putra

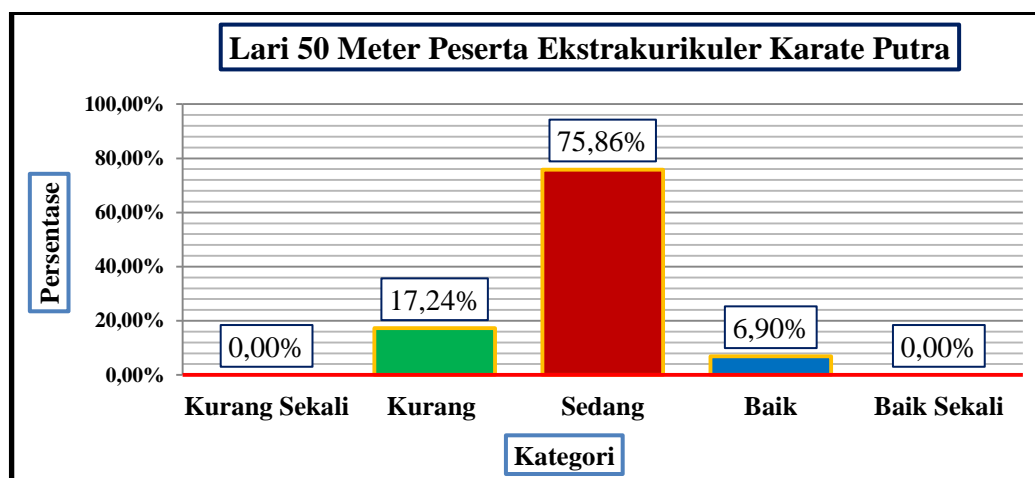
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	8.38
<i>Median</i>	8.35
<i>Mode</i>	8.37
<i>Std. Deviation</i>	0.56
<i>Minimum</i>	7.55
<i>Maximum</i>	9.98

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	sd- 6.7 detik	Baik Sekali	0	0.00%
2	6.8 – 7.6 detik	Baik	2	6.90%
3	7.7 – 8.7 detik	Sedang	22	75.86%
4	8.8 – 10.3 detik	Kurang	5	17.24%
5	10.4 – dst	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 17,24% (5 peserta), “sedang” sebesar 75,86% (22 peserta), “baik” sebesar 6,90% (2 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

b. Gantung Angkat Tubuh (Kekuatan Otot Lengan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 3,00, skor tertinggi 12,00, rerata 6,45, nilai tengah 6,00, nilai yang sering muncul 7,00, *standar deviasi* 2,35. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

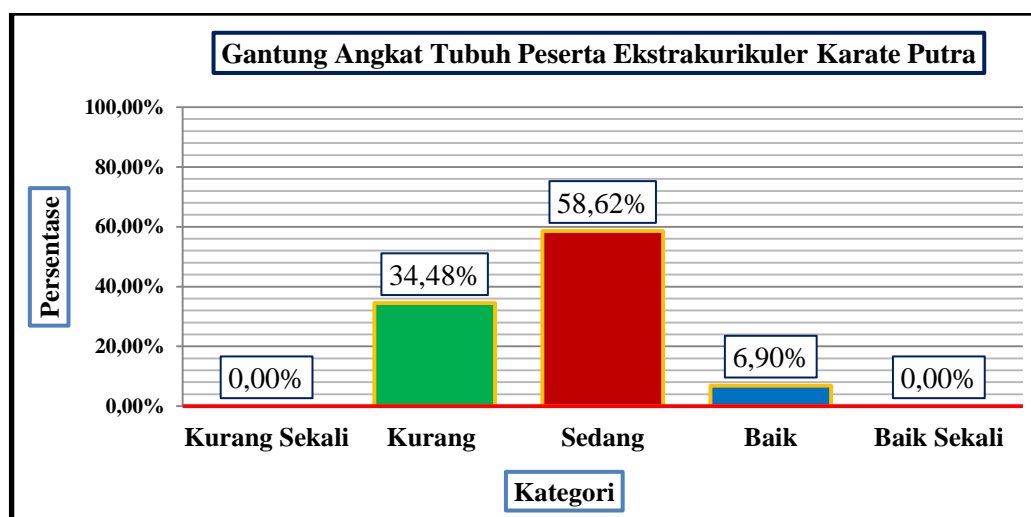
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	6.45
<i>Median</i>	6.00
<i>Mode</i>	7.00
<i>Std, Deviation</i>	2.35
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh Peserta Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	16 ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	11 – 15	Baik	2	6.90%
3	06 – 10	Sedang	17	58.62%
4	02 – 05	Kurang	10	34.48%
5	00 – 01	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14 tersebut di atas, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 34,48% (10 peserta), “sedang” sebesar 58,62% (17 peserta), “baik” sebesar 6,90% (2 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

c. Baring Duduk (Kekuatan Otot Perut)

Deskriptif statistik data hasil penelitian baring duduk peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 10,00, skor tertinggi 29,00, rerata 19,59, nilai tengah 20,00, nilai yang sering muncul 20,00, *standar deviasi* 4,81. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

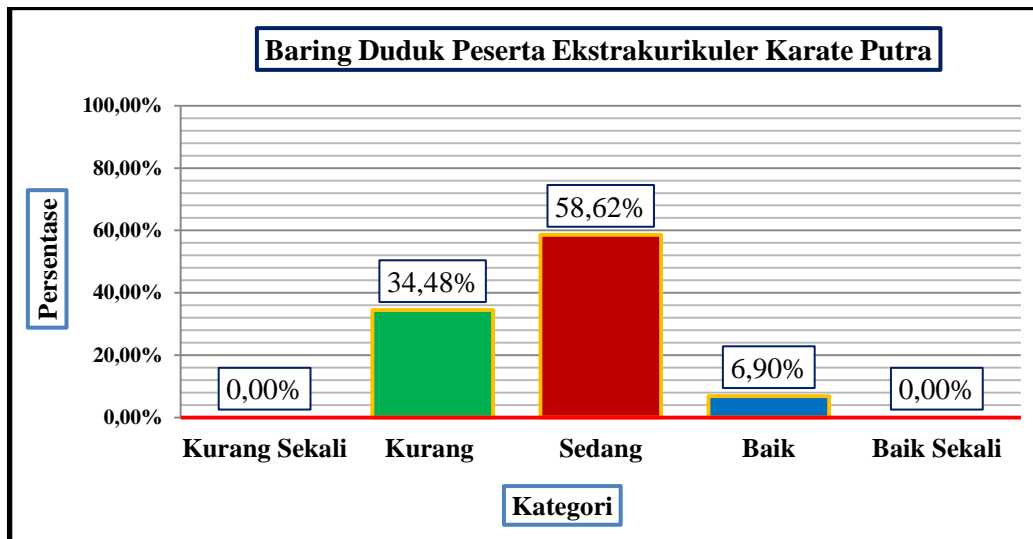
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	19.59
<i>Median</i>	20.00
<i>Mode</i>	20.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4.81
<i>Minimum</i>	10.00
<i>Maximum</i>	29.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	38 ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	28-37 kali	Baik	2	6.90%
3	19-27 kali	Sedang	17	58.62%
4	8-18 kali	Kurang	10	34.48%
5	0-7 kali	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 16 tersebut di atas, baring duduk peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa baring duduk peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 34,48% (10 peserta), “sedang” sebesar 58,62% (17 peserta), “baik” sebesar 6,90% (2 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

d. Loncat Tegak (Power Tungkai)

Deskriptif statistik data hasil penelitian loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 37,00, skor tertinggi 54,00, rerata 44,17, nilai tengah 44,00, nilai yang sering muncul 44,00, *standar deviasi* 4,47. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Putra

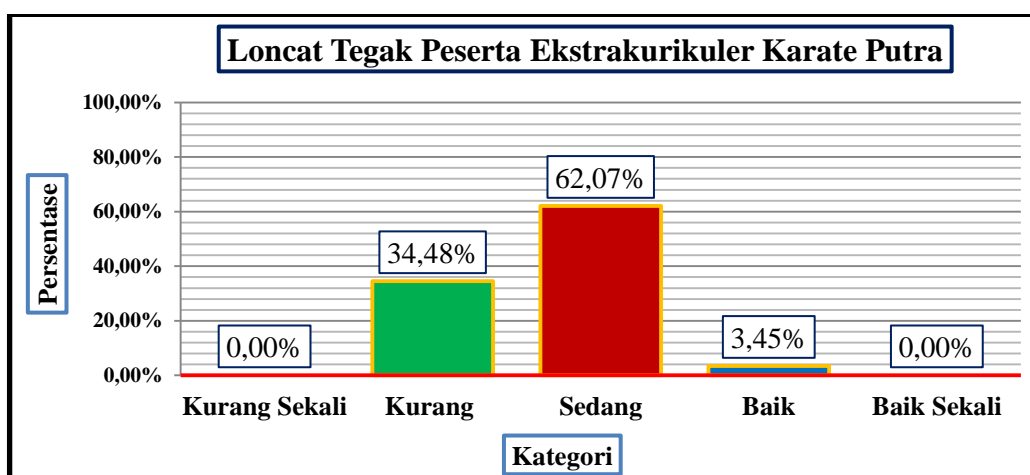
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	44.17
<i>Median</i>	44.00
<i>Mode</i>	41.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4.47
<i>Minimum</i>	37.00
<i>Maximum</i>	54.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	66 cm ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	53-56 cm	Baik	1	3.45%
3	42-52 cm	Sedang	18	62.07%
4	31-41 cm	Kurang	10	34.48%
5	Di bawah 31 cm	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 34,48% (10 peserta), “sedang” sebesar 62,07% (18 peserta), “baik” sebesar 3,45% (1 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

e. Lari 1000 Meter (Daya Tahan Aerobik)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 6,50, skor tertinggi 3,22, rerata 4,42, nilai tengah 4,21, nilai yang sering muncul 4,29, *standar deviasi* 0,76. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

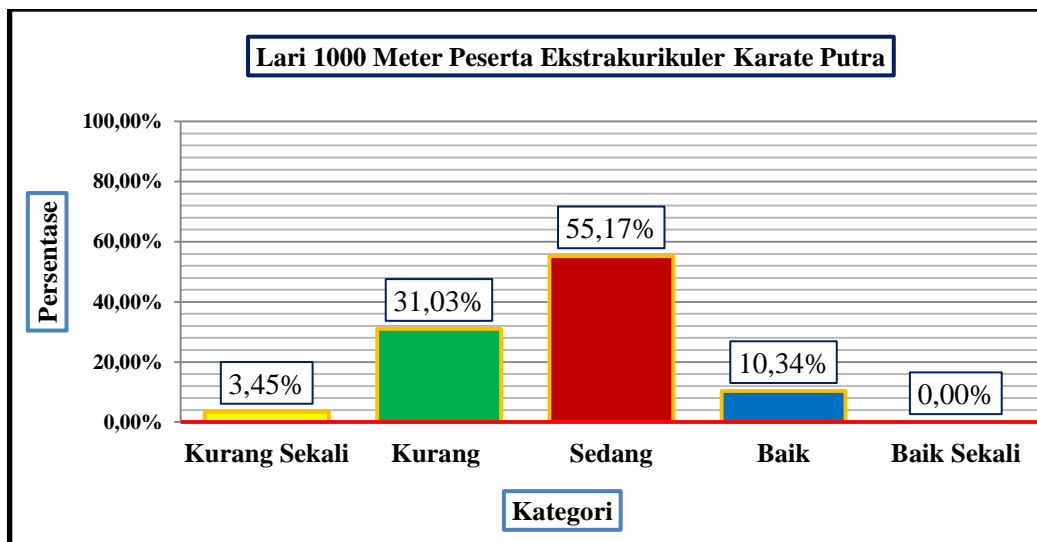
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	4.42
<i>Median</i>	4.21
<i>Mode</i>	4.29 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0.76
<i>Minimum</i>	3.22
<i>Maximum</i>	6.50

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Norma Penilaian Lari 1000 Meter Peserta Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sd 3'04"	Baik Sekali	0	0.00%
2	3'05"-3'53"	Baik	3	10.34%
3	3'54"-4'46"	Sedang	16	55.17%
4	4'47"-6'04"	Kurang	9	31.03%
5	Di bawah 6'04"	Kurang Sekali	1	3.45%
Jumlah			29	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 20 tersebut di atas, lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Lari 1000 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,45% (1 peserta), “kurang” sebesar 31,03% (9 peserta), “sedang” sebesar 55,17% (16 peserta), “baik” sebesar 10,34% (3 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 9,00, skor tertinggi 15,00, rerata 12,05, nilai tengah 12,00, nilai yang sering muncul 10,00, *standar deviasi* 1,86. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

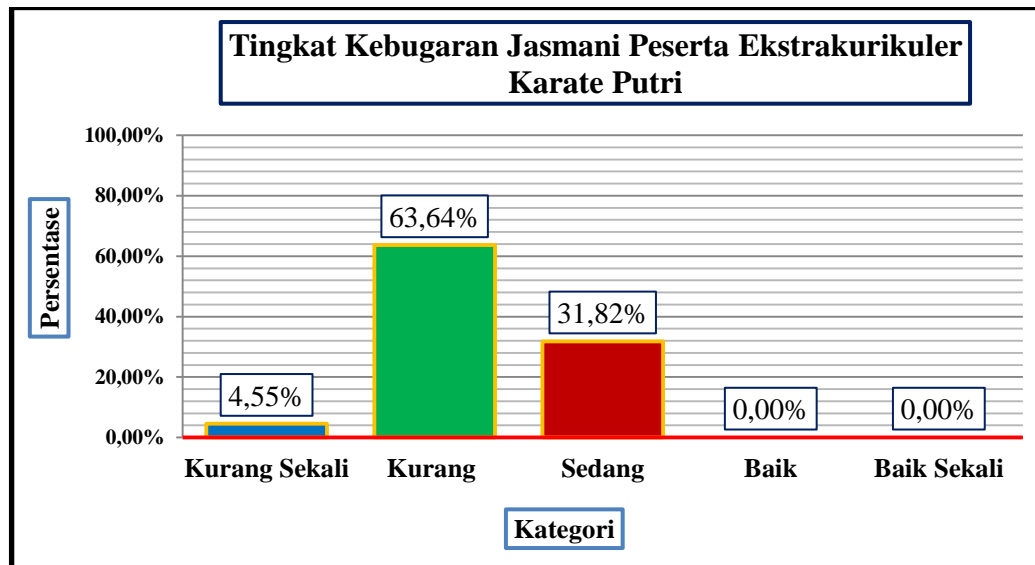
Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	12.05
<i>Median</i>	12.00
<i>Mode</i>	10.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1.86
<i>Minimum</i>	9.00
<i>Maximum</i>	15.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0.00%
2	18 - 21	Baik	0	0.00%
3	14 - 17	Sedang	7	31.82%
4	10 - 13	Kurang	14	63.64%
5	5 - 9	Kurang Sekali	1	4.55%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 22 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,55% (1 peserta), “kurang” sebesar 63,64% (14 peserta), “sedang” sebesar 31,82% (7 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

a. Lari 50 Meter (Kecepatan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 11,90, skor tertinggi 9,05, rerata 10,20, nilai tengah 10,21, nilai yang sering muncul 10,21, *standar deviasi* 0,81. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Statistik Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Putri

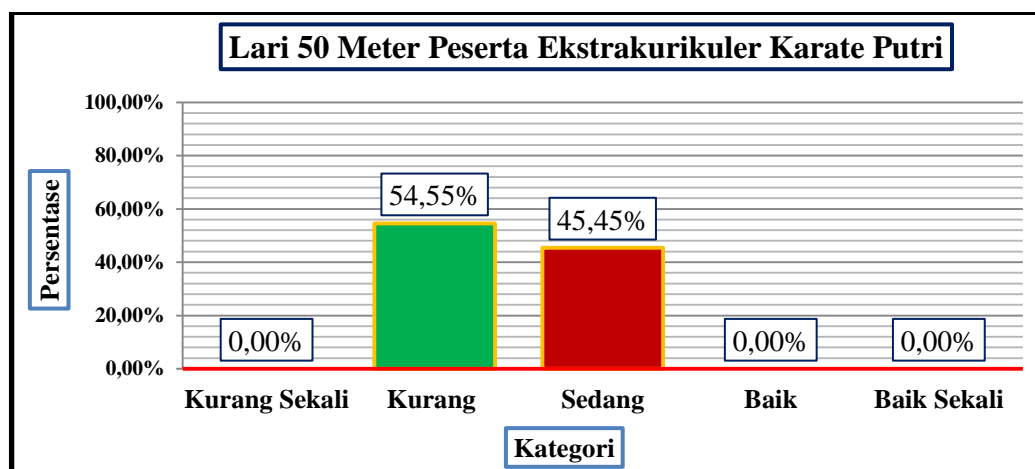
Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	10.20
<i>Median</i>	10.21
<i>Mode</i>	9.05 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0.81
<i>Minimum</i>	9.05
<i>Maximum</i>	11.90

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Norma Penilaian Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	sd – 7.7 detik	Baik Sekali	0	0.00%
2	7.8 – 8.7 detik	Baik	0	0.00%
3	8.8 – 9.9 detik	Sedang	10	45.45%
4	10.0 – 11.9 detik	Kurang	12	54.55%
5	12.0 – dst	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 24 tersebut di atas, lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Lari 50 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 54,55% (12 peserta), “sedang” sebesar 45,45% (10 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

b. Gantung Siku Tekuk (Kekuatan Otot Lengan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 1,38, skor tertinggi 22,34, rerata 9,87, nilai tengah 9,30, nilai yang sering muncul 9,30, *standar deviasi* 7,12. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

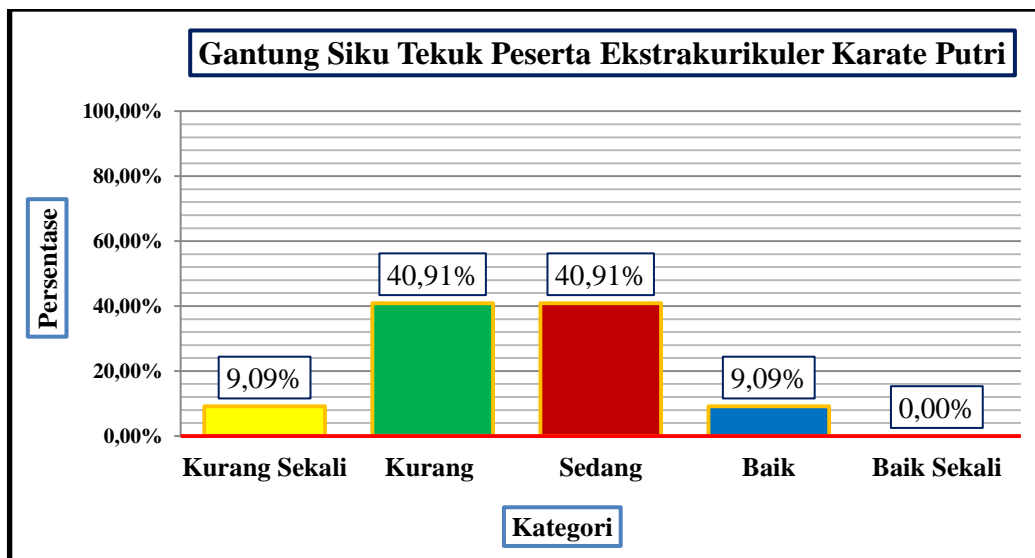
Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	9.87
<i>Median</i>	9.30
<i>Mode</i>	4.91
<i>Std, Deviation</i>	7.12
<i>Minimum</i>	1.38
<i>Maximum</i>	22.34

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Peserta Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	41 detik ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	22 – 40 detik	Baik	2	9.09%
3	10 – 21 detik	Sedang	9	40.91%
4	03 – 09 detik	Kurang	9	40.91%
5	00 – 02 detik	Kurang Sekali	2	9.09%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 26 tersebut di atas, gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 26 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 9,09% (2 peserta), “kurang” sebesar 40,91% (9 peserta), “sedang” sebesar 40,91% (9 peserta), “baik” sebesar 9,09% (2 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

c. Baring Duduk (Kekuatan Otot Perut)

Deskriptif statistik data hasil penelitian baring duduk peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 5,00, skor tertinggi 24,00, rerata 11,68, nilai tengah 11,00, nilai yang sering muncul 5,00, *standar deviasi* 5,69. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Deskriptif Statistik Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

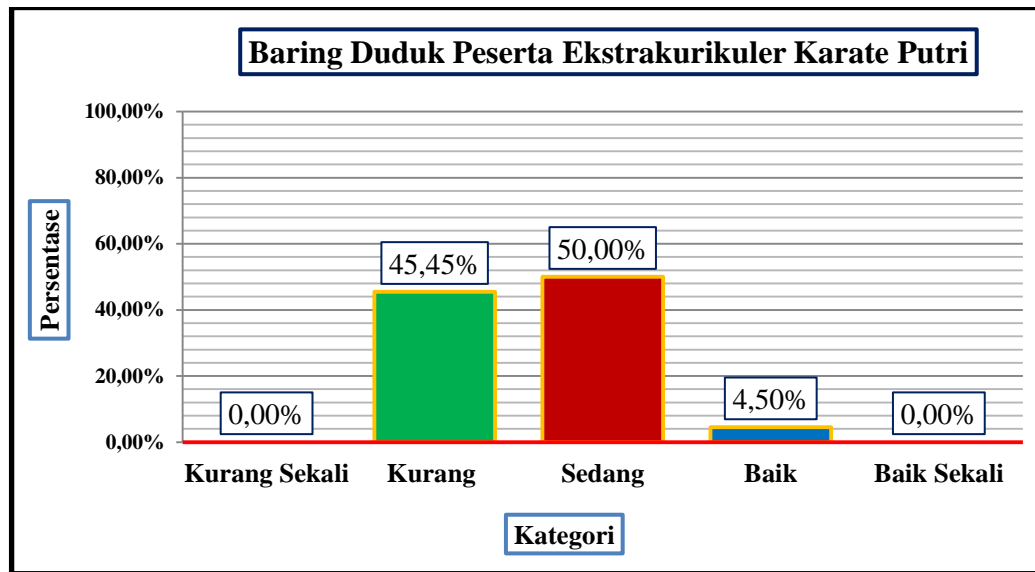
Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	11.68
<i>Median</i>	11.00
<i>Mode</i>	5.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	5.69
<i>Minimum</i>	5.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Norma Penilaian Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	41 detik ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	22 – 40 detik	Baik	1	4.55%
3	10 – 21 detik	Sedang	11	50.00%
4	03 – 09 detik	Kurang	10	45.45%
5	00 – 02 detik	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 28 tersebut di atas, baring duduk peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa baring duduk peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta), “kurang” sebesar 45,45% (10 peserta), “sedang” sebesar 50,00% (11 peserta), “baik” sebesar 4,55% (1 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

d. Loncat Tegak (Power Tungkai)

Deskriptif statistik data hasil penelitian loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 12,00, skor tertinggi 39,00, rerata 27,73, nilai tengah 29,00, nilai yang sering muncul 29,00, *standar deviasi* 7,15. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Putri

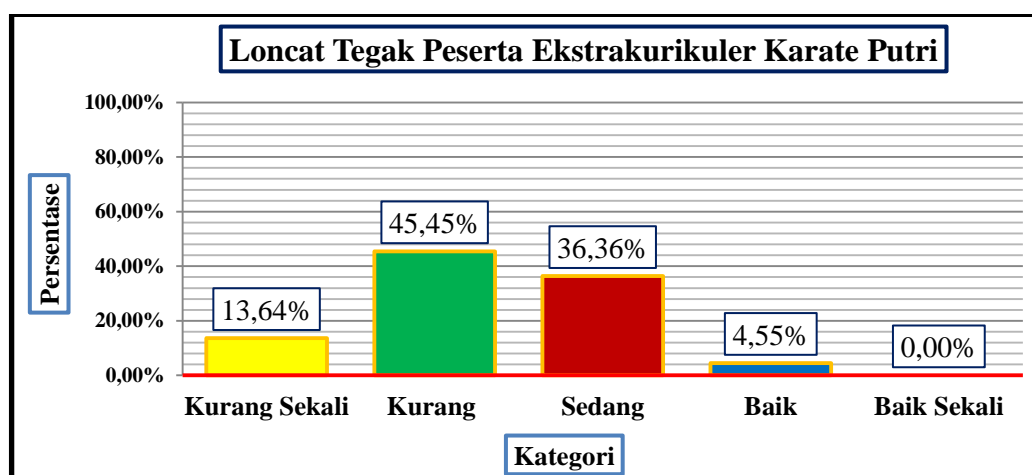
Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	27.73
<i>Median</i>	22.00
<i>Mode</i>	22.00
<i>Std. Deviation</i>	7.15
<i>Minimum</i>	12.00
<i>Maximum</i>	39.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 30 sebagai berikut:

Tabel 30. Norma Penilaian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	50 cm ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	39-49 cm	Baik	1	4.55%
3	30-38 cm	Sedang	8	36.36%
4	21-29 cm	Kurang	10	45.45%
5	Di bawah 21 cm	Kurang Sekali	3	13.64%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 30 tersebut di atas, loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 18 sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram Batang Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 30 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 13,64% (3 peserta), “kurang” sebesar 45,45% (10 peserta), “sedang” sebesar 36,36% (8 peserta), “baik” sebesar 4,55% (1 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

e. Lari 800 Meter (Daya Tahan Aerobik)

Deskriptif statistik data hasil penelitian lari 800 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah 6,50, skor tertinggi 4,07, rerata 5,22, nilai tengah 5,19, nilai yang sering muncul 4,07, *standar deviasi* 0,74. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 31 sebagai berikut:

Tabel 31. Deskriptif Statistik Lari 800 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

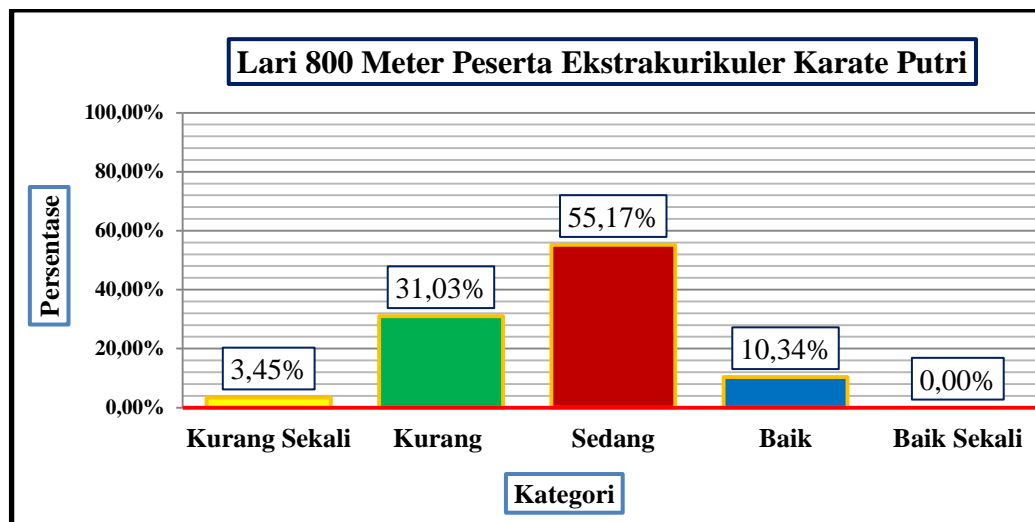
Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	5.22
<i>Median</i>	5.19
<i>Mode</i>	4.07 ^a
<i>Std, Deviation</i>	0.74
<i>Minimum</i>	4.07
<i>Maximum</i>	6.50

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 800 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 32 sebagai berikut:

Tabel 32. Norma Penilaian Lari 800 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sd 3'08"	Baik Sekali	0	0.00%
2	3'07"-3'55"	Baik	0	0.00%
3	3'56"-4'58"	Sedang	4	18.18%
4	4'59"-6'40"	Kurang	16	72.73%
5	Di bawah 6'40"	Kurang Sekali	2	9.09%
Jumlah			22	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 32 tersebut di atas, lari 800 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang Lari 800 Meter Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa lari 800 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 9,09% (2 peserta), “kurang” sebesar 72,73% (16 peserta), “sedang” sebesar 18,18% (4 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul secara keseluruhan berada pada kategori kurang. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori kurang. Secara rinci ada 13 peserta ekstrakurikuler karate putra mempunyai kebugaran jasmani kurang dan 16 peserta ekstrakurikuler karate putra mempunyai kebugaran jasmani kategori sedang. Kemudian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori kurang. Secara rinci ada 14 peserta ekstrakurikuler karate putri mempunyai kebugaran jasmani kurang dan 7 peserta ekstrakurikuler karate putra mempunyai kebugaran jasmani kategori sedang.

Rendahnya kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul dikarenakan pada masa pandemi Covid-19 anak cenderung beraktivitas pasif, misalnya bermain *game* secara berlebihan. Dampak negatif bermain *game* secara berlebihan dijelaskan dalam penelitian Kriswanto dkk. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan sikap sosial masyarakat. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan sosial sikap dan perilaku hidup sehat. Penggunaan *smartphone* adalah terkait sikap sosial ($r = 0.385$, $p = 0.000$) dan hidup sehat perilaku ($r = 0.384$, $p = 0.000$). Kesimpulannya, hasil menunjukkan

bahwa penggunaan ponsel cerdas memengaruhi sikap sosial dan tingkah laku hidup sehat. Namun disisi lain masih ada orang yang enggan meakukan olahraga, bahkan menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone* atau kegiatan lain yang kurang membutuhkan aktivitas fisik. Aktivitas jasmani merupakan faktor pelindung penting yang membatasi timbulnya banyak penyakit, terutama penyakit gaya hidup (Sunardi & Kriswanto, 2020: 157).

Suneki (2012: 309) menambahkan bahwa salah satu dampak negatif yang mudah dilihat adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan merubah gaya hidup manusia. Kondisi seperti ini terjadi pada kalangan umum tak terkecuali pada remaja baik laki-laki maupun perempuan, dimana saat ini remaja lebih banyak mengisi waktu luang menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia menjadi sangat jarang untuk beraktivitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga (Prasetyo, 2013: 227).

Pada pertandingan karate, atlet saling bertarung untuk mendapatkan nilai atau poin agar meraih kemenangan. Atlet untuk mencapai kemenangan diperlukan kebugaran jasmani yang prima. Atlet karate seharusnya mempunyai daya tahan yang bagus, karena daya tahan merupakan salah satu komponen dasar yang penting dalam pertandingan karate. Dalam suatu pertandingan karate kemampuan teknik dan taktik seorang atlet harus didukung oleh komponen fisik yang baik.

Atlet yang bertanding pada pertandingan kata dan kumite harus memiliki kondisi fisik serta stamina yang baik dan bagus saat bertanding, selain itu juga harus memiliki keberagaman teknik yang baik serta mental bertanding yang mantap di saat bertanding menghadapi lawan yang ada di dalam matras. Mencapai kondisi fisik yang bagus, diperlukan latihan dan motivasi atlet yang tinggi dan disiplin saat latihan dengan mengaplikasikan metode-metode latihan. Seorang atlet karate, selain membutuhkan kekuatan, kelincahan, kecepatan reaksi, power dan ketahanan otot. Komponen fisik dasar yang baik diperlukan agar gerakan-gerakan dan bentuk teknik maupun taktik dapat bertahan lama dan optimal selama pertandingan di mulai dan berakhir.

Pada pertandingan kumite, atlet saling bertarung untuk mendapatkan point atau nilai agar meraih kemenangan. Selama pertandingan akan terjadi bentuk (1) serangan baik menggunakan kaki maupun tangan, (2) melakukan serangan balik, (3) melakukan gerakan moving sebelum dan saat melakukan serangan, (4) pemberhentian waktu karena pemberian poin, peringatan, dan pemberian hukuman. Melihat kondisi dan waktu pertandingan yang demikian singkat dan intensitas tinggi, perlu latihan yang sesuai dengan komponen fisik dasar yang dibutuhkan, sehingga atlet tetap prima selama dalam melakukan pertandingan karate (Gultom, dkk. 2019: 210).

Hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800/1000 meter dijelaskan sebagai berikut:

1. Lari 50 Meter (Kecepatan)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori sedang dan lari 50 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori kurang. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin.

Kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi dan semangat, serta elastisitas otot. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet (Haugen, et al., 2014: 1; Horicka, et al., 2014: 50). Saunders, et al. (2017: 12) menyatakan bahwa kecepatan adalah jarak tempuh yang diukur dalam persatuan waktu menit atau skala kuantitas.

2. Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk (Kekuatan Otot Lengan)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa gantung angkat tubuh peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori sedang dan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori kurang. Harsono (2015: 177) menyatakan bahwa

kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik; (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/ orang dari kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Lengan sebagai bagian anggota tubuh atas, berfungsi untuk melakukan gerakan menarik, memegang atau menolakkan suatu benda. Lengan adalah salah satu anggota tubuh bagian atas yang disusun berdasarkan kerangka tulang dan sekelompok otot yang membungkusnya. Otot lengan yang bekerja dominan adalah otot *triceps brachii*, *deltoids*, dan otot *biceps brachii* (Sangap dkk., 2019: 155)

Kekuatan adalah kemampuan otot melakukan gerakan dengan tenaga yang maksimal. Kekuatan yang dibutuhkan dalam cabang olahraga karate adalah kekuatan otot lengan, karena pada saat pertandingan karate kelas kumite kekuatan otot lengan digunakan untuk memukul lawan secara maksimal. Memukul teknik sasaran dengan keras merupakan salah satu komponen penilaian dalam pertandingan kumite. Kekuatan otot lengan selain digunakan untuk memukul lawan, juga dapat digunakan untuk membanting lawan. Tanpa kekuatan otot lengan yang kuat, atlet akan merasa kesulitan untuk melakukan teknik bantingan dalam pertandingan karate.

3. Baring Duduk (Kekuatan Otot Perut)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa baring duduk peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori sedang dan baring duduk peserta ekstrakurikuler

karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori sedang. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Hartmann et al., 2015: 1374). Kekuatan otot adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Di dalam olahraga kompetisi, kekuatan merupakan salah satu unsur fundamen penting untuk mencapai prestasi maksimal. Kegunaan kekuatan di samping untuk mencapai prestasi maksimal juga untuk mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera. Selain otot lengan, kekuatan otot perut dalam cabang olahraga karate juga sangat diperlukan, karena otot perut merupakan pusat kekuatan tubuh, agar dapat melakukan teknik tendangan dan pukulan yang bagus, kekuatan otot perut sangat diperlukan.

4. Loncat Tegak (Power Tungkal)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori sedang dan loncat tegak peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori kurang. Landry & Driscoll (2016: 1) menyatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dilepaskan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya ledak sama dengan kekuatan x kecepatan.

Bafirman & Wahyuni (2019: 134) menjelaskan bahwa *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan

kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik dalam tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. *Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum.

Dalam olahraga karate, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan untuk membantu kecepatan kaki melompat dan melakukan teknik serangan teknik kumite. Daya ledak otot tungkai dapat membantu kecepatan melakukan serangan dengan cepat, dengan adanya dorongan dari otot tungkai dan dengan di tambah teknik pukulan dapat memukul dengan cepat. Jadi, atlet harus mempertahankan power yang sudah diperoleh dengan cara disesi-sesi latihan harus ada porsi latihan power, sehingga atlet kemampuan power tidak menurun.

5. Lari 800/1000 Meter (Daya Tahan Aerobik)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa lari 1000 meter peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori sedang dan lari 800 meter peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori kurang. Istilah daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja (Pageaux & Lepers, 2018: 12). *VO₂ Max* menggambarkan tingkat efektifitas badan untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkannya ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi, dimana pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktivitas fisik (Rahmad, 2016: 3).

Dalam cabang olahraga karate kumite daya tahan sangat diperlukan pada saat pertandingan, karena dalam pertandingan karate kumite dilaksanakan dalam satu hari dari babak penyisihan sampai babak final. Hal tersebut juga sangat berpengaruh apabila jumlah peserta dalam satu kelas kumite sangat banyak. Setiap atlet kumite wajib memiliki daya tahan yang sangat baik agar dapat memenangkan setiap babak dengan kekuatan yang maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan aerobik untuk atlet karate kumite setiap babak memerlukan waktu bertanding selama tiga menit, sehingga membutuhkan daya tahan yang baik. Dengan daya tahan yang baik, performa atlet akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang. Hal ini berarti bahwa atlet mampu melakukan gerakan, yang dapat dikatakan, berkualitas tetap tinggi sejak awal hingga akhir pertandingan. *Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Morici et al., 2016: 142).

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kebugaran jasmani.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Situasi pandemi Covid-19 cukup mengganggu jalannya penelitian, karena harus menerapkan protokol kesehatan secara ketat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “sedang” sebesar 44,83% (13 peserta didik), “baik” sebesar 55,17% (16 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik).
2. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,55% (1 peserta didik), “kurang” sebesar 63,64% (14 peserta didik), “sedang” sebesar 31,82% (7 peserta didik), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik).
3. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 1,96% (1 peserta didik), “kurang” sebesar 52,94% (27 peserta didik), “sedang” sebesar 45,10% (23 peserta didik), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate bagi yang kurang, dengan

meningkatkan aktivitas fisik terlebih saat situasi sedang pandemi covid-19, asupan makanan yang bergizi, mengurangi jam tidur terlalu malam, dan bagi pelatih agar lebih memperbaiki program-program latihan ekstrakurikuler karate.

C. Saran

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

1. Bagi Guru/Pelatih, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karate.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani, terutama yang dominan dalam olahraga karate.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
4. Bagi peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis agar memperhatikan protokol kesehatan dengan ketat, agar mengurangi terjangkitnya covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2 (1).
- Adil, A., & Hudain, M. A. (2018). Kontribusi Antara daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa Smp Negeri I Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2).
- Akbari, M., Dlis, F., & Widiastuti. (2018). The effect at muscle power arm, hand-eye coordination, flexibility and self confidence upon badminton smash skill. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 57-64.
- Ananta, K. (2017). Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa (studi pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Azeem. K., & Al Ameer, A. (2013). Effect of weight training programme on body composition, muscular endurance, and muscular strength of males. *Annals of Biological Research*, 4 (2), 154-156.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Chaabene, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sport Med*, 42(10), 829-43.
- Baramuli, M. I., Wiyanto, A., & Widiyatmoko, F. A. (2020). Analisis gerak tendangan mawashi geri pada cabang olahraga karate di dojo Sma Negeri 1 Larangan Brebes. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 1-7.
- Bermanhot, S. (2014). *Latihan dan melatih karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Danardono. (2006). Sejarah, etika, dan filosofi karate. *Artikel e-staff FIK UNY*. Hlm. 1-23.

- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari paralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Fandayani, W., & Sagitarius. (2019). Analisis teknik tendangan dominan terhadap perolehan poin pada pertandingan kumite cabang olahraga karate. *Jurnal Kepeatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 11(1).
- Gultom, T. E., Sugiyanto, & Defliyanto. (2019). Profil kondisi fisik atlete karate junior putra perguruan INKANAS Kota Bengkulu tahun 2019. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (2).
- Gunawan, G.A. (2007). *Beladiri*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Halbatullah, K., Astra, B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal IKA*, 17(2).
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartmann, H., Wirth, K., Keiner, M., Mickel, C., Sander, A., & Szilvas, E. (2015). Short-term Periodization Models: Effects on Strength and Speed-strength Performance. *Sports Medicine*, 45(10), 1373-86.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1, 63.

- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1).
- Hernawan, A. H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Horicka, P., Hianik, J., & Šimonek, J. (2014). The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 49-58.
- Imantara, P. P. (2015). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler taekwondo di Sma Negeri 21 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat kondisi fisik cabang olahraga karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Irianto, D. P. (2018). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta. C.V. Andi Offset.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Jamilah, G., & Nugraheni, W. (2017). Hubungan antara fleksibilitas otot perut dengan keterampilan gerak dasar kayang dalam senam artistik. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 7(2).
- Kahle, N., & Tevald, M. A. (2014). Core muscle strengthenings improvment of balance performance in community-dwelling older adults: a pilot study. *Journal Of Aging And Physical Activity*, 22(1), 65-73.
- Kriswanto, D. (2014). *Norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2018). Smartphone: social attitude and healthy lifestyle. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278.
- Landry, B. W., & Driscoll, S. W. (2012). Physical activity in children and adolescents. *PM and R*, 2(1).
- Mckee, M.D., Baquero, M., Anderson, M. R., Alvarez, A., & Karasz, A. (2015). Vaginal douching among latinass: practices and meaning. *Matern Child Health*, 13 (1), 96-106.

- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2).
- Morici, G., Gruttad'Auria, C. I., Baiamonte, P., Mazzuca, E., Castrogiovanni, A., & Bonsignore, M. R. (2016). Endurance training: is it bad for you? *ERS*, 12(2), 140–147.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (1), 1-10.
- Nurchahyo, F & Hermawan, H.A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Osa, M. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepak bola klub Persepu UPGRIS tahun 2016. *Jurnal Olahraga*, 2(2).
- Pageaux, B., & Lepers, R. (2018). The effects of mental fatigue on sport-related performance. *Sport and the Brain: The Science of Preparing, Enduring and Winning*, Part C (1st ed.). Canada, France: Elsevier B.V.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 112-117.
- Paturohman, Mudian, & Haris. (2018). Hubungan antara kecepatan lari dan power otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas v sd negeri ciwiru kecamatan dawuan. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).
- PB. FORKI. (2012). *Buku Peraturan pertandingan karate*. Jakarta: PB FORKI.
- Pomatahu, A I. (2017). Increasing lung capacity and cardiovascular ability by mosesahi gymnastics in Gorontalo State University Students. *Jurnal Annal of Tropical Medicin and Public Health*, 10.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *MEDIKORA*, VOL XI. No.2:219-228.
- Prayitno, K., & Guruh, R. (2007). *Karate kata vol. #2*. Jombang: K-Media.



- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh penerapan daya tahan kardivaskuler (VO2 MAX) dalam permainan sepak bola PS Bina Utama. *Jurnal Curricula*, 1(2), 1–10.
- Rahmawati, D. F., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Sport Science and Health*, 2(2).
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Safari, I., Suherman, A., & Ali, M. (2017). The effect of exercise method and hand-eye coordination towards the accuracy of forehand topspin in table tennis. *IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng*, 180.
- Saifudin, M, Murti, B, & Probandari, A. (2016). Hubungan panjang puntung (stump) indeks massa tubuh (imt) dengan keseimbangan berjalan dan kepercayaan diri pada pasien post amputasi anggota gerak bawah. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 75-152.
- Sangap, A., Barata, I., & Apriyanto, T. (2019). Hubungan antara power otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan akurasi passing rugby Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138.
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Brazzelli, M., Greig, C. A., & Mead, G. E. (2013). Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 21(10).
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected physical fitness variables among different college. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07-14.
- Soeryadi, N. (2008). *Karate kata heian*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2).

- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 4(1).
- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1).
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sujoto, J. B. (2002). *Teknik-teknik karate*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2).
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (2), 156-167.
- Suneki, S. (2012). *dampak globalisasi terhadap eksistensi budaya daerah*, - *Ejournal UPGRIS*, 1 (2), 310-311.
- Suryosubroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Taufiqurrahman, M., & Hidayat, T. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara kelas XI IPA dan kelas XI IPS sekolah MAN 2 gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 04(03), 669 – 673.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Bekti, R. A. (2020). Studi hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung tahun ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1 (1), 46-50.

- Usman, M. U. (2013). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Utomo, M. A. S., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan modifikasi media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1).
- Victorianus, P. (2012). *Karate-do shotokan kata*. Bogor: PT. Gramedia.
- Waldi, A., & Irwan. (2017). Pembinaan karakter siswa melalui ekstrakurikuler game online e-sports di SMA 1 PSKD Jakarta. *Journal of Moral and Civic Education*, 2 (2).
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2015). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wisnu, H. (2016). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3).
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zarkasyi, S. (2015). Pengukuran tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 9-13.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 544/UN34.16/PT.01.04/2021	5 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Kepala SMP Negeri 1 Pleret se-KECAMATAN PLERET	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Ega Prasetya
NIM	: 17601244020
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN PLERET KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian	: 4 Maret - 5 April 2021
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Tbu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik,
Tembusan :	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
CS Dipindai dengan CamScanner	

Lanjutan Lampiran 1.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 544/UN34.16/PT.01.04/2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

5 Maret 2021

Yth. Kepala SMP Negeri 1 Pleret
se-KECAMATAN PLERET

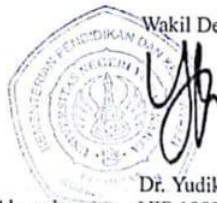
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ega Prasetya
NIM : 17601244020
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
KARATE DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN PLERET KABUPATEN
BANTUL
Waktu Penelitian : 4 Maret - 5 April 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lanjutan Lampiran 1.



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 104/UN34.16/LT/2021

5 Maret 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 3 Pleret
se-KECAMATAN PLERET

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Ega Prasetya

NIM : 17601244020

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1

Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
KARATE DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN PLERET KABUPATEN
BANTUL

Waktu Uji Instrumen : 3 - 10 Maret 2021

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan :

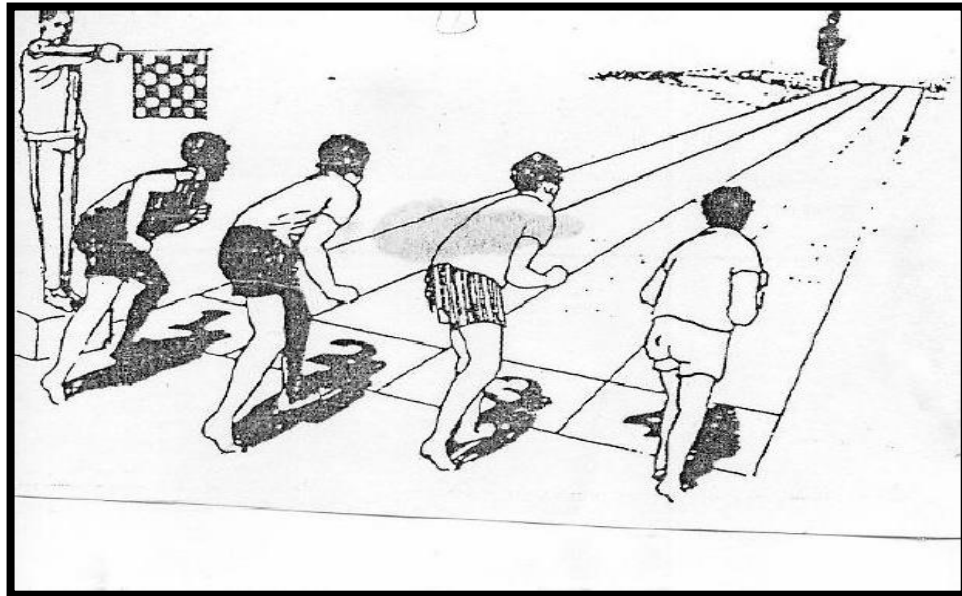
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Prosedur Pelaksanaan TKJI 13-15 Tahun

**PELAKSANAAN TES KEBUGARAN JASMANI
UNTUK USIA 13-15 TAHUN**

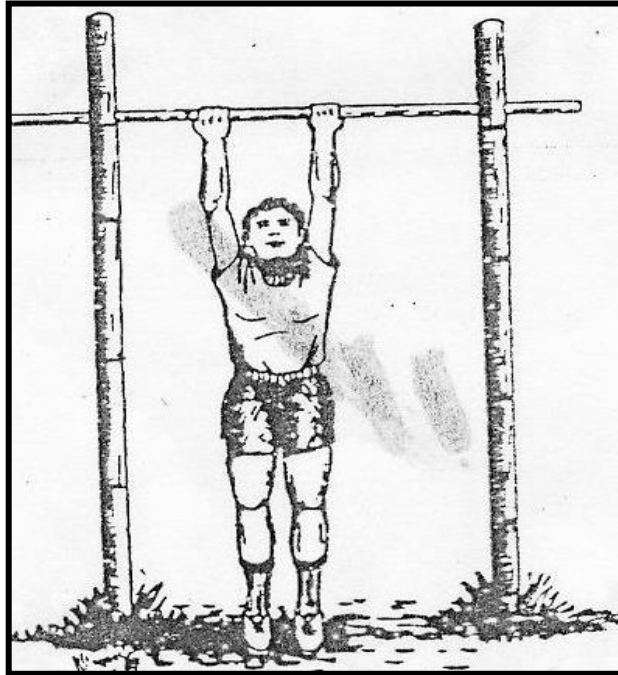
1. Lari 50 meter

- 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 finis, 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 Siku Tekuk/Gantung Angkat Tubuh

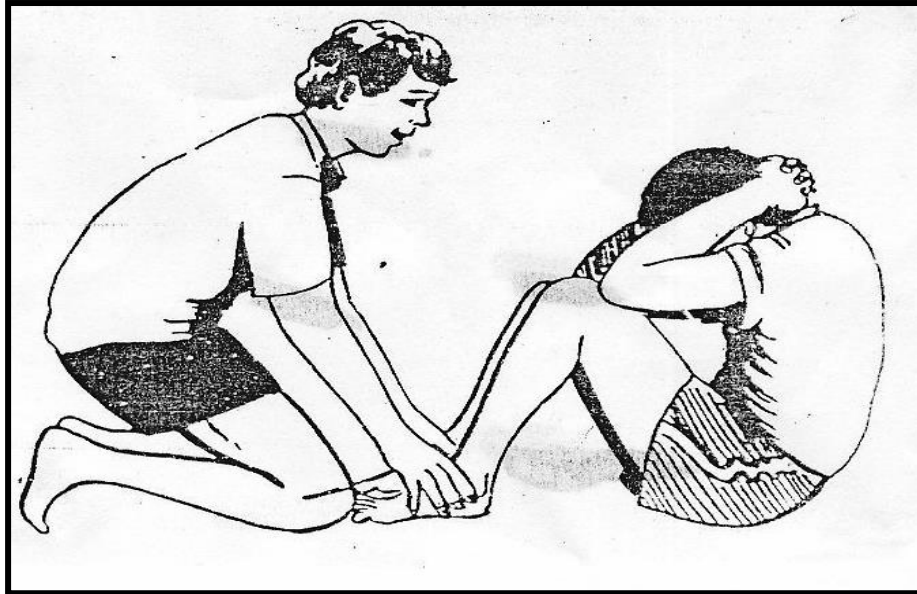
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- 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 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

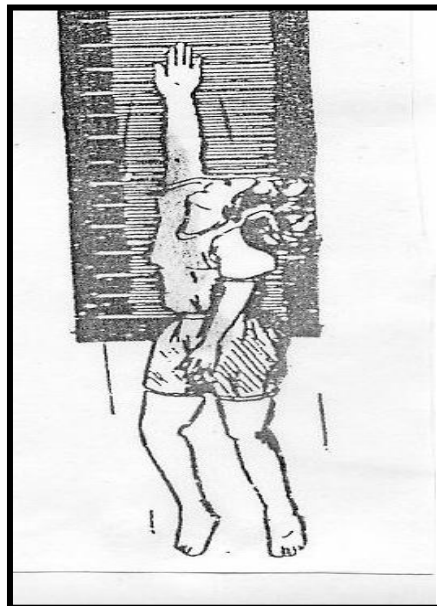


4. Tes Loncat Tegak

- 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 disamping 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.

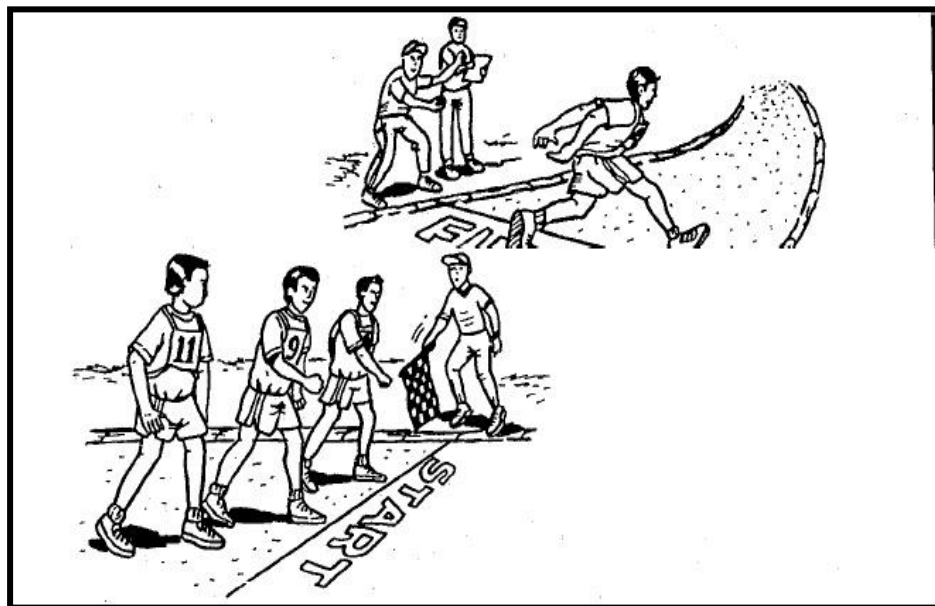
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



5. Tes Lari 800/1000 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 600 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 600 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 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Lampiran 3. Data Kebugaran Jasmani

Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret

No	Jenis Kelamin	Lari 50 meter		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60 dtk		Loncat Tegak		Lari 1000 meter		Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	L	7.55	4	6	3	10	2	54	4	3.53	4	17
2	L	8.21	3	5	2	20	3	49	3	4.12	3	14
3	L	8.37	3	4	2	18	2	46	3	4.10	3	13
4	L	8.65	3	9	3	29	4	48	3	4.05	3	16
5	L	9.27	2	6	3	23	3	48	3	6.50	1	12
6	L	7.83	3	8	3	15	2	45	3	4.20	3	14
7	L	8.15	3	3	2	14	2	43	3	3.22	4	14
8	L	8.35	3	5	2	20	3	41	2	5.37	2	12
9	L	8.42	3	5	2	22	3	49	3	3.57	3	14
10	L	7.74	3	8	3	24	3	42	3	5.23	2	14
11	L	8.45	3	3	2	21	3	47	3	4.48	2	13
12	L	8.13	3	4	2	20	3	39	2	4.29	3	13
13	L	8.37	3	8	3	14	2	41	2	5.56	2	12
14	L	8.62	3	11	4	16	2	40	2	4.25	3	14
15	L	7.85	3	6	3	19	3	37	2	5.02	2	13
16	L	9.25	2	7	3	21	3	39	2	4.29	3	13
17	L	8.52	3	12	4	21	3	51	3	5.27	2	15
18	L	8.45	3	6	3	23	3	43	3	4.46	3	15
19	L	8.13	3	7	3	17	2	40	2	4.08	3	13
20	L	8.33	3	7	3	19	3	44	3	3.45	3	15
21	L	9.98	2	10	3	22	3	44	3	3.61	2	13
22	L	9.49	2	7	3	16	2	38	2	3.59	3	12
23	L	7.57	4	6	3	10	2	45	3	5.03	2	14
24	L	8.35	3	3	2	28	4	43	3	4.04	3	15
25	L	7.77	3	5	2	24	3	49	3	4.13	3	14
26	L	7.89	3	7	3	23	3	46	3	5.09	2	14
27	L	8.37	3	3	2	22	3	38	2	4.21	3	13
28	L	8.85	2	9	3	12	2	41	2	5.37	2	11
29	L	8.17	2	7	3	25	3	51	3	4.09	3	14

Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri di SMP Negeri se-Kecamatan Pleret

No	Jenis Kelamin	Lari 50 meter		Gantung Siku Tekuk		Baring Duduk 60 dtk		Loncat Tegak		Lari 800 meter		Jumlah
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	P	10.47	2	9.84	2	19	4	39	4	5.02	2	14
2	P	9.53	3	5.72	2	5	2	30	3	4.11	3	13
3	P	10.66	2	3.11	2	17	3	12	1	6.46	1	9
4	P	9.97	3	4.91	2	13	3	29	2	5.40	2	12
5	P	10.78	2	5.34	2	8	2	23	2	5.50	2	10
6	P	10.28	2	9.87	2	9	3	30	3	6.50	1	11
7	P	9.62	3	9.82	2	19	4	29	2	4.07	3	14
8	P	10.62	2	8.78	2	6	2	29	2	5.03	2	10
9	P	9.09	3	15.00	3	11	3	38	3	4.27	3	15
10	P	9.05	3	16.66	3	13	3	37	3	4.68	2	14
11	P	10.13	2	1.38	1	12	3	26	2	5.19	2	10
12	P	9.85	3	12.34	3	8	2	19	1	4.74	2	11
13	P	10.53	2	23.65	4	17	3	35	3	5.51	2	14
14	P	11.09	2	14.22	3	20	4	32	3	5.18	2	14
15	P	11.85	2	4.28	2	15	3	21	2	6.17	2	11
16	P	9.75	3	29.34	4	24	4	27	2	6.21	2	15
17	P	10.50	2	2.19	1	11	3	15	2	5.57	2	10
18	P	11.90	2	3.35	2	5	2	25	2	6.09	2	10
19	P	9.25	3	13.38	3	5	2	34	3	5.01	2	13
20	P	9.35	3	4.56	2	6	2	23	2	4.53	3	12
21	P	10.84	2	14.38	3	8	2	33	3	5.10	2	12
22	P	9.34	3	4.91	2	6	2	24	2	6.12	2	11

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER

Statistics

Tingkat Kebugaran Jasmani

Keseluruhan

N	Valid	51
	Missing	0
Mean		12.96
Median		13.00
Mode		14.00
Std. Deviation		1.74
Minimum		9.00
Maximum		17.00
Sum		661.00

Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	1	2.0	2.0	2.0
10	5	9.8	9.8	11.8
11	5	9.8	9.8	21.6
12	7	13.7	13.7	35.3
13	10	19.6	19.6	54.9
14	15	29.4	29.4	84.3
15	6	11.8	11.8	96.1
16	1	2.0	2.0	98.0
17	1	2.0	2.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
PUTRA DAN PUTRI**

Statistics

		TKJI Siswa Putra	TKJI Sisa Putri
N	Valid	29	22
	Missing	0	7
Mean		13.66	12.05
Median		14.00	12.00
Mode		14.00	10.00 ^a
Std. Deviation		1.29	1.86
Minimum		11.00	9.00
Maximum		17.00	15.00
Sum		396.00	265.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

TKJI Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	3.4	3.4	3.4
	12	4	13.8	13.8	17.2
	13	8	27.6	27.6	44.8
	14	10	34.5	34.5	79.3
	15	4	13.8	13.8	93.1
	16	1	3.4	3.4	96.6
	17	1	3.4	3.4	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

TKJI Sisa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	3.4	4.5	4.5
	10	5	17.2	22.7	27.3
	11	4	13.8	18.2	45.5
	12	3	10.3	13.6	59.1
	13	2	6.9	9.1	68.2
	14	5	17.2	22.7	90.9
	15	2	6.9	9.1	100.0
	Total	22	75.9	100.0	
Missing	System	7	24.1		
Total		29	100.0		

TKJI SISWA PUTRA

Statistics

		Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
N	Valid	29	29	29	29	29
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		8.38	6.45	19.59	44.17	4.42
Median		8.35	6.00	20.00	44.00	4.21
Mode		8.37	7.00	20.00 ^a	41.00 ^a	4.29 ^a
Std. Deviation		0.56	2.35	4.81	4.47	0.76
Minimum		7.55	3.00	10.00	37.00	3.22
Maximum		9.98	12.00	29.00	54.00	6.50
Sum		243.08	187.00	568.00	1281.00	128.20

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 50 Meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.55	1	3.4	3.4	3.4
	7.57	1	3.4	3.4	6.9
	7.74	1	3.4	3.4	10.3
	7.77	1	3.4	3.4	13.8
	7.83	1	3.4	3.4	17.2
	7.85	1	3.4	3.4	20.7
	7.89	1	3.4	3.4	24.1
	8.13	2	6.9	6.9	31.0
	8.15	1	3.4	3.4	34.5
	8.17	1	3.4	3.4	37.9
	8.21	1	3.4	3.4	41.4
	8.33	1	3.4	3.4	44.8
	8.35	2	6.9	6.9	51.7
	8.37	3	10.3	10.3	62.1
	8.42	1	3.4	3.4	65.5
	8.45	2	6.9	6.9	72.4
	8.52	1	3.4	3.4	75.9
	8.62	1	3.4	3.4	79.3
	8.65	1	3.4	3.4	82.8
	8.85	1	3.4	3.4	86.2
9.25	1	3.4	3.4	89.7	
9.27	1	3.4	3.4	93.1	
9.49	1	3.4	3.4	96.6	
9.98	1	3.4	3.4	100.0	
Total		29	100.0	100.0	

Gantung Angkat Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	4	13.8	13.8	13.8
	4	2	6.9	6.9	20.7
	5	4	13.8	13.8	34.5
	6	5	17.2	17.2	51.7
	7	6	20.7	20.7	72.4
	8	3	10.3	10.3	82.8
	9	2	6.9	6.9	89.7
	10	1	3.4	3.4	93.1
	11	1	3.4	3.4	96.6
	12	1	3.4	3.4	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Baring Duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	6.9	6.9	6.9
	12	1	3.4	3.4	10.3
	14	2	6.9	6.9	17.2
	15	1	3.4	3.4	20.7
	16	2	6.9	6.9	27.6
	17	1	3.4	3.4	31.0
	18	1	3.4	3.4	34.5
	19	2	6.9	6.9	41.4
	20	3	10.3	10.3	51.7
	21	3	10.3	10.3	62.1
	22	3	10.3	10.3	72.4
	23	3	10.3	10.3	82.8
	24	2	6.9	6.9	89.7
	25	1	3.4	3.4	93.1
	28	1	3.4	3.4	96.6
	29	1	3.4	3.4	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Loncat Tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	3.4	3.4	3.4
	38	2	6.9	6.9	10.3
	39	2	6.9	6.9	17.2
	40	2	6.9	6.9	24.1
	41	3	10.3	10.3	34.5
	42	1	3.4	3.4	37.9
	43	3	10.3	10.3	48.3
	44	2	6.9	6.9	55.2
	45	2	6.9	6.9	62.1
	46	2	6.9	6.9	69.0
	47	1	3.4	3.4	72.4
	48	2	6.9	6.9	79.3
	49	3	10.3	10.3	89.7
	51	2	6.9	6.9	96.6
	54	1	3.4	3.4	100.0
Total		29	100.0	100.0	

Lari 1000 Meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.22	1	3.4	3.4	3.4
	3.45	1	3.4	3.4	6.9
	3.53	1	3.4	3.4	10.3
	3.57	1	3.4	3.4	13.8
	3.59	1	3.4	3.4	17.2
	3.61	1	3.4	3.4	20.7
	4.04	1	3.4	3.4	24.1
	4.05	1	3.4	3.4	27.6
	4.08	1	3.4	3.4	31.0
	4.09	1	3.4	3.4	34.5
	4.1	1	3.4	3.4	37.9
	4.12	1	3.4	3.4	41.4
	4.13	1	3.4	3.4	44.8
	4.2	1	3.4	3.4	48.3
	4.21	1	3.4	3.4	51.7
	4.25	1	3.4	3.4	55.2
	4.29	2	6.9	6.9	62.1
	4.46	1	3.4	3.4	65.5

4.48	1	3.4	3.4	69.0
5.02	1	3.4	3.4	72.4
5.03	1	3.4	3.4	75.9
5.09	1	3.4	3.4	79.3
5.23	1	3.4	3.4	82.8
5.27	1	3.4	3.4	86.2
5.37	2	6.9	6.9	93.1
5.56	1	3.4	3.4	96.6
6.5	1	3.4	3.4	100.0
Total	29	100.0	100.0	

Deskriptif Statistik TKJI SISWA PUTRI

Statistics

	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 Meter
N Valid	22	22	22	22	22
Missing	0	0	0	0	0
Mean	10.20	9.87	11.68	27.73	5.29
Median	10.21	9.30	11.00	29.00	5.19
Mode	9.05 ^a	4.91	5.00 ^a	29.00	4.07 ^a
Std. Deviation	0.81	7.12	5.69	7.15	0.74
Minimum	9.05	1.38	5.00	12.00	4.07
Maximum	11.90	29.34	24.00	39.00	6.50
Sum	224.45	217.03	257.00	610.00	116.46

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 50 Meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9.05	1	4.5	4.5	4.5
9.09	1	4.5	4.5	9.1
9.25	1	4.5	4.5	13.6
9.34	1	4.5	4.5	18.2
9.35	1	4.5	4.5	22.7
9.53	1	4.5	4.5	27.3
9.62	1	4.5	4.5	31.8
9.75	1	4.5	4.5	36.4
9.85	1	4.5	4.5	40.9
9.97	1	4.5	4.5	45.5
10.13	1	4.5	4.5	50.0
10.28	1	4.5	4.5	54.5
10.47	1	4.5	4.5	59.1
10.5	1	4.5	4.5	63.6
10.53	1	4.5	4.5	68.2
10.62	1	4.5	4.5	72.7
10.66	1	4.5	4.5	77.3
10.78	1	4.5	4.5	81.8
10.84	1	4.5	4.5	86.4
11.09	1	4.5	4.5	90.9
11.85	1	4.5	4.5	95.5
11.9	1	4.5	4.5	100.0
Total	22	100.0	100.0	

Gantung Siku Tekuk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.38	1	4.5	4.5	4.5
	2.19	1	4.5	4.5	9.1
	3.11	1	4.5	4.5	13.6
	3.35	1	4.5	4.5	18.2
	4.28	1	4.5	4.5	22.7
	4.56	1	4.5	4.5	27.3
	4.91	2	9.1	9.1	36.4
	5.34	1	4.5	4.5	40.9
	5.72	1	4.5	4.5	45.5
	8.78	1	4.5	4.5	50.0
	9.82	1	4.5	4.5	54.5
	9.84	1	4.5	4.5	59.1
	9.87	1	4.5	4.5	63.6
	12.34	1	4.5	4.5	68.2
	13.38	1	4.5	4.5	72.7
	14.22	1	4.5	4.5	77.3
	14.38	1	4.5	4.5	81.8
	15	1	4.5	4.5	86.4
	16.66	1	4.5	4.5	90.9
	23.65	1	4.5	4.5	95.5
	29.34	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Baring Duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	3	13.6	13.6	13.6
	6	3	13.6	13.6	27.3
	8	3	13.6	13.6	40.9
	9	1	4.5	4.5	45.5
	11	2	9.1	9.1	54.5
	12	1	4.5	4.5	59.1
	13	2	9.1	9.1	68.2
	15	1	4.5	4.5	72.7
	17	2	9.1	9.1	81.8
	19	2	9.1	9.1	90.9
	20	1	4.5	4.5	95.5
	24	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Loncat Tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	4.5	4.5	4.5
	15	1	4.5	4.5	9.1
	19	1	4.5	4.5	13.6
	21	1	4.5	4.5	18.2
	23	2	9.1	9.1	27.3
	24	1	4.5	4.5	31.8
	25	1	4.5	4.5	36.4
	26	1	4.5	4.5	40.9
	27	1	4.5	4.5	45.5
	29	3	13.6	13.6	59.1
	30	2	9.1	9.1	68.2
	32	1	4.5	4.5	72.7
	33	1	4.5	4.5	77.3
	34	1	4.5	4.5	81.8
	35	1	4.5	4.5	86.4
	37	1	4.5	4.5	90.9
	38	1	4.5	4.5	95.5
	39	1	4.5	4.5	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Lari 800 Meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.07	1	4.5	4.5	4.5
	4.11	1	4.5	4.5	9.1
	4.27	1	4.5	4.5	13.6
	4.53	1	4.5	4.5	18.2
	4.68	1	4.5	4.5	22.7
	4.74	1	4.5	4.5	27.3
	5.01	1	4.5	4.5	31.8
	5.02	1	4.5	4.5	36.4
	5.03	1	4.5	4.5	40.9
	5.1	1	4.5	4.5	45.5
	5.18	1	4.5	4.5	50.0
	5.19	1	4.5	4.5	54.5
	5.4	1	4.5	4.5	59.1
	5.5	1	4.5	4.5	63.6
	5.51	1	4.5	4.5	68.2
	5.57	1	4.5	4.5	72.7
	6.09	1	4.5	4.5	77.3

6.12	1	4.5	4.5	81.8
6.17	1	4.5	4.5	86.4
6.21	1	4.5	4.5	90.9
6.46	1	4.5	4.5	95.5
6.5	1	4.5	4.5	100.0
Total	22	100.0	100.0	

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



Gambar Tes Baring Duduk



Gambar Tes Gantung Angkat Tubuh



Gambar Tes Lari