

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMPN 2
NGADIREJO TEMANGGUNG
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

Tesha Vernando Adifira
NIM. 17601241088

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMPN 2
NGADIREJO TEMANGGUNG
JAWA TENGAH**

Disusun Oleh:

Tesha Verrando Adifira
NIM. 17601241088

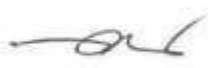
Telah memenuhi syarat dan dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi yang bersangkutan.



Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Ika Sunardi, M.Kes. AIFO.
NIP. 19610731 199001 1 001

Yogyakarta, 27 April 2022
Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Komarudin, M.A.
NIP. 19740928 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tesha Vernando Adifira

NIM : 17601241088

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler
Olahraga di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah

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.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Yogyakarta, 22 April 2022

Yang Menyatakan,



Tesha Vernando Adifira
NIM. 17601241088

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMPN 2
NGADIREJO TEMANGGUNG
JAWA TENGAH**

Disusun Oleh:

Tesha Vernando Adifira
NIM. 17601241088

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 20 Mei 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, M.A. Ketua Penguji/Pembimbing		31/5-2022
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or. Sekretaris		31/5-2022
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO. Penguji		27/5-2022

Yogyakarta, Mei 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

Jangan Katakan Tidak, Tapi Katakan Aku Bisa.

Jangan Takut Membuat Kesalahan, Tapi Takutlah Jika Kita Tidak Belajar Dari Kesalahan.

Dimana Ada Kemauan Disitu Ada Jalan

(Tesda)

Jika Memang Tidak Bisa Membantu, Jangan Pernah Merugikan Orang Lain

(BK)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya sederhana ini terkhusus untuk:

1. Kedua orang tua tercinta Ibu dan Bapak yang senantiasa segenap jiwa raga mendo'akan, membimbing, mengasihi, menyayangi, dan memberi motivasi dan pengorbanan yang tidak bisa dibalas dan tak ternilai tentunya.
2. Adik-adikku tersayang yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk bekerja keras dan berdo'a.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMPN 2
NGADIREJO TEMANGGUNG
JAWA TENGAH**

Disusun Oleh:

Tesha Vernando Adifira
NIM. 17601241088

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada tanggal 20 September – 04 Oktober 2021. Pengumpulan data menggunakan metode survei dengan teknik tes. Sampel yang digunakan adalah siswa peserta ekstrakurikuler olahraga yang berjumlah 50 anak, yang diambil dengan teknik sampel total sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMPN 2 Ngadirejo Temanggung Jawa tengah. Instrumen yang digunakan yaitu tes TKJI tahun 2010 untuk 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. Validitas untuk putra adalah 0.884 dan untuk putri 0.897. Sedangkan reliabilitas untuk putra adalah 0.911 dan untuk putri 0.942. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 52%, yang berkategori kurang sebesar 36%, yang berkategori kurang sekali sebesar 2%, yang berkategori baik sekali 0% dan yang berkategori baik 10%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah adalah sedang.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Olahraga, SMPN 2 Ngadirejo*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan nikmat sehat, inayah, dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah” dapat diselesaikan Alhamdulillah dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, berkenaan dengan hal tersebut, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Komarudin M.A. selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. AIFO. Selaku Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari S.Or., M.Or. Selaku Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang sangat bermanfaat.

6. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Ngadirejo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.
7. Guru PJOK dan peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data dalam proses penelitian tugas akhir skripsi ini.
8. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
9. Teman-teman warga Asrama Mahasiswa Olahraga FIK UNY yang selalu memberikan semangat dan kerjasamanya.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

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

Yogyakarta, 22 April 2022

Penulis,



Tesha Vernando Adifira

NIM. 17601241088

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Kebugaran Jasmani.....	12
2. Ekstrakurikuler	28
3. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler.....	31
B. Penelitian Yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berfikir	36
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Definisi Operasional Variabel	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Validitas dan Reliabilitas	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	55
C. Keterbatasan Penelitian	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi.....	58
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 13-15 Tahun	44
Tabel 2. Nilai TKJI untuk Putri Usia 13-15 Tahun.....	45
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	45
Tabel 4. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga	47
Tabel 5. Norma Penilaian Peserta Ekstrakurikuler Olahraga.....	48
Tabel 6. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Atletik.....	49
Tabel 7. Norma Penilaian TKJI Peserta Ekstrakurikuler Atletik.....	49
Tabel 8. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket	51
Tabel 9. Norma Penilaian TKJI Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket.....	51
Tabel 10. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voly	52
Tabel 11. Norma Penilaian TKJI Peserta Ekstrakurikuler Bola Voly	52
Tabel 12. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola	54
Tabel 13. Norma Penilaian TKJI Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Hasil TKJI Peserta Ekstrakurikuler Olahraga	48
Gambar 2. Diagram Hasil TKJI Peserta Ekstrakurikuler Atletik.....	50
Gambar 3. Diagram Hasil TKJI Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket	51
Gambar 4. Diagram Hasil TKJI Peserta Ekstrakurikuler Bola Voly	53
Gambar 5. Diagram Hasil TKJI Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 2. Surat Izin telah Melakukan Penelitian.....	65
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan TKJI.....	66
Lampiran 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	75
Lampiran 5. Tabel Nilai TKJI Putra dan Putri 13-15 Tahun	75
Lampiran 6. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	76
Lampiran 7. Formulir TKJI yang sudah di Isi	77
Lampiran 8. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	78
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	80
Lampiran 10. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	86

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan gerbang menuju kehidupan yang lebih baik dengan memperjuangkan hal-hal terkecil hingga hal-hal terbesar yang normalnya akan dilewati oleh setiap manusia. Pendidikan merupakan bekal untuk mengejar semua yang ditargetkan oleh seseorang dalam kehidupannya sehingga tanpa pendidikan, maka logikanya semua yang diimpikannya akan menjadi sangat sulit untuk dapat diwujudkan (Dhia Fitriah dan Meggie Ulyah Mirianda, 2019) dalam (M. Aspi dan Syahrani, 2022: 65).

Proses Pendidikan terdapat beberapa macam jenis Pendidikan, salah satunya yaitu Pendidikan jasmani yang banyak memberikan dampak positif bagi siswa. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk memberikan perkembangan dari aspek kebugaran jasmani, keterampilan dalam gerak, keterampilan untuk berpikir kritis, keterampilan dalam sosial, berpikir dengan nalar, emosional yang stabil, bertindak dengan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek *affektif*

(Komarudin, 2016: 69). Semua Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan ataupun kelompok masyarakat yang dilakukan secara sadar serta sistematis dengan melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan siswa serta keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan juga pembentukan watak siswa tersebut. Pendidikan jasmani juga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mencapai pendidikan melalui aktivitas fisik (Yeni et al., 2021: 71).

Pendidikan jasmani secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik (Chandler, Cronin, & Vamplew, 2002, p. 153). Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 1983, p. 13) dalam (Mustafa & Dwiyoogo, 2020: 423). Salah satu aspek terpenting adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam tubuh manusia untuk melakukan aktivitas fisik serta tercapainya tujuan pendidikan jasmani tersebut. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (F. Suharjana & Purwanto, 2008: 65). Kebugaran jasmani adalah kemampuan

seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (F. Suharjana & Purwanto, 2008: 65). Kebugaran jasmani tentunya berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran seseorang untuk sanggup menerima kegiatan yang dihadapi. Jadi seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap prima ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat.

Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara semangat, efektif, dan efisien, sehingga berakibat terhadap produktivitas, dan hasil yang didambakan serta diidam-idamkan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani yang baik juga merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki setiap individu tidaklah sama satu dengan yang lainnya, semua tergantung pada aktivitas maupun kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula kondisi kebugaran jasmani orang tersebut. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan orang yang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan cepat mengalami kelelahan, sehingga aktivitasnya menjadi tidak produktif. Selain itu seseorang yang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat mengalami diantaranya

merasa lelah, letih, lesu, dan mudah terserang penyakit.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari - hari, salah satunya untuk meningkatkan kemampuan kerja sehingga dapat melakukan tugas - tugasnya secara maksimal. Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi lain untuk meningkatkan kemampuan, kekuatan, kesanggupan dan daya tahan seseorang sehingga pekerjaan menjadi lebih mudah dan ringan, sehingga hasil bisa sesuai dengan apa yang diharapkan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya makanan bergizi yang memadai, istirahat yang cukup, dan aktivitas atau olahraga. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi siswa untuk dapat melakukan berbagai aktifitas fisik dan olahraga, selain itu kebugaran jasmani yang baik juga dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan prestasi siswa, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor (Suhartoyo et al., 2019: 9).

Bagi seorang siswa kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Tugas utama siswa adalah belajar oleh karena itu tubuh siswa diharapkan selalu dalam keadaan bugar dan sehat. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan lancar apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dalam aktivitas belajar siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentunya mampu melakukan aktivitas belajarnya dengan lancar, serta dalam menerima suatu materi yang diberikan oleh guru siswa tidak merasakan lelah yang berarti, sehingga memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar yang ada di sekolah. Hal itu diindikasikan jika kebugaran jasmani siswa baik, maka akan mempengaruhi

ketahanan belajar siswa, Namun jika siswa tidak bugar akan cenderung mudah lelah, letih, capek dalam daya tahan belajar. Kelelahan kerja juga memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap konsentrasi, kewaspadaan, suasana hati, kemampuan memecahkan masalah, produktivitas, dan performa kerja (Ulfa & Handayani, 2018). Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa tentu akan mudah untuk fokus dan memiliki konsentrasi yang tinggi untuk melakukan aktivitas yang dihadapi termasuk pada saat pembelajaran di sekolah.

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa antara lain makanan bergizi yang memadai, istirahat yang cukup dan aktivitas atau olahraga. Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah aktifitas siswa sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Kebugaran jasmani yang tinggi dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas jasmani yang baik, terprogram, dan didukung mengkonsumsi berbagai jenis makanan bergizi, kemudian menerapkan pola hidup sehat dan istirahat secukupnya.

Untuk mendukung tercapainya kebugaran jasmani yang baik pihak sekolah mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta dapat menyalurkan minat dan mengembangkan bakat yang dimiliki siswa yaitu ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler secara umum merupakan kegiatan yang dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina

potensi-potensi yang dimiliki siswa serta secara ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti seluruh peserta didik diharapkan mampu memfasilitasi setiap bakat dan minat siswa, sehingga dapat membentuk dan membina keterampilan guna mengembangkan bakat dan minatnya untuk mendapatkan prestasi dan membentuk serta membina karakter peserta didik, karena fokusnya tidak hanya berbentuk latihan namun juga berbentuk pengenalan sosial dan diri guna mengetahui karakter dan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka, jadi kegiatan ekstrakurikuler tidak akan mengganggu jadwal pembelajaran wajib mata pelajaran karena waktu dan tempat disesuaikan secara proporsional, dalam setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa (Arifudin, 2022: 830).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakannya di luar jam pelajaran, agar dapat memperkaya dan memperluas pengetahuan serta kemampuan siswa. SMP Negeri 2 Ngadirejo merupakan salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan dan bakat siswa. Ekstrakurikuler dibagi menjadi dua golongan yaitu olahraga dan non olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, pecinta alam dan sebagainya, sedangkan ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler sepakbola, bola basket, bola voli, bulutangkis, atletik dan sebagainya. Namun ekstrakurikuler

olahraga biasanya paling banyak diminati oleh siswa, karena siswa lebih cenderung ingin meluapkan rasa bebasnya melalui kegiatan fisik yang diminatinya.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah atau tempat pembinaan siswa dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan diluar jam pelajaran sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki siswa dibidang olahraga yang digemarinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberdayakan peran guru pendidikan jasmani khususnya dalam tahapan pembibitan olahraga melalui pendidikan jasmani di sekolah khususnya dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Komarudin, 2015: 38).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh penulis saat melakukan praktik kependidikan (PK) pada tanggal 9-20 November 2020 di SMP Negeri 2 Ngadirejo, menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilaksanakan dilingkungan sekolah SMP Negeri 2 Ngadirejo. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilaksanakan satu sampai dua kali dalam seminggu, Adapun jadwal latihan ekstrakurikuler olahraga sebagai berikut, sepakbola pada hari sabtu dimulai pukul 14.30 wib, bola voli pada hari selasa dimulai pukul 14.00 wib, bola basket pada hari selasa dan kamis dimulai pukul 15.00 wib, dan atletik pada hari rabu dan sabtu pukul 14.00 wib.

Melihat jadwal kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang hanya satu sampai dua kali dalam seminggu tentu dirasa masih kurang untuk mendapatkan tingkat

kebugaran jasmani yang baik bagi tubuh untuk menunjang kegiatan sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Latihan yang dibutuhkan seseorang atau siswa untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu minimal tiga kali dalam seminggu dengan durasi minimal 20-60 menit dengan intensitas sedang. Dengan latihan yang belum ideal tersebut menjadikan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga belum sepenuhnya baik.

Observasi pada tanggal 20 November 2020 Masalah lain ditemukan bahwa ketika kegiatan ekstrakurikuler olahraga berlangsung ditemukan banyak peserta ekstrakurikuler olahraga yang cepat mengalami kelelahan. Setelah dilakukan wawancara kepada beberapa siswa peserta ekstrakurikuler olahraga didapati bahwa siswa kurang memahami pentingnya kebugaran jasmani. Selain itu pelatih maupun guru juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler olahraga. Sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah, belum diketahui. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif, sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai secara maksimal.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani sebagai pondasi utama dalam aktivitas sehari-hari hendaknya disadari oleh semua pihak. Tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani perlu dilakukan oleh guru atau pelatih setidaknya enam bulan

sekali untuk mengetahui kondisi jasmani siswa tersebut guna kelancaran aktivitas yang akan dihadapi. Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah”. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi sehingga dapat lebih baik lagi kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya intensitas dan waktu latihan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMPN 2 Ngadirejo yang kurang dari 3 kali dalam seminggu
2. Belum pernah dilakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.
3. Kurangnya kesadaran semua pihak akan pentingnya kebugaran jasmani yang baik.
4. Banyak peserta ekstrakurikuler olahraga yang cepat mengalami kelelahan saat latihan.
5. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan agar tidak menyimpang dari permasalahan nyata maka peneliti hanya membatasi pada Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMPN 2 Ngadirejo

Temanggung, Jawa Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yaitu “Seberapa baik status tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah?”.

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya menambah referensi kebugaran jasmani dalam cabang olahraga.
 - b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Sekolah

Dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola

pikir peserta didik agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani.

b. Bagi Guru

Dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan program pembelajaran kebugaran jasmani agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

c. Bagi Peserta Didik

Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.

e. Bagi Orang Tua dan Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengetahuan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani peserta didik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Pengertian kebugaran jasmani juga banyak sekali diungkap oleh para pakar olahraga maupun pakar kebugaran jasmani, sehingga istilah tersebut menjadi pokok pembahasan yang cukup menarik. Berdasarkan pendapat (F. Suharjana & Purwanto, 2008: 65) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani adalah memanfaatkan aktivitas fisik dengan berolahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan (Ikram and Firdaus 2020: 1). Kebugaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Selanjutnya Sadoso dalam Arsil (2000: 2) mengemukakan bahwa, kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan seperti suhu, kelembapan, maupun ketinggian seperti di pegunungan (Apriani, 2020) dalam (Selvani, et all., 2022: 43). Hasil penelitian terdahulu mengatakan bahwa penilaian portofolio berfungsi lebih baik dari penilaian tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, salah satu alasannya adalah bahwa dalam penilaian portofolio siswa

akan berpartisipasi dalam pengalaman belajar yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran, meningkatkan kesehatan, dan mencegah penyakit di masa yang akan datang. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai masalah pada pribadi siswa itu sendiri, sehingga membutuhkan suatu program kebugaran jasmani yang dapat dipantau oleh guru (Komarudin, 2016).

Kebugaran fisik (*physical fitness*), merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja/aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran (Suharjana, 2013: 3). Ukuran keberhasilan dalam peningkatan kebugaran jasmani tidak bisa terlepas dari 3 konsep yang dinyatakan oleh Djoko Pekik (2004: 16-21) dalam (Panggraita et al., 2020: 28) yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan dan waktu atau durasi latihan. Frekuensi latihan yang dilakukan 3-5 kali dalam satu minggu dengan durasi 20-60 menit setiap latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Selain itu perlu memperhatikan intensitas latihan yang diterapkan dalam latihan peningkatan kebugaran, yaitu 60% - 90% DJM (Detak Jantung Maksimal). Penentuan intensitas latihan ini disesuaikan dengan tujuan dan jenis latihan. Sedangkan waktu atau lamanya berlatih untuk meningkatkan kebugaran serta program penurunan berat badan biasanya memerlukan waktu sekitar 20-60 menit. Kebugaran berdasarkan pendapat Muhajir (2004: 2) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang

dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Suharjana (2013: 3) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah kesehatan. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seorang untuk melakukan sesuatu profesi ataupun kegiatan tubuh tertentu, tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan suatu aktivitas tersebut, dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya, jadi kebugaran jasmani sangat penting untuk kehidupan sehari-hari, karena setiap hari siswa melaksanakan aktivitas pembelajaran maka peserta didik harus memiliki kebugaran jasmani yang baik (Fetra Bonita Sari, Risda Amini, 2020).

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

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang tidak hanya dicapai dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, tetapi kebugaran jasmani mempunyai beberapa aspek agar semua komponen kebugaran jasmani terpenuhi. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik pasti akan mempunyai kualitas kesehatan yang baik

dan kecerdasan emosional yang stabil.

Menurut Giri Wiarto (2015:55) Kebugaran jasmani terdiri dari 7 komponen yaitu:

1) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah presentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Masa Tubuh (IMT).

2) Kelenturan/fleksibilitas tubuh

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

3) Kelincahan

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

4) Kekuatan otot

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

5) Kecepatan

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

6) Daya tahan otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan untuk kontraksi sub maksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam

suatu waktu tertentu. Fungsi dari daya tahan otot bagi tubuh adalah mengatasi kelelahan.

7) Daya tahan jantung dan paru

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

Berdasarkan pendapat (Kushartanti, 2013: 1) status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu: 1) komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, dan 2) komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak. Siswa dituntut untuk minimal memiliki komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.

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

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- 1) Daya tahan paru dan jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.

- 3) Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

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

- 1) Kecepatan

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

- 2) Kelincahan

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

- 3) Keseimbangan

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

- 4) Daya ledak

Daya ledak adalah kombinasi Antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) Siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Contoh lari, bersepeda, mendayung, (2) Asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh meloncat, melempar.

- 5) Koordinasi

Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak

tangan dan mata, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal.

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

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

Pada penelitian kali ini untuk pengambilan data peneliti akan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Alasan mengapa pada komponen komposisi tubuh dan fleksibilitas tubuh tidak diuji dalam tes kebugaran jasmani kelompok usia 13-15 tahun, karena pada tes kebugaran jasmani indonesia sudah mengukur komponen kebugaran kesehatan dan ketrampilan sehingga yang sesuai untuk mengukur kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler adalah TKJI.

Selain itu sampel yang akan digunakan adalah siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugara Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 73-74), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: intensitas, kekhususan, frekuensi, kekhasan perorangan, dan motivasi berlatih.

1) Intensitas

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan tugas yang lebih berat dari biasanya. Misal dengan menambah jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaan.

2) Kekhususan

Peningkatan kebugaran jasmani bersifat spesifik, karena jenis latihan harus disesuaikan dengan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang berlebih. Misalnya, latihan kekuatan otot tidak berpengaruh banyak pada daya tahan aerobik. Maka, setiap jenis latihan harus di arahkan pada pembinaan yang lebih khusus.

3) Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan seseorang adalah faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang-kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama sama buruknya dengan sama sekali tidak berlatih.

4) Bersifat perorangan

Setiap orang akan mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya

namun dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda satu dengan yang lainnya, dikarenakan di pengaruhi oleh beberapa faktor: usia, bentuk tubuh, status gizi, berat badan, motivasi, status kesehatan.

5) Motivasi berlatih

Pada masa usia anak-anak semasa kecil mereka merasa senang bermain, mereka bermaian dengan bersemangat dan bergairah yang tinggi namun seiring bertambahnya usia kesenangan bermain dan gairah bermain akan menurun dikarenakan motivasi yang kurang. Untuk menumbuhkan dan membangkitkan motivasi pada siswa, Maka peran guru penjasorkes dalam menyampaikan materi perlu variasi dan modifikasi agar menarik perhatian siswa yang bertujuan agar siswanya tidak merasa bosan dan materi dapat tersampaikan.

Menurut Djoko Pekik (2004: 7-9) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga

dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: rokok, minum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.

2) Istirahat

Manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan yang terbatas. Manusia tidak mampu beraktivitas sepanjang hari tanpa istirahat. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Maka dari itu setiap manusia butuh istirahat yang cukup agar tubuh dapat mendapat kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat melakukan aktivitas dengan nyaman.

3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) untuk mencapai suatu keberhasilan kebugaran jasmani maka sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, Pemilihan model latihan, penggunaan saran latihan dan yang lebih penting dari kualitas latihan yaitu dosis atau takaran latihan tersebut yang dijabarkan dalam konsep FIT (frekuensi, intensitas, dan waktu).

1) Frekuensi

Frekuensi yaitu banyaknya unit latihan yang dilakukan perminggu.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka perlutihan latihan 3- 5 kali

perminggu dan dilakukan secara berselang missal: Senin, Rabu, Jumaat.

2) Intensitas

Kualitas dapat menunjukkan berat atau ringanya suatu latihan yang dapat disebut dengan intensitas. Intensitas dapat ditentukan melalui jenis dan tujuan latihan.

3) Waktu

Waktu adalah waktu atau durasi berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, paru, jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, berdasarkan pendapat Suharjana (2008: 14), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkatan kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81-1 %.

2) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani pada laki-laki biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani pada perempuan. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan.

3) Makanan

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan, yang dimaksud bahan makanan berkualitas adalah bahan makanan yang sedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

4) Tidur dan istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot.

d. Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pendapat Albertus Fenanlampir dan Muhyi Faruq (2015: 1-3) Tes adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau obyek. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Evaluasi merupakan proses pemberian pemberian atau makna mengenai nilai dan arti dari sesuatu yang dipertimbangkan.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan

adanya alat atau instrumen. Ada beberapa tes untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang antara lain adalah *harvard step test*, *cooper test*, *multistage test*, dan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

1) *Harvard Step Test*

Harvard Step Test adalah tes untuk mengukur ketahanan fisik seseorang, cara melakukannya yaitu para sampel melakukan naik turun bangku yang telah disediakan dengan ketinggian 45cm secara teratur mengikuti irama metronome. Alat: *metronome* dan *stopwatch*.

2) *Cooper Test*

Cooper Test adalah tes untuk mengukur tingkat kebugaran fisik seseorang. Cara melakukannya yaitu sampel berlari sejauh mungkin dan diberi waktu 12 menit dan dihitung berapa jarak yang ditempuh oleh sampel tersebut. Lari 2,4 Km, yaitu sampel harus berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 2,4 Km di lintasan tes, yang dicatat adalah waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes. Alat: *stopwatch*.

3) *Multistage test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan. Pelaksanaan tesnya yaitu peserta lari bolak balik pada pancang yang sudah disediakan yang berjarak 20meter dengan mengikuti irama tape recorder yang berisi panduan *Multistage test*. Alat: pengeras suara atau *tape recorder*, pancang, pita pengukur, dan kapur.

4) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang yang mencakup 5 item tes dengan panduan TKJI gerakannya lari cepat, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, lari jarak menengah dan loncat tegak. TKJI dikategorikan menjadi 4 kelompok umur yaitu: umur 6-9 tahun, umur 10-12 tahun, umur 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Alat: *Stopwatch*, meteran, kapur, dan bendera *start*.

- a) Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6-9 tahun, yaitu lari cepat 30 meter, *pull up*, *sit up* selama 30 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 600 meter.
- b) Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun, yaitu lari 40 meter, tes gantung siku tekuk (*pull up*), baring duduk 30 detik (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 600meter.
- c) Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun, yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 1000meter (putra) dan 800meter (putri).
- d) Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. yaitu: lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200meter (putra) dan 1000meter (putri).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan Tes TKJI pada jenjang SMP dengan usia 13-15 tahun karena penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Ngadirejo. Penulis ingin menggunakan tes TKJI dengan alasan dinilai lebih lengkap serta mengukur berbagai aspek dan komponen kebugaran jasmani. Tes kesegaran jasmani tersebut banyak digunakan karena Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan. Oleh karena itu instrument/alat yang tepat untuk mengetahui tingkat kebugaran/kesegaran jasmani baiknya menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun ini sangat tepat jika digunakan oleh sekolah atau lembaga Pendidikan di tingkat SMP karena umur 13-15 tahun ini peserta didik duduk di jenjang sekolah menengah pertama. Selain itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan pendapat Bovard dalam Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 13), rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra dan putri terdiri dari:

- 1) Putra
 - a) Lari 50 meter
 - b) Gantung angkat tubuh 60 detik
 - c) Baring duduk 60 detik
 - d) Loncat tegak

- e) Lari 1000 meter
- 2) Putri
 - a) Lari 50 meter
 - b) Gantung siku tekuk 60 detik
 - c) Baring duduk 60 detik
 - d) Loncat tegak
 - e) Lari 800 meter

e. 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 kendala. Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan manfaat kebugaran jasmani yaitu:

- 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 aerobic.
- 3) Meningkatkan fleksibilitas.
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan.
- 5) Mengurangi stress.
- 6) Meningkatkan gairah hidup.

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

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik

- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan 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.

2. Ekstrakurikuler

a. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan, pengayaan atau perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa dapat memperkaya dan memperluas potensi diri yang dimiliki. Sehingga potensi mereka dapat tersalurkan dan dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler ini.

Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014:2) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam pelajaran kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Tujuan diselenggarakannya ekstrakurikuler di sekolah untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian

peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Menurut Lutan (2000: 72) ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Ekstrakurikuler menurut Yuyun Ari Wibowo (2014: 2) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti memiliki makna. Kerena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia, begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014: 2) kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan

pendidikan nasional.

Syaiful Anam (2014: 12) menyatakan bahwa Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya.

Secara khusus kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk:

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

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

andil dalam menciptakan tingkat kecerdasan siswa.

c. Jenis-jenis Ekstrakurikuler

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

- 1) Kegiatan Ekstrakurikuler Wajib adalah Kegiatan Ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik.
- 2) Kegiatan Ekstrakurikuler Pilihan adalah Kegiatan Ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing.

Berdasarkan penjabaran mengenai jenis-jenis ekstrakurikuler tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler terdiri 2 jenis yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib yang mana wajib diikuti oleh seluruh siswa dan ekstrakurikuler pilihan yang dapat diikuti siswa sesuai dengan minat dan bakat siswa masing-masing.

3. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 2 Ngadirejo

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam (Achir dikutip dari Sinta 1996) dalam (Komarudin, 2016: 68).

Menurut Durkin (1995) dalam (Komarudin, 2016: 68) mengemukakan tentang sulitnya untuk membatasi usia remaja, kapan harus mulai dan bilamana harus berakhir. Lebih lanjut diungkap Durkin, mungkin saja menyebut angka 13 sebagai usia dimulainya masa remaja, namun tentunya hal tersebut tergantung pada kematangan diri yang bersangkutan, sehingga bagi Durkin (1995) mungkin saja pada diri seseremaja. usia remaja dimulai pada saat yang bersangkutan berusia, 12 tahun, namun bagi remaja lain dapat 11 tahun atau justru malah 14 tahun, dan itu tergantung dari tingkat kematangan yang bersangkutan. Mungkin hal inilah yang menyebabkan Mönks, dkk., (2001) menyebutnya meski sebagai masa yang penting, namun masa remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseremaja (Komarudin, 2016: 68).

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

1) Jasmani

- a) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
- b) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- c) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik.
- d) Merasa mempunyai ketangguhan dan sumber energi yang tak terbatas.
- e) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
- f) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- g) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik

dari anak putri.

h) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

2) Psikis atau mental

a) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.

b) Ingin menentukan pandangan hidupnya.

c) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

3) Sosial

a) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.

b) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaan.

c) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

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

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mardeta Heri Prabowo (2013) dalam penelitiannya berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA N 1 Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler

- bolabasket di SMA N 1 Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul. Pengambilan sampel penelitian ini dengan *purposive sampling* yaitu siswa putra berumur 16-19 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16-19 tahun, tahun 2010 yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani menunjukkan Tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), baik 3 siswa (11,54%), sedang 19 siswa (73,08%), kurang 4 siswa (15,38%), kurang sekali 0 siswa (0%).
2. Sepnu Khoirul Iskandar (2015) dalam penelitiannya berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Dan Wushu Di Smp Negeri 1 Jogonalan”. Masalah singkat penelitian SMP Negeri 1 Jogonalan terdapat ekstrakurikuler olahraga sepakbola dan wushu yang diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa tetapi pelatih ekstrakurikuler sepakbola dan wushu belum memiliki program latihan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat

kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah Komparatif dan Metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran. sampel penelitian dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan, pada tahun ajaran 2014/2015 yang berusia 13-15 tahun. Instrumen penelitian ini Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji-t dua sampel tidak berhubungan melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan. Berdasarkan nilai t hitung sebesar sebesar 0,190 lebih kecil dari pada t tabel 1,674 dan nilai signifikansi sebesar 0,850 lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$).

3. 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%.

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktivitas yang dilakukan semakin baik pula kebugaran jasmani yang diperoleh. Banyak cara untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik salah satunya melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Bagi siswa kebugaran jasmani yang baik sangat penting guna menunjang kegiatan pembelajaran disekolah maupun diluar sekolah. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa akan dapat melakukan semua aktivitasnya dengan lancar dan optimal.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani yang baik bagi semua elemen dan untuk mendukung tercapainya kebugaran jasmani yang baik pihak sekolah mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta dapat menyalurkan minat dan mengembangkan bakat yang dimiliki siswa yaitu ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang diadakan pihak sekolah yang pelaksanaannya dilakukan diluar jam pelajaran sekolah.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan atau program sekolah yang bergerak dibidang olahraga jasmani.

Berdasarkan hasil observasi ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo banyak siswa yang belum mengetahui pentingnya kebugaran jasmani untuk keberlangsungan aktivitas sehari-hari, selain itu ketika kegiatan ekstrakurikuler olahraga berlangsung ditemukan banyak peserta ekstrakurikuler olahraga yang cepat mengalami kelelahan. Tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani juga belum pernah dilakukan oleh guru maupun pelatih sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Ngadirejo belum diketahui. Dari permasalahan diatas penulis akan melakukan penelitian terhadap siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan bahan informasi bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo Temanggung, JawaTengah yang akan diukur menggunakan tes TKJI untuk anak usia 13-15 tahun yang terdiri dari tes lari 50 meter, Gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 800meter untuk putri 1000meter untuk putra.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2019), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey test* karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan subjeknya adalah siswa peserta ekstrakurikuler olahraga kelompok umur 13-15 tahun dalam jenjang Siswa Menengah Pertama (SMP). teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah TKJI untuk usia 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 3) yang terdiri atas lari 50 meter, tes gantung siku tekuk 60 detik diukur dalam satuan menit dan detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800meter untuk putri, 1000meter untuk putra. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lingkungan sekolah SMP Negeri 2 Ngadirejo. Waktu penelitian yaitu pada tanggal 20 September sampai 4 Oktober 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2019: 126) secara umum populasi diartikan sebagai

keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit peneliti. Jadi populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada, tetapi juga meliputi seluruh karakteristik dari obyek dan subyek tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 2 Ngadirejo, Temanggung, Jawa Tengah.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:127) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMPN 2 Ngadirejo yang berjumlah 50 siswa. mengingat besarnya jumlah populasi dalam penelitian ini, maka digunakan teknik *total sampling*, yaitu mengambil sampel semua yang ada di populasi.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 67) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan diukur menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 3). Komponen TKJI terdiri dari: untuk putra (Lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter) dan untuk putri (Lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 800 meter).

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian dapat berupa *test*, wawancara, kuisioner, dan pedoman observasi yang bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam pengambilan data (Sugiyono, 2019: 293-294). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun. Adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun terdiri dari:

- a) Lari 50meter untuk peserta putra dan peserta putri

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

- b) Gantung angkat tubuh putra dan gantung siku tekuk putri

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

- c) Baring duduk 60 detik untuk peseta putra dan peserta putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat

dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

d) Loncat tegak untuk peserta putra dan peserta putri

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

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

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Yang dicatat adalah waktu dalam satuan menit dan detik yang diperoleh peserta untuk menempuh jarak 1000meter bagi peserta putra dan untuk putri 800 meter.

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2019: 296) Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data dengan metode survei memiliki tujuan untuk pengumpulan data sederhana dan juga

bersifat menerangkan atau menjelaskan variabel penelitian.

Tes dan pengukuran dilakukan dalam satu waktu yang dibantu oleh beberapa orang untuk membantu kelancaran proses pengambilan data. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah disediakan. Sebelum melakukan tes, siswa harus melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak mengalami cedera pada saat pelaksanaan tes. Peserta tes nantinya juga akan diberi pengarahan tentang tata cara melakukan tes. Untuk petugas tes menempati tiap-tiap pos yang sudah disediakan yaitu 5 pos, antara lain pos lari 50 meter, pos gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk, pos baring duduk, pos loncat tegak, dan pos lari 1000meter dan 800meter.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Sugiyono (2019: 3611) menjelaskan bahwa validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani dari Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 13-15 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 13-15 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Tes kebugaran 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 (Sugiyono, 2019: 361-363). 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

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggungjawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Sugiyono, 2019: 206).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMP N 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Dalam penelitian ini tipe deskriptif digunakan untuk melihat tingkat kebugaran

jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMPN 2 Ngadirejo. Langkah-langkah dalam Analisis data yaitu:

1. Hasil Kasar

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

2. Nilai Tes

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

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

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16- Keatas	38- Keatas	66- Keatas	s.d -3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05”-3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54”-4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47”-6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6’05”– dst	1

(Sumber: Depdiknas: 2010)

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

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 Meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41” - Keatas	28-Keatas	50-Keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 – 20	6’41” – dst	1

(Sumber: Depdiknas: 2010)

3. Norma Kebugaran Jasmani

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani kelompok usia 13-15 tahun. Berikut tabel norma Tes Kebugaran Jasmani putra dan putri.

Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

(Putra dan Putri)

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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

4. Persentase

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

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

Keterangan:

p = Angka peresentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

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

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 13-15 yang terdiri atas 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 olahraga yaitu:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo didapat skor terendah 8, skor tertinggi 19, rerata 14,14, nilai tengah 14, standar deviasi 2,687. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga

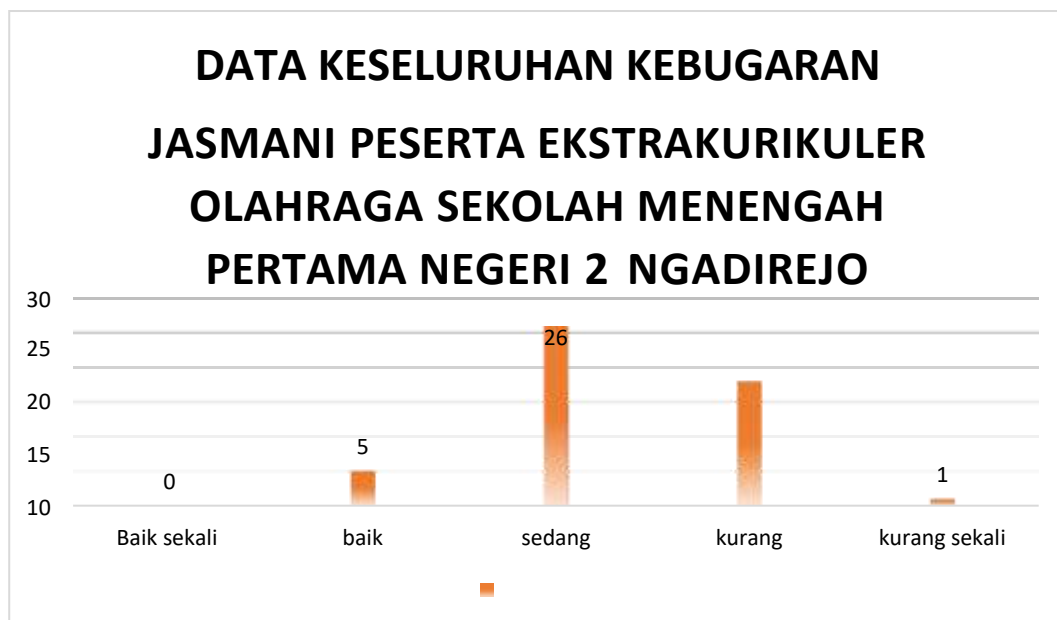
Statistik	
N	50
Mean	14,14
Median	14
Std deviation	2,687
Max	19
Min	8

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Peserta Ekastrakurikuler Olahraga

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	5	10 %
3	14-17	Sedang (S)	26	52 %
4	10-13	Kurang (K)	18	36 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	2 %
Jumlah			50	100 %

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



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 52 % berjumlah 26 siswa, yang berkategori kurang sebesar 36 % berjumlah 18 siswa, yang berkategori kurang sekali sebesar 2 %, berjumlah 1 siswa, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 10 %, berjumlah 5 siswa. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kebugaran jasmani

Peserta Ekstrakurikuler Olahraga adalah sedang.

2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Atletik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 2 Ngadirejo didapat skor terendah 16, skor tertinggi 19, rerata 17,1, nilai tengah 16,5, standar deviasi 1,28. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Atletik

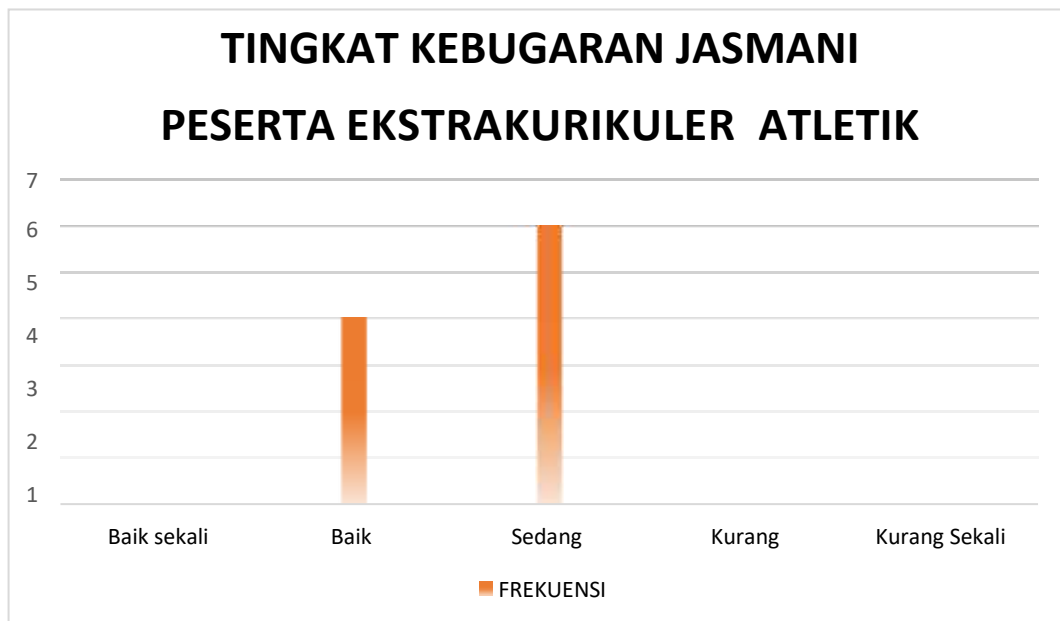
Statistik	
N	10
Mean	17,1
Median	16,5
Std deviation	1,28
Max	19
Min	16

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler atletik disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Atletik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	4	40 %
3	14-17	Sedang (S)	6	60 %
4	10-13	Kurang (K)	0	0 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			10	100 %

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



Gambar 2. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Atletik

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler atletik sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 60 % berjumlah 6 siswa, yang berkategori kurang sebesar 0 % berjumlah 0 siswa, yang berkategori kurang sekali sebesar 0 %, berjumlah 0 siswa, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 40 %, berjumlah 4 siswa. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler atletik adalah sedang.

3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Ngadirejo didapat skor terendah 8, skor tertinggi 14, rerata 12,12, nilai tengah 12,5, standar deviasi 1,95. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket

Statistik	
N	8
Mean	12,12
Median	12,5
Std deviation	1,95
Max	14
Min	8

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	0	0 %
3	14-17	Sedang (S)	2	25 %
4	10-13	Kurang (K)	5	62,5 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	12,5 %
Jumlah			8	100 %

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



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 62,5 % berjumlah 5 siswa, yang berkategori sedang sebesar 25 % berjumlah 2 siswa, yang berkategori kurang sekali sebesar 12,5 %, berjumlah 1 siswa, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler bola basket adalah kurang.

4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Ngadirejo didapat skor terendah 10, skor tertinggi 17, rerata 12,5, nilai tengah 12, standar deviasi 2,164. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

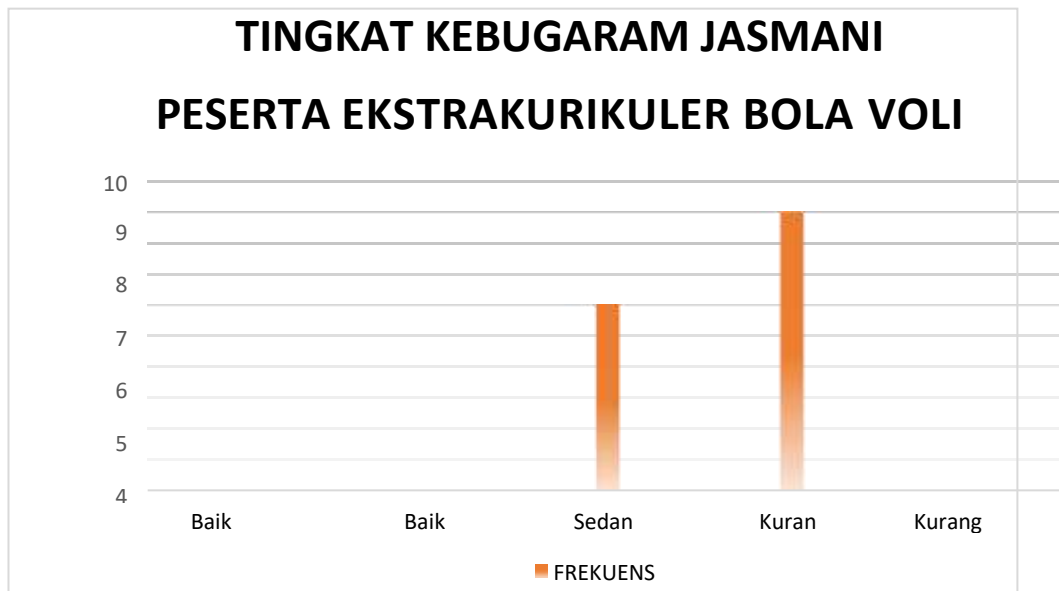
Statistik	
N	15
Mean	12,5
Median	12
Std deviation	2,164
Max	17
Min	10

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	0	0 %
3	14-17	Sedang (S)	6	40 %
4	10-13	Kurang (K)	9	60 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			15	100 %

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



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 60% berjumlah 9 siswa, yang berkategori sedang sebesar 40 % berjumlah 2 siswa, yang berkategori kurang sekali sebesar 0 %, berjumlah 0 siswa, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler bola voli adalah kurang.

5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepakbola

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Ngadirejo didapat skor terendah 10, skor tertinggi 17, rerata 14,70, nilai tengah 16, standar deviasi 2,31. Hasil

selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

Statistik	
N	17
Mean	14,70
Median	16
Std deviation	2,31
Max	17
Min	10

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepakbola

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	1	5,9 %
3	14-17	Sedang (S)	12	70,6 %
4	10-13	Kurang (K)	4	23,5 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			17	100 %

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



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 70,6% berjumlah 12 siswa, yang berkategori kurang sebesar 23,5% berjumlah 4 siswa, yang berkategori kurang sekali sebesar 0%, berjumlah 0 siswa, yang berkategori baik sekali 0% dan yang berkategori baik 5,9% berjumlah 1 siswa. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola adalah sedang.

B. Pembahasan

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan manusia untuk mendukung keberlangsungan aktivitas manusia sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah secara keseluruhan masuk pada kategori sedang. Ekstrakurikuler olahraga meliputi ekstrakurikuler atletik, bola basket, bola voli, dan sepakbola. Berdasarkan hasil analisis tes kebugaran jasmani dari 50 siswa peserta ekstrakurikuler olahraga yang mengikuti tes didapati hasil sebagai berikut: kategori baik sekali 0 % (0 siswa), kategori baik 10 % (5 siswa), kategori sedang 52 % (26 siswa), kategori kurang 36 % (18 siswa), dan kategori kurang sekali 2 % (1 siswa).

Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 2 Ngadirejo secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan peserta ekstrakurikuler di SMP N 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah belum sepenuhnya optimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kurangnya intensitas Latihan yang

hanya dilakukan dua sampai tiga kali dalam seminggu, sedangkan untuk untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik melalui kegiatan ekstrakurikuler adalah minimal tiga kali dalam seminggu. Faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain makanan, istirahat dan kebiasaan hidup dan lingkungan.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa hasil rerata tertinggi dari keempat ekstrakurikuler tersebut adalah peserta ekstrakurikuler Atletik dengan nilai 17,1, peserta ekstrakurikuler sepakbola sebesar 14,70, peserta ekstrakurikuler bola basket sebesar 12,12 dan peserta ekstrakurikuler bola voli sebesar 12,5. Hasil tersebut masih termasuk dalam kategori sedang, namun diantara keempat ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMPN 2 Ngadirejo peserta ekstrakurikuler atletik termasuk kategori paling baik Kebugaran jasmaninya. Hal tersebut dikarenakan peserta ekstrakurikuler atletik dalam latihannya lebih banyak dari pada ekstrakurikuler lainnya, selain itu peserta ekstrakurikuler atletik juga banyak yang mengikuti club atletik yang ada didaerahnya yang dimana latihannya juga ada dilingkungan sekolah SMPN 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah.

C. Keterbatasan 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. Peneliti tidak mengetahui kondisi kebugaran jasmani dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan kebugaran jasmani yang baik atau tidak saat melakukan tes.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak.
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 penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah secara keseluruhan yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun, bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 5 siswa (10%) dalam kategori baik, 26 siswa (52%) dalam kategori sedang, 18 siswa (36%) dalam kategori kurang dan 1 siswa (2%) dalam kategori kurang sekali. Dilihat dari rerata 14,14 Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo yaitu dalam kategori sedang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pihak SMP N 2 Ngadirejo mengenai data tingkat Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru maupun pelatih untuk meningkatkan program latihan maupun mengevaluasi peserta ekstrakurikuler baik itu ekstrakurikuler atletik, sepakbola, bola basket dan bola voli.
3. Hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo tersebut dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru pelatih untuk selalu melakukan motivasi kepada siswa agar lebih semangat

dalam mengikuti kegiatan sekolah.

4. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Saran

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

1. Bagi guru atau pelatih hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga.
2. Bagi siswa agar menambah porsi latihan sendiri atau aktivitas lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

Daftar Pustaka


- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829–837. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.492>
- Aspi, M., & Syahrani, S. (2022). Profesional Guru Dalam Menghadapi Tantangan Perkembangan Teknologi Pendidikan. *Adiba: Journal of Education*, 2(1), 64-73.
- Bucher, C. A. (1983). *Foundations of Physical Education and Sport*. The CV Mosby Company, St Louis Missouri, USA.
- Chandler, T., Cronin, M., & Vamplew, W. (2002). *Sport and Physical Education: The Key Concepts*. Abingdon, UK.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53-62.
- Fenanlampir Albertus., & M. Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- F. Suharjana, & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D2 PGSD Penjas FIK UNY. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 64–73.
- Fetra Bonita Sari, Risdha Amini, M. (2020). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 3(2), 524–532. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/971>
- Fitri Dewi, Eko Hariyanto. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Sport Science and Health* Vol. 2(12): 2020.
- Giri Wiarto (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.

- Khoirul, Iskandar S. (2015). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dan Wushu di Smp Negeri 1 Jogonalan. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Komarudin. (2015). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pembangunan dan Pembinaan Olahraga di Indoneisa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(April), 37–44.
- _____. (2016). Membentuk Kematangan Emosi dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 67–75.
- _____. (2018). Metode Latihan Fisik Dan Mental Usia Dini -Ed.1, Cet.1.- Yogyakarta: UNY Press
- Komarudin, K. (2016). *Physical Fitness Test Through Portfolio Assessment*. 14, 326–329. <https://doi.org/10.2991/icemal-16.2016.67>.
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pengabdian/Kebugaran+Jasmani+dan+Produktivitas+Kerja.pdf>.
- Lutan. R (2000). Dasar-Dasar Kepeleatihan. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdikbud.
- Lutan. R (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Permendikbud (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 103 Tahun 2014 pasal 2 ayat 7 dan tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Skripsi. FIK UNY.
- Sasmita, R. D. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Putri di Sma Negeri Jatirogo Dan Smk Negeri Jatirogo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).

- Selvani, A. S., & Rasyid, W. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JPDO*, 4(2), 42-48.
- Septian, M. (2017). Pengaruh Latihan Variasi Umpan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di Smp Negeri 2 Godean. Skripsi, tidak dipublikasikan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(8). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2019) Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008). Kebugaran Jasmani dan Indek Massa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5(2).
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta Oleh: Suharjana Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Medikora*, XI, 135–149.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Sukintaka. (1991). Teori Bermain PGSD Penjaskes. Jakarta. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syaiful Anam. (2014). *Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah*. Jakarta. PT: Jaya press.
- Tim Penyusun. (2016). *Buku Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY
- Ulfa, F., & Handayani, O. W. K. (2018). Higeia Journal of Public Health. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(2), 227–238.
- Yeni, H. O., Mutiara, M., & Sanusi, R. (2021). Analisis proses pembelajaran pendidikan jasmani di sds 015 vidya sasana pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan MINDA*, 2(2), 71–75.
- Yuyun Ari Wibowo. (2014). *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah*. Yogyakarta: UNY press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
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: ftk.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 718/UN34.16/PT.01.04/2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**


17 September 2021

Yth. Kepala SMP Negeri 2 Ngadirejo

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


Nama : Tesha Vernando Adifira
NIM : 17601241088
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 SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMPN 2 NGADIREJO TAHUN 2021
Waktu Penelitian : 20 September - 4 Oktober 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,

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

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

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 NGADIREJO
Alamat: Desa Dlimoyo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, 56255 Telp (0293) 5921008
NPSN: 20321463


SURAT KETERANGAN
Nomor : 070 / 284 / 2021

Kepala SMP Negeri 2 Ngadirejo, Kabupaten Temanggung menyatakan dengan sesungguhnya :

N a m a : Tesha Vernando Adifira
N I M : 17601241088
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1
Semester : 9 (sembilan)
Tahun Akademik : 2021
Judul Penelitian : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Extra Kurikuler Olah Raga
Waktu Penelitian : 20 September – 4 Oktober 2021

Benar-benar telah mengadakan penelitian di SMP Negeri 2 Ngadirejo.
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Temanggung, 5 Oktober 2021


K e p a l a
SMP NEGERI 2 NGADIREJO
SIGIT WARYANTO, S.Pd. MM. Pd.
NIP. 197108211999031006

Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan TKJI

Instrument Penelitian TKJI

1. Tes Lari 50 Meter

a. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas :

- 1). Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2). Bendera start
- 3). Peluit
- 4). Tiang pancang
- 5). Stopwatch
- 6). Serbuk kapur
- 7). Formular
- 8). Alat tulis

c. Petugas tes

- 1). Juru keberangkatan
- 2). Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

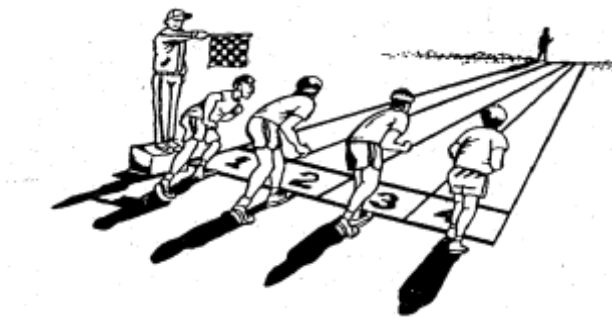
d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)



Gambar 1. Sikap siap lari

- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila :
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain
- 4) Pengukuran waktu
pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

- 5) Pencatatan hasil
 - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
 - b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri

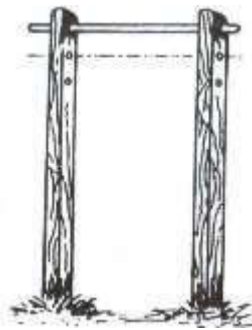
a. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik, Untuk Putra:

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas:

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran 3/4 inci

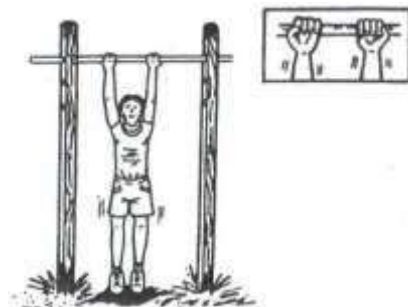


(lihat gambar 2)

Gambar 2. Palang tunggal

- c) Stopwatch
- d) Sebuk kapur atau magnesium karbonat
- e) Alat tulis
- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat tes
 - b) Penghitung Gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sekap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu. Pegangan telapak



tangan menghadap ke arah letak kepala. (lihat gambar 3)

Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh

b) Gerakan

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan dihitung satu kali.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

5) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- a) Pada waktu mengangkat badan, peseta melakukan gerakan mengayun
- b) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal dan
- c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.



Gambar 4. Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal

6) Pencatatan hasil

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

b. Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri

1) Tujuan

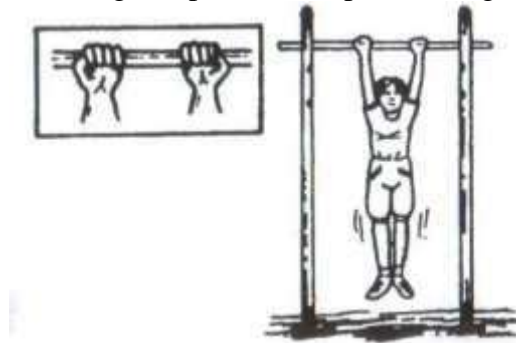
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

- 2) Alat dan fasilitas:
 - a) Lantai rata dan bersih
 - b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran 3/4 inci
 - c) Stopwatch;
 - d) Sebuk kapur atau magnesium karbonat;
 - e) Alat tulis;
- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

- a) Sikap permulaan

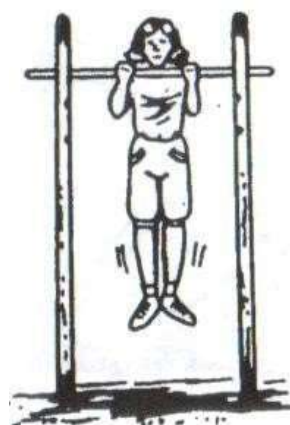
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk

- b) Gerakan

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



Gambar 6. Sikap gantung siku tekuk

5) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan waktu detik.

Catatan: Peserta yang tidak dapat untuk melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol).

3. Tes Baring Duduk 60 Detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas:

- 1) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas/tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes

1) Permulaan

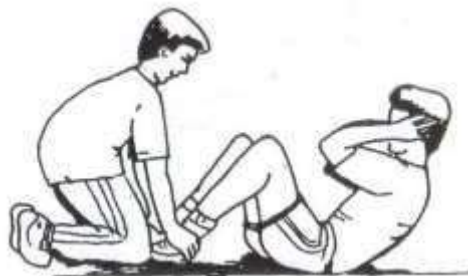
- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga (lihat gambar 7).
- b) petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk

2) Gerakan

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



Gambar 8. Gerakan baring menuju sikap duduk.



Gambar 9. Sikap duduk dengan siku menyentuh paha.

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

Catatan:

- Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3) Pencatatan hasil

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

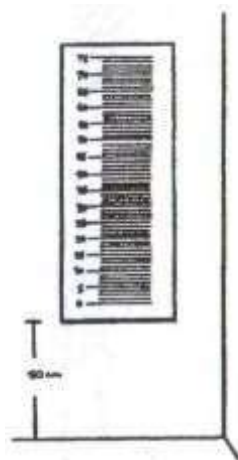
4. Tes Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas:

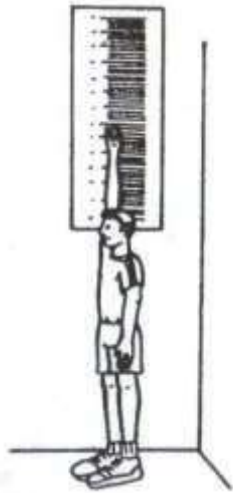
- 1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm (lihat gambar 10)



Gambar 10. Papan loncat tegak

- 2) serbuk kapur
- 3) alat penghapus papan tulis

- 4) alat tulis
- c. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 11)



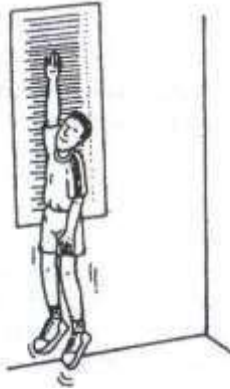
Gambar 11. Sikap menentukan raihan tegak

- 2) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. (lihat gambar 12).



gambar 12. Sikap awalan loncat tegak

- b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas serbuk kapur ke papan pengukur.



Gambar 13. Gerakan meloncat tegak

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

5. Tes Lari 1000 Meter (Putra) 800 Meter (Putri) 13-15 Tahun

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lari 1000meter untuk putra, 800meter untuk putri
- 2) stopwatch
- 3) bendera start
- 4) peluit
- 5) tiang pancang
- 6) alat tulis

c. Petugas tes

- 1) petugas keberangkatan
- 2) pengukur waktu
- 3) pencatat hasil
- 4) pembantu umum

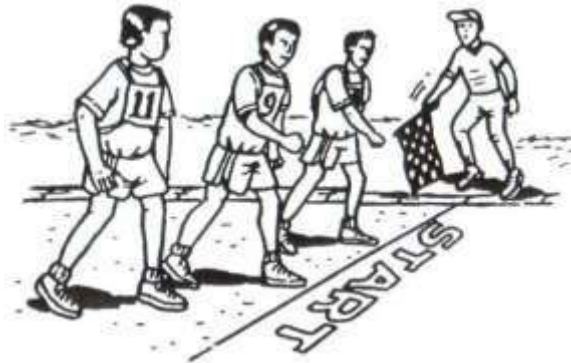
d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta tes berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba 'SIAP' peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari. (lihat gambar 14)



Gambar 14. Posisi start lari 1000meter dan 800 meter

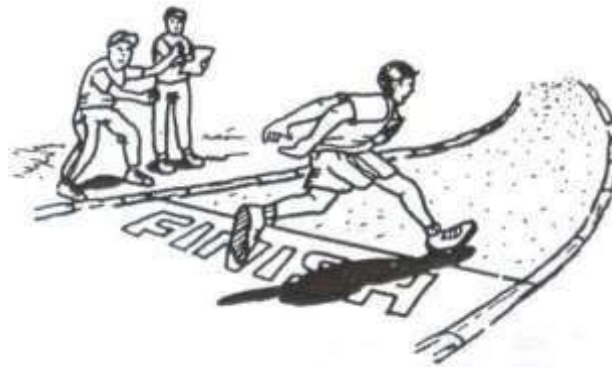
b) pada aba-aba 'YA' peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1000meter untuk putra dan 800meter untuk putri.

Catatan:

- Lari diulang apabila ada pelari mencuri start.
- Lari diulang apabila pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish (lihat gambar 15)



Gambar 15. Stopwatch dimatikan saat peserta melewati garis finish

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000meter untuk putra dan 800meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

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

Lampiran 4. Norma TKJI

Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (putra dan putri)

Tabel 1. Norma TKJI

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

Lampiran 5. Tabel Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 - Keatas	38 - Keatas	66 - Keatas	s.d -3’04”	5
4	6.8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05”- 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54”- 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47”- 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05”– dst	1

Tabel 3. Tabel Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41” - Keatas	28 - Keatas	50 - Keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 – 20	6’41” – dst	1

Lampiran 6. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan*

Usia : Tahun

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Ngadirejo

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meterdetik
2	Gantung:			
	a) Siku Tekukdetik
	b) Angkat Tubuhkali
3	Baring Duduk 60 detikkali
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi Raihan :cm			
	- Loncatan I :cm			
	- Loncatan II :cm			
	- Loncatan III :cmcm
5	Lari 800/1000 meter*menit		
	detik
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

*coret yang tidak perlu.

Lampiran 7. Formulir TKJI yang sudah diisi

FORMULIR TKJI

Nama : Kartika Wulandari
 Jenis Kelamin : ~~Laki-laki~~ / Perempuan *
 Usia : 14 Tahun
 Asal Sekolah : SMP Negeri 2 Ngadirejo

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter	<u>8.56</u> detik	<u>4</u>	
2	Gantung :			
	a) Siku tekuk	<u>5</u> detik	<u>2</u>	
	b) Angkat Tubuhkali	
3	Baring Duduk 60 detik	<u>31</u> kali	<u>5</u>	
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan : <u>100</u> cm			
	- Loncatan I : <u>214</u> cm			
	- Loncatan II : <u>215</u> cm			
	- Loncatan III : <u>215</u> cm	$215 - 100$ $= 115$	<u>2</u>	
5	Lari 800 / 1000 meter * #	<u>4</u> menit <u>10</u> detik	<u>3</u>	
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		<u>16</u>	(S)
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

Lampiran 8. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Lampiran Data Kebugaran Jasmani

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Lari 50 meter		Gantung Sikur Teknik/ Gantung Angkat Tubuh		Baring duduk		Loncat Tegak		Lari 800/1000 meter		Jumlah	Ekstrakurikuler
				H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
1	Rama S	L	15	7.47	4	4	2	25	3	51	3	3.30	4	16	Athletik
2	Dzinar M. M	L	14	7.06	4	5	2	44	5	40	2	4.24	3	16	Athletik
3	Wahyu T.G	L	15	7.00	4	4	2	42	5	40	2	3.42	4	17	Athletik
4	Riswanto D	P	14	8.40	4	10	3	34	5	34	3	3.46	4	19	Athletik
5	Suci S.	P	14	8.34	4	5	2	38	5	37	3	3.30	4	18	Athletik
6	Aulia S	P	15	7.91	4	5	2	41	5	48	4	3.30	4	19	Athletik
7	Muyunul	P	15	8.62	4	5	2	48	5	37	3	3.29	4	18	Athletik
8	Kartika W	P	14	8.56	4	5	2	31	5	27	2	4.10	3	16	Athletik
9	Alfi	P	15	9.53	3	5	2	35	5	30	3	4.35	3	16	Athletik
10	Riana	P	15	9.53	3	5	2	28	5	37	3	4.42	3	14	Athletik
11	Hana A	P	15	9.25	3	11	3	15	5	32	3	6.35	2	14	Bola Basket

12	Ayng K.S	P	15	9.62	3	5	2	26	4	35	3	5.02	2	14	Bola Basket
13	Bryan Anika	P	14	10.07	2	10	3	23	4	24	2	7.31	1	12	Bola Basket
14	Vina N	P	14	9.69	3	6	2	21	4	31	3	7.00	1	15	Bola Basket
15	Grocio J	P	14	10.15	2	7	2	20	4	30	3	6.40	2	13	Bola Basket
16	Ela N	P	15	9.98	3	4	2	15	3	27	2	7.02	1	11	Bola Basket
17	Rachelziva M	P	15	10.89	2	11	3	16	3	27	2	5.13	2	12	Bola Basket
18	Dwi Nur	P	15	12.42	1	2	1	11	3	22	2	7.04	1	8	Bola Basket
19	Nanfai A.R	L	15	7.52	4	6	3	38	5	61	4	8.55	1	17	Bola Voli
20	Jovin A	L	14	8.13	3	3	2	38	5	54	4	6.57	1	15	Bola Voli
21	M. Ardiansyah	L	14	8.47	3	4	2	45	5	50	3	7.00	1	14	Bola Voli
22	Sadhar B	L	15	8.25	3	4	2	35	4	50	3	5.43	2	15	Bola Voli
23	Mahyuda E	L	15	8.725 2	3	10	3	35	4	40	2	9.10	1	13	Bola Voli
24	Marvel A	L	15	9.03	2	3	2	32	4	44	3	8.26	1	12	Bola Voli
25	Kahfi F	L	15	11.47	1	6	3	37	4	30	1	8.17	1	10	Bola Voli
26	Waldyasa N	L	15	8.78	3	8	3	27	3	40	2	6.57	1	12	Bola Voli
27	Naili U	P	15	13.57	1	6	2	14	3	33	3	7.01	1	10	Bola Voli
28	Aisy N	P	15	9.04	3	13	3	19	4	45	4	6.50	1	15	Bola Voli
29	Kasya S	P	14	9.81	3	9	2	30	5	34	3	7.09	1	14	Bola Voli

30	Zahra N	P	14	12.53	1	7	2	20	4	38	3	7.20	1	11	Bola Voli
31	Ultava B	P	13	11.78	2	4	2	20	4	26	2	8.03	1	11	Bola Voli
32	Murtainah	P	14	12.41	1	8	2	20	4	28	2	7.29	1	10	Bola Voli
33	Fenna A	P	13	9.08	3	3	2	13	3	23	2	6.58	1	11	Bola Voli
34	Zaka S	L	15	7.63	4	11	4	26	2	45	3	5.48	2	16	Sepakbola
35	Wahyu PU	L	15	7.87	3	11	4	35	4	47	3	5.04	2	16	Sepakbola
36	Wahyu P	L	15	7.56	4	9	3	32	4	47	3	4.80	2	16	Sepakbola
37	Arifin P	L	13	8.29	3	6	3	34	4	39	2	5.03	2	14	Sepakbola
38	Adm J	L	13	7.53	4	5	2	42	5	53	4	4.55	2	17	Sepakbola
39	Sarif H	L	13	8.00	3	3	2	33	4	49	3	5.30	2	14	Sepakbola
40	Anang W	L	15	7.22	4	4	2	35	4	56	4	4.00	3	17	Sepakbola
41	Ridho	L	15	7.58	4	1	1	39	5	51	3	5.02	2	15	Sepakbola
42	Zatni	L	15	6.84	4	9	3	21	3	53	4	5.37	2	16	Sepakbola
43	Wahyu Adi	L	15	7.19	4	7	3	37	4	55	4	5.16	2	17	Sepakbola
44	Nisva E	L	14	7.97	3	5	2	37	4	48	3	5.38	2	14	Sepakbola
45	Febrianto	L	14	6.76	5	4	2	38	5	51	3	5.33	2	17	Sepakbola
46	Raka	L	13	7.62	4	4	2	28	4	56	4	5.41	2	16	Sepakbola
47	Gatra	L	13	9.84	2	2	2	29	4	25	1	7.37	1	10	Sepakbola

48	M Dwi	L	15	9.71	2	2	2	7	3	31	2	7.37	1	10	Sepakbola
49	Jenni V	L	13	9.00	2	7	3	29	4	33	2	6.02	2	13	Sepakbola
50	Marcel I	L	13	9.28	2	3	2	29	4	34	2	5.24	2	12	Sepakbola

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Instruksi Pengisian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
(Sumber: Dokumen Pribadi)



Gambar 2. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Lari 50Meter
(Sumber: Dokumen Pribadi)



Gambar 3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Baring Duduk 60 detik
(Sumber: Dokumen Pribadi)



Gambar 4-5. Gantung Angkat Tubuh Putra dan Gantung Siku Tekuk Putri
(Sumber: Dokumen Pribadi)



Gambar 6. Loncat Tegak
(Sumber: Dokumen Pribadi)

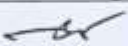
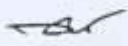

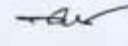






Gambar 7. Lari 800meter/1000meter
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Lampiran 10. Lembar Konsultasi Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tesha Vernando Adifira
 NIM : 17601241088
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
 Pembimbing : Dr. Komarudin, M.A.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	27/08/2021	- Memperbaiki tata tulis sesuai Panduan TAs UNY - Mempertajam Latar Belakang - Mempersiapkan Instrumen penelitian	
2.	15/09/2021	- Kajian pustaka BAB II - Kajian Relevan & Kerangka Berfikir - BAB III metode penelitian	
3.	17/09/2021	- Menentukan Surat Izin Penelitian di fakultas	
4.	12/01/2022	- Konsultasi Pengolahan Data skripsi	
5.	21/01/2022	- Revisi Hasil Analisa Data skripsi BAB IV	
6.	4/03/2022	- Bimbingan kembali BAB I s/d BAB IV	
7.	15/03/2022	- Konsultasi BAB IV dan V - Mengecek kembali tata tulis TAs.	
8.	30/03/2022	- Bimbingan Revisi BAB IV dan BAB V	

Ketua Jurusan POR,






Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tesha Vernando Adifira
 NIM : 17601241088
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
 Pembimbing : Dr. Komarudin, M.A.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
9.	15/04/2022	- Bimbingan BAB IV dan BAB V	
10.	19/04/2022	- Bimbingan, konsultasi BAB I s/d BAB V - Memperhatikan penulisan Daftar Isi, Daftar pustaka & Lampiran skripsi	
11.	25/04/2022	- Mempersiapkan Hard file skripsi dari lembar persetujuan s/d lampiran untuk siap ujian TAs.	

Ketua Jurusan POR,


 Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001

