

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA N 1 WONOGIRI
DAN SMA N 2 WONOGIRI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Untuk
Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Panji Urban Jati
NIM 18601241105

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

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA N 1 WONOGIRI
DAN SMA N 2 WONOGIRI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Untuk
Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Panji Urban Jati
NIM 18601241105

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

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA N 1 WONOGIRI
DAN SMA N 2 WONOGIRI**

Oleh:

Panji Urban Jati
NIM 18601241105

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yang masih aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yang aktif, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) bersedia mengikuti aturan protokol kesehatan saat pengambilan data, (4) berusia 16-19 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut terdapat 30 orang yang memenuhi syarat untuk menjadi sampel. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran yang berkaitan dengan lima komponen jasmani yaitu komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan aerobik. Teknik analisis penelitian ini menggunakan deskriptif dengan persentase dan uji t *independent sample test*.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri, dengan analisis nilai t hitung $1,955 < t \text{ tabel (df 28) } 2,048$ dan nilai signifikansi $0,307 > 0,05$.

Kata kunci: kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, futsal, putri

**COMPARISON ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF THE WOMEN'S
FUTSAL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMA N 1 WONOGIRI AND
SMA N 2 WONOGIRI**

Abstract

The objective of this research is to determine the difference in the level of physical fitness of women's futsal extracurricular members of SMA N 1 Wonogiri (Wonogiri 1 High School) and SMA N 2 Wonogiri (Wonogiri 2 High School).

This research was a descriptive comparative study with survey method. The research subjects were all women's futsal extracurricular members of SMA N 1

Wonogiri and SMA N 2 Wonogiri who were still actively participating in the extracurricular activities. The research sampling was conducted by purposive sampling, with the following criteria: (1) women's futsal extracurricular members of SMA N 1 Wonogiri and SMA N 2 Wonogiri who were active, (2) were not sick, (3) were willing to obey the health protocol rules during the data taking, (4) aged 16-19 years old. Based on these requirements, there were 30 students who met the requirements to be the sample. The research instruments were tests and measurements related to five physical components: body composition, flexibility, muscle strength, muscle endurance, and aerobic endurance. The data analysis technique used the descriptive analysis with percentage and t test independent sample test.

The results of the research show that there is no significant difference in the level of physical fitness of the women's futsal extracurricular members of SMA N 1 Wonogiri and SMA N 2 Wonogiri, with an analysis of the t arithmetic value at $1.955 < t \text{ table (df 28) } 2.048$ and the significance value $0.307 > 0.05$.

Keywords: physical fitness, extracurricular, futsal, women

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASAMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA N 1 WONOGIRI DAN SMA N 2 WONOGIRI

Disusun Oleh:

Panji Urban Jati
NIM 18601241105

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal, 5 September 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd. M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		17/10/2022
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or. Sekertaris		10/10/2022
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or. Penguji		27/09/2022

Yogyakarta, Oktober 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Panji Urban Jati
NIM : 18601241105
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul TAS : Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Fitsal Putri Di SMA N 1 Wonogiri Dan SMA N 2 Wonogiri

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

Yogyakarta, 15 Agustus 2022
yang menyatakan,



Panji Urban Jati
NIM 18601241105

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA N 1 WONOGIRI
DAN SMA N 2 WONOGIRI**


Disusun Oleh:

Panji Urban Jati
NIM 18601241105


telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 15 Agustus 2022

Mengetahui,
A.N. Ketua Program Studi


Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd. M.Or.
NIP. 197702182008011002

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd. M.Or.
NIP. 197702182008011002

HALAMAN MOTTO

1. "Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui" (QS. Al-Baqarah 216)
2. Barangsiapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga. HR. Musilm.
3. Lakukan suatu urusan secara optimal agar kelak tidak ada penyesalan yang berarti di kemudian hari (Panji Urban Jati)

PERSEMBAHAN

Karya besarku ini aku persembahkan untuk orang-orang yang sangat berkesan bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua Bapak Suyatno dan Ibu Sri Prihatin yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Kakak Ricky Budi Pambuka yang selalu memberikan semangat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Alloh SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 1 Wonogiri Dan SMA N 2 Wonogiri” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd. M.Or. selaku dosen pembimbing TAS, Ketua Penguji, dan Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak memberikan motivasi, semangat, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bu Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or, dan Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or., selaku Sekertaris Penguji, dan Dewan Penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan serta komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Dra. Endang Sunarsih, M.Pd selaku Kepala SMA N 1 Wonogiri dan Bapak Sumanto, S.Pd.,M.Pd selaku kepala SMA N 2 Wonogiri yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian tugas akhir skripsi ini.
6. Para peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yang telah bersedia menjadi sample penelitian dalam tugas akhir skripsi ini.

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 15 Agustus 2022



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Abstrak	ii
Lembar Pengesahan	iv
Surat Pernyataan Keaslian	v
Lembar Persetujuan	vi
Halaman Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	9
2. Hakekat Olahraga Futsal	28
3. Hakekat Ekstrakurikuler	32
B. Penelitian Yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis	44
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
E. Teknik dan Instrumen pengumpulan data	47
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	54
G. Teknik Analisis Data	56
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	59

B. Pembahasan	79
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	82
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	84
C. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rumus Kategori Kelas	56
Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Item Test Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.....	59
Tabel 3. Hasil Analisis Indeks Masa Tubuh Siswa Peserta Ekstra Kurikuler Futsal Putri SMA N 1 Wonogiri	62
Tabel 4. Hasil Analisis Indeks Masa Tubuh Siswa Peserta Ekstra Kurikuler Futsal Putri SMA N 2 Wonogiri	62
Tabel 5. Hasil Analisis <i>Sit And Reach</i> SMA N 1 Wonogiri.....	64
Tabel 6. Hasil Analisis <i>Sit And Reach</i> SMA N 2 Wonogiri.....	65
Tabel 7. Hasil Analisis Kekuatan Otot SMA N 1 Wonogiri.....	67
Tabel 8. Hasil Analisi SMA N 2 Wonogiri.....	67
Tabel 9. Hasil Amalisis Daya Tahan Otot SMA N 1 Wonogiri.....	70
Tabel 10. Hasil Analisis Daya Tahan Otot SMA N 2 Wonogiri	70
Tabel 11. Hasil Analisis Daya Tahan Aerobik SMA N 1 Wonogiri.....	72
Tabel 12. Hasil Analisis Daya Tahan Aeronik SMA N 2 Wonogiri.....	73
Tabel 13. Hasil Analisis Secara Keseluruhan SMA N 1 Wonogiri	75
Tabel 14. Hasil Analisi Secara Keseluruha SMA N 2 Wonogiri	75
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas	77
Tabel 16. Hasil Uji Homogenitas.....	78
Tabel 17. Hasil Uji t (<i>Independent Sample Test</i>)	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Indeks Masa Tubuh	63
Gambar 2. Persentase Indeks Masa Tubuh	64
Gambar 3. Diagram Hasil Analisis <i>Sit And Reach</i>	66
Gambar 4. Diagram Persentase <i>Sit And Reach</i>	66
Gambar 5. Hasil Analisis Kekuatan Otot	68
Gambar 6. Diagram Persentase Kekuatan Otot.....	69
Gambar 7. Diagram Hasil Analisis	71
Gambar 8. Diagram Persentase Daya Tahan Otot	72
Gambar 9. Diagram Hasil Analisis Daya Tahan Aerobik	74
Gambar 10. Diagram Persentase Daya Tahan Otot	74
Gambar 11. Diagram Hasil Analisis Keseluruhan	76
Gambar 12. Diagram Keseluruhan.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS	90
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	91
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	93
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Instrument Penelitian.....	95
Lampiran 5. Hasil Analisis Data	99
Lampiran 6. Hasil Analisis Indeks Masa Tubuh.....	100
Lampiran 7. Hasil Analisis Kelentukan	101
Lampiran 8. Hasil Analisis Kekuatan Otot	102
Lampiran 9. Hasil Analisis Daya Tahan Otot	103
Lampiran 10. Hasil Analisis Daya Tahan Aerobik.....	104
Lampiran 11. Uji Normalitas	105
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	106
Lampiran 11. Uji t <i>Independent Sample Test</i>	107
Lampiran 14. Tabel t.....	108
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	109

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan elemen penting dalam pembangunan suatu negara. Pentingnya dunia pendidikan juga di tuangkan dalam Undang-Undang Dasar 1945. Namun dunia pendidikan akhir-akhir ini mengalami hambatan dan juga tantangan yang cukup besar dengan adanya pandemi covid-19 yang masuk ke Indonesia pada 3 maret 2020. Adanya wabah tersebut tidak memungkinkan peserta didik bertemu tatap muka di sekolah. Hal tersebut menjadi hambatan sekaligus tantangan bagi dunia pendidikan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi selama terjadinya wabah pandemi covid-19. Tetapi akhir-akhir ini pandemi covid-19 di Indonesia mulai mereda dan memungkinkan peserta didik melakukan sekolah tatap muka dan kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan ketentuan yang dibuat seperti menggunakan masker, pengurangan jam pelajaran, pembatasan siswa yang masuk ke kelas dan lain sebagainya.

Adanya pandemi Covid-19 yang masih ada seperti ini sangat dibutuhkan imunitas yang kuat agar terhindar dari penyakit. Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik, sehingga banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan imunitas. Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kebugaran jasmani yang baik, sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari tidak mudah merasa lelah dan dapat

melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan sebaik mungkin. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun pikiran untuk dapat melakukan atau menerima suatu beban kerja.

Wisnu (2015: 697) mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan yang mendadak ataupun tambahan lainnya. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar yang dimiliki untuk melaksanakan rutinitas pekerjaannya untuk mendukung pencapaian kualitas kerja yang tinggi. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Darmawan (2017: 144) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dipaparkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, Time*). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang suatu kegiatan belajarnya. Oleh karena itu latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap orang.

Kegiatan olahraga yang terdapat dalam tingkat pendidikan yaitu ekstrakurikuler. Lestari (2016: 137) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan

kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111).

Tujuan diadakan ekstrakurikuler olahraga salah satunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pendapat Henjilito (2019: 44) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang diungkapkan Hartanto, dkk. (2020: 136) bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat. Perbedaan kegiatan fisik yang dilakukan menentukan tingkat kebugaran jasmani, seperti kegiatan fisik yang dilakukan laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan.

Bagi peserta didik kegiatan ekstrakurikuler menjadi jalan yang bagus untuk menyalurkan minat dan bakat, sehingga apa yang peserta didik tidak dapatkan dalam jam pelajaran di kelas dapat diperoleh di ekstrakurikuler sesuai dengan minat dan bakat peserta didik. Hal tersebut membuat peserta didik dapat meningkatkan potensi secara maksimal. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan dampak positif bagi peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang terstruktur dan terprogram bagi peserta

didik dapat digunakan untuk mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang berdampak positif bagi dirinya.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan yang cukup diminati oleh siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti, di Kabupaten Wonogiri khususnya di tingkat SMA sederajat banyak sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Contoh sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal adalah SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri. Peneliti mengamati ekstrakurikuler putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri. Pengamatan dilakukan secara langsung kepada pembina ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri serta para alumni ekstrakurikuler putri yang di kenal peneliti. Dari pengamatan tersebut diketahui bahwa sebelum pandemi covid-19 SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri melakukan ekstrakurikuler futsal sebanyak 3 kali dalam seminggu. Adanya pandemi covid-19 membuat peserta didik hanya dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler setiap 1 kali jika kondisi memungkinkan dan bisa saja tidak dilakukan sama sekali dalam satu minggu. Selama pandemi covid-19 berlangsung peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler putri belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Selain itu pada masa pandemi waktu pelaksanaan ekstrakurikuler sangatlah sedikit karena hanya dilakukan satu kali dalam seminggu.

Berdasarkan hasil dari pengamatan peneliti terkait pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani masih kurang. Pemahaman peserta didik terkait menjaga kebugaran jasmani hanya dengan melakukan aktivitas olahraga, padahal ada banyak factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebiasaan aktivitas sehari-hari siswa putri seperti kurangnya kebiasaan gerak dan bermain *handphone* sampai larut juga sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Pada pengamatan terakhir yang dilakukan peneliti yaitu pertandingan uji coba yang dilakukan oleh SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yang dilakukan di tempat Jaya Sakti futsal. Pada uji coba pertandingan tersebut menunjukkan banyak kekurangan dan permasalahan di kedua tim. Peserta didik dari kedua tim banyak yang membungkukkan badan di tengah pertandingan dan nafasnya sangat terengah-engah. Hal tersebut menyebabkan hilangnya konsentrasi dan sering melakukan kesalahan-kesalahan dasar seperti *passing* yang salah, sehingga tim lawan dapat mencetak skor dengan mudah. Olahraga futsal selain memerlukan teknik yang baik juga merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yaitu kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Waktu pelaksanaan ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yang terbatas.
2. Kurangnya budaya gerak pada peserta ekstrakurikuler futsal putri dan seringnya bermain *handphone* hingga larut malam.
3. Belum diketahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, serta untuk menghindari kesalahan penafsiran dalam penelitian ini maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri?”.

E. Tujuan Penelitian

Atas dasar rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Setelah membaca penelitian ini diharapkan lebih mengetahui tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.
 - b. Sebagai bahan informasi dan dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri serta diharap peserta ekstrakurikuler lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengingat besarnya manfaat kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari dan juga untuk meningkatkan prestasi.
 - b. Setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler, guru sebagai pembina ekstrakurikuler dapat menjadikan hasil tes sebagai bahan

evaluasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstra agar kedepannya tim yang dibina lebih berprestasi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu berkaitan dengan kebugaran jasmani. Aktivitas manusia antara satu dengan yang lainnya berbeda sehingga kebutuhan jasmani setiap manusia tidaklah sama. Banyak hal yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal tersebut sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh. Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3). Pada dasarnya kebugaran jasmani terkait dengan adaptasi tubuh dalam melakukan aktivitas tertentu dan mendefinisikan derajat sehat seseorang .

Pendapat Henjilito (2019: 44) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-

alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain. Soetarman (dalam Henjilito, 2019: 44) mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani padadiri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah (Sinuraya & Barus, 2020: 24).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan seseorang atau individu dalam melakukan berbagai aktivitas dengan jangka waktu tertentu dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan aktivitas yang lainnya.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani akan dapat dimengerti jika kita mengetahui tentang komponen-komponen dalam kebugaran jasmani. Komponen-komponen dalam kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang saling terkait satu dengan yang lain. Menurut Lutan (2002:7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah

kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seorang, komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Menurut Suharjana (2013:7-8) “Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan”. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari beberapa komponen sebagai berikut:

- 1) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya adalah:
 - a) Daya tahan paru jantung.

Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Menurut Wahjoedi dalam (Irsanty 2019: 15) menyatakan bahwa daya tahan jantung-paru adalah kapasitas system jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dari pernyataan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan paru dan jantung sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang karena dengan suplai oksigen yang baik, kerja otot akan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b) Kekuatan otot.

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Menurut Wahjoedi dalam (Irsanty 2019: 16) menyatakan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Menurut Wijayanto (2012: 7) kekuatan otot, ditandai dengan kekuatan kontraksi otot. Ini akan terwujud dengan kuat (*force*) yang dilakukan oleh otot.

Menurut Wahjoedi dalam (Irsanty 2019: 16) menyatakan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Dari pernyataan para ahli di atas menyatakan bahwa kekuatan otot adalah tenaga dari kontraksi otot dengan beban maksimal seseorang, semakin kuat kontraksi otot yang dihasilkan maka tenaga seseorang dalam melakukan aktifitas akan semakin baik.

c) Daya tahan otot

Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang. Menurut Junusul Hairy (1989:208) daya tahan otot adalah berhubungan dengan kemampuan sekelompok otot dalam mempertahankan suatu usaha dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan untuk kerja. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot. Seperti halnya komponen lain daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan untuk melakukan aktivitas otot.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu kegiatan yang didominasi oleh penggunaan otot secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

d) Fleksibilitas atau kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Menurut Wahjoedi dalam (Irsanty 2019: 17) menyatakan bahwa kelentukan (flexibility) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.

Berdasarkan pernyataan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh dalam memanfaatkan sendi secara leluasa atau membuat ruang gerak tubuh secara maksimal.

e) Komposisi tubuh.

Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak tubuh. Harsuki dalam (Irsanty 2019: 21) menyatakan bahwa komposisi tubuh berhubungan dengan distribusi otot dan lemak diseluruh tubuh serta pengukuran komposisi tubuh ini memegang peran penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun berolahraga, kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko untuk menderita berbagai macam penyakit.

Berdasarkan pernyataan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh menyangkut terkait distribusi otot dan lemak yang sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh maupun berolahraga.

2) Komponen kebugaran jasmani selain berhubungan dengan kesehatan, adapun komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yang terdiri dari sebagai berikut:

a) Kekuatan

Wiarso (2015: 32) menyatakan bahwa kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Widiastuti (2015: 41) menjelaskan secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

b) Reaksi

Menurut Nurhasan (2005: 3) mengatakan, “reaksi adalah waktu saat diberikan rangsang sampai terjadinya kontraksi suatu otot”. Kecepatan reaksi erat kaitannya dengan gerak reflek seseorang, seseorang yang memiliki gerak reflek yang baik biasanya cepat untuk menanggapi suatu rangsangan. Menurut Sumintarsih (2007: 30), kecepatan reaksi adalah kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi. Dapat disimpulkan bahwa reaksi

merupakan kecepatan waktu yang digunakan untuk menanggapi rangsangan kontraksi otot.

c) Keseimbangan

Pendapat Mekadayanti & Indrayani (2015: 4) bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan dicapai ketika pusat gravitasi dapat dicapai. Semua gerakan membutuhkan semacam keseimbangan statis, dari mana semua gerakan yang dikendalikan berasal dan dikelola melalui postur efektif dan kontraksi otot dan relaksasi. Mempertahankan keseimbangan saat tidak bergerak atau bergerak bisa dilakukan gerakan-gerakan yang bisa mempertahankan keseimbangan (Arifandy, dkk. 2021: 225).

d) Kelincahan

Kelincahan adalah hasil dari kombinasi pembentukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan (Budiwanto, 2012: 39). Arifandy, dkk. (2021: 224) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya. agility termasuk berlari dalam garis lurus dan / atau perubahan arah yang disengaja dengan cepat. kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu untuk secara cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan dengan tugas.

e) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan kerjasama beberapa otot untuk menghasilkan gerakan tertentu (Budiwanto, 2012: 35). Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Arifandy, dkk. 2021: 224).

f) Daya Ledak

Nurhasan (2005:3) mengatakan “power adalah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan.” Daya ledak (Power) Menurut Sumintarsih (2007:30), “daya ledak adalah laju ketika seseorang melakukan gerakan atau hasil dari daya dan kecepatan.” Daya diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan beban maksimal dalam satu gerakan atau sering disebut kekuatan, sehingga daya ledak adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Jadi, daya ledak dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan beban maksimal dalam satu gerakan dari hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan beberapa pernyataan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah factor-faktor ataupun unsur yang dimiliki kebugaran jasmani. Unsur- unsur tersebut saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya. Komponen-komponen kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua yaitu komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Komponene kebugaran jasmani berdasarkan kesehatan yaitu daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot,

fleksibilitas atau kelentukan, dan komposisi tubuh, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yaitu kekuatan, reaksi, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan daya ledak.

Pasaribu (2020: 5-9) menjelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi:

1) Daya tahan jantung dan paru / *Endurance*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2) Kekuatan otot / *Strenght*

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting bagi setiap orang.

3) Kelentukan / *Fleksibilitas*

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan.

4) Kecepatan / *Speed*

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan

gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.

5) Daya eksplosif / *Power*

Daya eksplosif adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

6) Kelincahan / *Agility*

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

7) Keseimbangan / *Balance*

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan Gerakan (*dynamic balance*).

8) Ketepatan / *Acuracy*

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).

9) Koordinasi / *Coordination*

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Berdasarkan uraian beberapa para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan

komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan jantung paru, komposisi tubuh, kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan otot, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan terdiri dari keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, ketepatan, dan koordinasi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang tidak bisa dihindarkan dalam kehidupan sehari-hari. Segala aktivitas manusia pasti selalu melibatkan kebugaran jasmani agar dapat melakukan segala macam kegiatan yang berat maupun ringan tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti. Hal ini juga tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Seperti yang diungkapkan Hartanto, dkk. (2020: 136) bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat.

Roji (2016: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan volume latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan. Pendapat Henjilito (2019: 46) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- 2) Jenis Kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Menurut Shomoro & Mondal (2014: 1) komponen kebugaran jasmani

dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

- 1) Umur, Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.
- 2) Jenis Kelamin, Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.
- 3) Merokok, Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.
- 4) Status Kesehatan, Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
- 5) Aktivitas Fisik, Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jaasmani.
- 6) Obesitas, Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya factor umur, jenis kelamin, genetic, asupan makanan, dan pola hidup sehat.

d. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang diperlukan instrument atau alat ukur tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani seseorang. Terdapat berbagai variasi tes kebugaran kardiorespirasi yang lazim digunakan untuk menetapkan nilai VO2Max. Menurut Sudarmo SP dalam skripsi Jaya (2012 : 12), “jadi seseorang yang mempunyai VO2Max yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih maksimal sehingga daya tahan kardiorespirasi menjadi lebih baik pula dan akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang”. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak akan mudah lelah atau capek setelah melakukan aktivitas keseharian kalau terjadi kelelahan dengan sedikit istirahat dapat mengembalikan kondisi tubuh seperti sediakala.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format battery test yang terdiri dari: Lari cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda. Gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Baring duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Loncat tegak (vertical jump) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak

(explosive power) otot tungkai. Lari jarak sedang dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah (Awali, 2019: 10).

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa macam tes kebugaran jasmani diantaranya:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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

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

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

a) Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.

b) Tes Kesegaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8)

Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2010: 25).

- c) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

2) *Harvard Step Test*

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

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada stopwatch, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tes dimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.

- g) Tes berdiri menghadap bangku *harvard* dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.
- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO2 Max adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes Cooper dan Blake, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Test*:

- a) Perlengkapan:
 - (1) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter atau lebih
 - (2) Sound system
 - (3) Pita kaset
 - (4) Meteran untuk membuat lintasan
 - (5) Stopwatch

b) Persiapan Tes:

- (1) Panjang lapangan yang setandar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter.
- (2) Lakukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakkan anggota tubuh; terutama tungkai.
- (3) Jangan makan 2 jam sebelum tes
- (4) Gunakan pakaian olahraga
- (5) Hindari merokok/alkohol sebelum melakukan tes
- (6) Jangan melakukan tes setelah latihan berat

c) Pelaksanaan Tes:

- (1) Cek bahwa bunyi dua “*bleep*” yang menjadi setandar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apa bila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku
- (2) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjakan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi bleep terdengar (tunggu bunyi bleep terdengar)
- (3) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “bleep” sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi bleep
- (4) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis
- (5) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir

(6) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selesai tes. Jangan langsung duduk (Mulyana, 2011: 30)

4) Lari 12 Menit

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

5) Tes A.C.S.P.F.T (*Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Tes*)

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

- a) Lari cepat 50 meter (dash sprint)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (standing brost jump)
- c) Lari jauh (distance run). Jaraknya adalah: a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun), b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) Bergantung angkat badan (pull-up untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).

- e) Kekuatan peras (*grip strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 x 10 meter.
- g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan terdapat beberapa macam tes untuk mengukur kebugaran jasmani seperti tes TKJI, *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test*, tes lari 12 menit, Tes A.C.S.P.F.T. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani yang berdasarkan kesehatan saja seperti indeks masa tubuh, kelentukan, kekuatan otot, daya tahan otot dan daya tahan aerobik. Hal tersebut didasari pada:

- 1) Dalam tes kebugaran jasmani berdasarkan kesehatan item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
- 2) Dalam tes kebugaran jasmani berdasarkan kesehatan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen sudah dijelaskan.
- 3) Tes kebugaran jasmani berdasarkan kesehatan ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
- 4) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia.
- 5) Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan realibilitasnya, sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

2. Hakikat Olahraga Futsal

a. Pengertian Futsal

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari masyarakat di Indonesia. Hal itu dapat dilihat oleh banyaknya masyarakat yang antusias dalam bermain futsal, baik sekedar bermain ataupun mengikuti turnamen futsal. Lhaksana (2011:5) menyatakan bahwa futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang cukup populer di Indonesia. Futsal masuk ke Indonesia pada Tahun 1998, kemudian pada Tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada tahun 2002 *Asian Football Confederation* (AFC) meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Sejak itulah futsal berkembang dengan pesat di Indonesia hingga saat ini. Perkembangan futsal juga berkembang pesat di kalangan sekolah, ini dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah- sekolah. Berdasarkan pendapat Irawan (2015: 63) futsal merupakan olahraga yang saling menyerang dengan lapangan khusus di dalam ruangan dengan bola yang bergerak cepat dan para pemain yang bergerak cepat sehingga membuat permainan futsal lebih menarik dan dinamis.

Maryati (2012: 3) menyatakan bahwa futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal termasuk olahraga dalam kategori aktivitas fisik yang memiliki intensitas tinggi. Futsal termasuk olahraga dalam intensitas tinggi dengan melakukan sprint pendek yang dilakukan dengan intensitas maksimal.

Olahraga futsal memaksa seorang pemain untuk selalu siap menerima dan memberi umpan dengan cepat dalam keadaan ditekan oleh pemain lawan. Karena lapangan yang lebih sempit dan jumlah pemain yang lebih sedikit, olahraga futsal ini menuntut untuk bermain secara dinamis. Futsal adalah permainan yang dimainkan dengan sangat cepat dan dinamis. Lapangan futsal relatif lebih kecil dan hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan-kesalahan. Saat ini futsal termasuk olahraga yang sangat populer dan digemari banyak masyarakat terutama laki-laki dewasa, hal itu terbukti di mana masyarakat yang lebih senang dengan olahraga futsal dibandingkan dengan olahraga yang lain (Lhaksana, 2011: 7).

Hutomo, dkk. (2019: 22) menyatakan bahwa futsal adalah permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan lima lawan lima yang diatur oleh FIFA yang dimainkan di atas lapangan yang memiliki permukaan keras 40 X 20 m atau daerah yang diberi garis yang memiliki ukuran tertentu atau yang biasa disebut pitch. Sama halnya dengan olahraga lainnya, pemain futsal bekerjasama dengan anggota timnya dalam mencapai tujuan yang sama, yang terpenting adalah untuk mencetak gol pada saat menendang bola, dan untuk mencegah terjadinya gol bagi tim lawan pada saat tim lawan melakukan tendangan.

Futsal adalah singkatan dari futbol (sepak bola) dan sala (ruangan) dari bahasa Spanyol atau futebol (Portugal/Brasil) dan salon (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Ukuran lapangan futsal yang relatif sempit membuat olahraga ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kekompakan tim, dan kerja sama

antarpemain. Asal awalnya futsal muncul pada era tahun 1930-an di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya, yang hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa atas kondisi lapangan yang licin setelah di guyur hujan. Ternyata, latihan di dalam ruangan ini sangat efektif dan dicetuskan permainan sepak bola ruangan dengan lima lawan lima pemain (Syafarudin, 2018: 162).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Futsal pula merupakan olahraga yang dapat dimainkan banyak orang karena futsal merupakan miniatur dari sepakbola dan dapat dilakukan diruangan yang relatif lebih kecil, sehingga masyarakat lebih memilih futsal dibanding sepakbola karena olahraga ini mudah untuk dimainkan (Nosa, dkk. 2019: 28).

Berdasarkan beberapa pernyataan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan olahraga futsal adalah permainan yang dimainkan oleh banyak orang karena futsal merupakan miniature dari olahraga sepakbola dan dapat dilakukan diruangan yang relative lebih kecil. Perbedaan olahraga futsal dan sepakbola yaitu olahraga futsal permainannya lebih cepat dan dinamis dan dapat dimainkan di lapangan yang relatif kecil sehingga permianan futsal menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kekompakan tim, dan kerja sama antarpemain.

b. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Olahraga futsal merupakan olahraga yang dimainkan dengan tempo yang cepat dan membutuhkan teknik yang baik. Teknik dasar yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain sehingga pemain dapat melakukan apa yang di instruksikan pelatih dengan baik dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Seperti yang diungkapkan Hutomo, dkk. (2019: 21) bahwa ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). Nosa, dkk (2019: 29) menyatakan bahwa teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam olahraga futsal diatas harus dikuasai dengan baik karena ritme dalam permainan futsal cukup cepat dan pemain harus tepat dalam mengambil keputusan.

Menurut Pendapat Festiawan (2020 : 145) ada beberapa teknik dasar dalam olahraga futsal yaitu:

- 1) Teknik dasar mengumpan (*passing*). *Passing* adalah teknik dasar dalam permainan futsal yang dibutuhkan pemain dalam membongkar pertahanan lawan. Setiap pemain harus menguasai teknik ini sehingga ketika melakukan passing dapat tepat sasaran. Pemain yang memiliki teknik dasar mengumpan yang baik akan dapat menerapkan taktik dan strategi dalam bermain futsal secara efisien.
- 2) Teknik dasar menahan bola (*control*). Tujuan dari menahan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo

permainan, mengalihkan laju permainan, dan mempermudah mengumpan kepada teman.

- 3) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*). Perkenaan pada saat umpan lambung yaitu pada bawah bola dengan menggunakan ujung sepatu agar bola dapat melambung.
- 4) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola merupakan kemampuan individu pemain untuk membongkar pertahanan lawan dengan menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk melewati lawan dan menghambat permainan.
- 5) Teknik dasar menembak (*shooting*), Teknik menembak ke gawang dilakukan untuk mencetak gol.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *passing, control, chipping, dribbling, dan shooting* merupakan teknik dasar dalam olahraga futsal. Pemain futsal harus menguasai teknik dasar tersebut dengan baik agar dapat bermain dengan efektif dan juga efisien.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan sekolah tidak hanya terkait dengan pembelajaran yang ada di kelas sesuai dengan jam pelajaran yang ditentukan. Kegiatan pendidikan di sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan pendidikan di sekolah yang dijadikan tempat untuk mengasah dan mengembangkan minat bakat peserta didik. Usman (2013: 22) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Hernawan (2013: 4) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran untuk mengembangkan minat, bakat, dan potensi peserta didik.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan tertentu, selain itu dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler akan bermanfaat bagi individu, kelompok maupun lembaga. Tujuan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan menurut Nurcahyo & Hermawan (2016: 96), yaitu:

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

Sementara itu menurut Permendikbud Nomor 62 (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. Menurut Shilviana & Hamami (2020: 167-168) menyatakan tujuan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memperluas yang sekaligus juga mendalami pengetahuan serta kecakapan yang sesuai/sejalan dengan program kegiatan yang terdapat dalam kurikulum.
- 2) Dapat membantu mehamamkan peserta didik dalam mengaitkan hubungan antar beberapa pelajaran.
- 3) Untuk menjadikan dekat antara pengetahuan yang telah didapat dengan kebutuhan serta tuntunan masyarakat.
- 4) Membantu peserta didik dalam mengarahkan apa yang menjadi bakat serta minatnya.
- 5) Membantu melengkapi dalam membina manusia dengan seutuhnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan minat dan bakat peserta didik untuk mencapai kepribadian, kemandirian, pengetahuan, dan kerjasama yang baik bagi peserta didik.

c. Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri

Ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri dilaksanakan 2-3 kali dalam seminggu. Dari pengamatan diketahui bahwa sebelum pandemi covid-19 SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri melakukan ekstrakurikuler futsal sebanyak 3 kali dalam seminggu. Adanya pandemi covid-19 membuat peserta didik hanya dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler setiap 1 kali dalam seminggu. SMA N 1 Wonogiri melakukan kegiatan ekstrakurikuler pada hari rabu sore pukul 15.30 – 17.30 WIB, sedangkan SMA N 2 Wonogiri melakukan ekstrakurikuler pada hari kamis sore pukul 15.30 – 17.30 WIB.

d. Karakteristik Peserta Didik SMA

Karakteristik anak usia remaja berdasarkan pendapat Dewi (2012: 4) fase masa remaja putra yaitu pada usia 12 sampai 19 tahun dan putri pada usia 10 sampai 19 tahun. Remaja awal bagi putra yaitu pada usia 12 sampai 14 tahun, masa pertengahan yaitu pada usia 14 sampai 16 tahun, dan masa remaja akhir 17 sampai 19 tahun. Remaja awal bagi putri yaitu 10 sampai 13 tahun, masa remaja pertengahan 13 sampai 15 tahun, dan masa remaja akhir 16 sampai 19 tahun. Rithaudin & Sari (2019: 36) mengemukakan rentang usia 15 sampai 18 tahun merupakan rentang usia anak SMA.

Rentang usia ini anak cenderung telah mempunyai kemampuan kognitif lebih baik dibandingkan dengan usia anak yang di bawahnya.

Ridwan (2015: 124-128) menyatakan bahwa masa awal remaja berlangsung kira-kira umur 13 sampai dengan umur 16/17 tahun. Masa remaja di sebut juga sebagai masa adolescence, yang mempunyai arti lebih kuat mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Selanjutnya Ridwan (2015: 56) mengemukakan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja periode penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan. Apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang. Namun bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering menimbulkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Karena mereka cenderung mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaan sementara mereka tidak percaya akan bantuan orang lain.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya di masyarakat.

- f. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan. Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.
- g. Masa remaja sebagai masa yang realistis. Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Pendapat Hadi (2017: 78-79) menjelaskan karakteristik anak usia 13-19 tahun diantaranya:

- a. Jasmani

Perubahan dan pertumbuhan yang begitu pesat menimbulkan kebingungan dan keakuan anak didalam mengambil sikap atau tingkah laku. Masa ini juga ditandai oleh matangnya alat-alat kelamin dan mulai berfungsinya kelenjar- kelenjar yang menimbulkan dorongan tertentu. Pertumbuhan dan kemasukan ini lebih cepat pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Disamping perkembangan inteligensi dan berfikir logis, fantasi mereka menjadi sangat kuat, hingga sering terjadi pertentangan dengan pemikiran kritis/logis. Anak sering berfantasi menghayal. Pikiran anak penuh dengan ide-ide baru dengan kreasi. Anak memilih dan menyeleksi dan membuat konsep (yang sebagian dibuang dan yang lainnya dimasak lebih lanjut). Anak penuh dengan cita-cita, ide-ide, di samping juga ia mencari kenyataan, mencari kebenaran, mencari tujuan hidup.

b. Emosi

Kehidupan emosi anak mengalami pergolakan hebat sebagai akibat dari adanya perubahan-perubahan baik dari aspek jasmani maupun jiwani, misalnya dalam sikap dan pandangan terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain dan barang-barang di sekitarnya. Di samping itu, keharusan dan keinginan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan sikap dan pandangan tersebut, juga ia menyesuaikan diri dengan keadaan yang baru. Tekanan-tekanan sering menimbulkan keteganga, dan untuk itu dibutuhkan kemampuan dan keberanian untuk menghadapi perubahan dan pergolakan ini; pergolakan ini sering menyebabkan anak kehilangan keseimbangan jiwa. Pada masa ini, berbeda dengan masa sebelumnya, karena anak merasa tertarik pada yang lain dan juga rasa solidaritas yang kuat.

c. Rohani

Anak adolesen boleh dikatakan dipersimpangan jalan. Dalam usahanya untuk menempatkan emosinya yang bergolak di tempat yang semestinya, dan dalam usahanya untuk mengekspresikan diri, anak sering jatuh ke dalam keadaan yang membingungkan, hal ini menimbulkan perasaan tidak aman atau tidak terjamin. Sebab itu, timbul keinginan untuk membuang segala macam kebiasaan, tradisi, kepercayaan dan kekuasaan yang dirasakan mempersempit kebebasannya bergerak menurut kehendak hatinya sendiri sehingga masa ini dapat terjadi sikap berontak terhadap Tuhan, jika Tuhan dihubungkan dengan kekuasaan yang sedang dilawannya, dan menginginkan dan mendekati Tuhan, karena di dalam Tuhan anak menemukan teman yang dibutuhkan dan menjadi sahabat karib.

Berdasarkan beberapa pernyataan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik SMA bisa dikatakan merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja atau dewasa. Pada dasarnya masa remaja ini merupakan tahap perkembangan seorang peserta didik atau remaja menuju ke dewasa dengan berkembangnya berbagai aspek seperti jasmani, emosi, dan rohani.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa contoh penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan Hartanto (2020) berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang”. Penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari yang berjumlah 20 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik sebesar 10%, yang berkategori sedang 65%, yang berkategori kurang sebesar 25% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian

tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari adalah sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Setya Maharani (2021) berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri di MAN 2 Kulon Progo Selama Pandemi Covid-19”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 2 Kulon Progo yang berjumlah 16 orang siswa putra dan 16 orang siswa putri. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif presentase. Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian diperoleh data bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo yang berkategori baik sekali 0 %, berkategori baik 43,75 %, berkategori sedang 50 %, berkategori kurang 6,25 %, dan berkategori kurang sekali 6,25 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo selama Pandemi Covid-19. Selisih kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri di MAN 2 Kulon Progo sebesar -0,94 yang artinya bahwa kebugaran jasmani peserta

ekstrakurikuler futsal putri sedikit lebih baik daripada peserta ekstrakurikuler futsal putra.

C. Kerangka Berpikir

Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu berkaitan dengan kebugaran jasmani. Aktivitas manusia antara satu dengan yang lainnya berbeda sehingga kebutuhan jasmani setiap manusia tidaklah sama. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi membuat seseorang mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran atau kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013 : 2). Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka seseorang dapat melakukan segala aktivitas yang dilakukan dengan baik tanpa kelelahan yang berarti.

Adanya pandemi Covid-19 yang masih ada seperti ini sangat dibutuhkan imunitas yang kuat agar terhindar dari penyakit. Dengan sudah mulai di bukanya sekolah tatap muka, salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan imunitas adalah kegiatan olahraga. Salah satu kegiatan olahraga di sekolah yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik yaitu ekstrakurikuler futsal. Adanya pandemi covid-19 peserta didik hanya dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler setiap 1 kali jika kondisi memungkinkan dan bisa saja tidak dilakukan sama sekali dalam satu minggu. Selama pandemi covid-19 berlangsung peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler putri belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Selain itu pada masa pandemi waktu

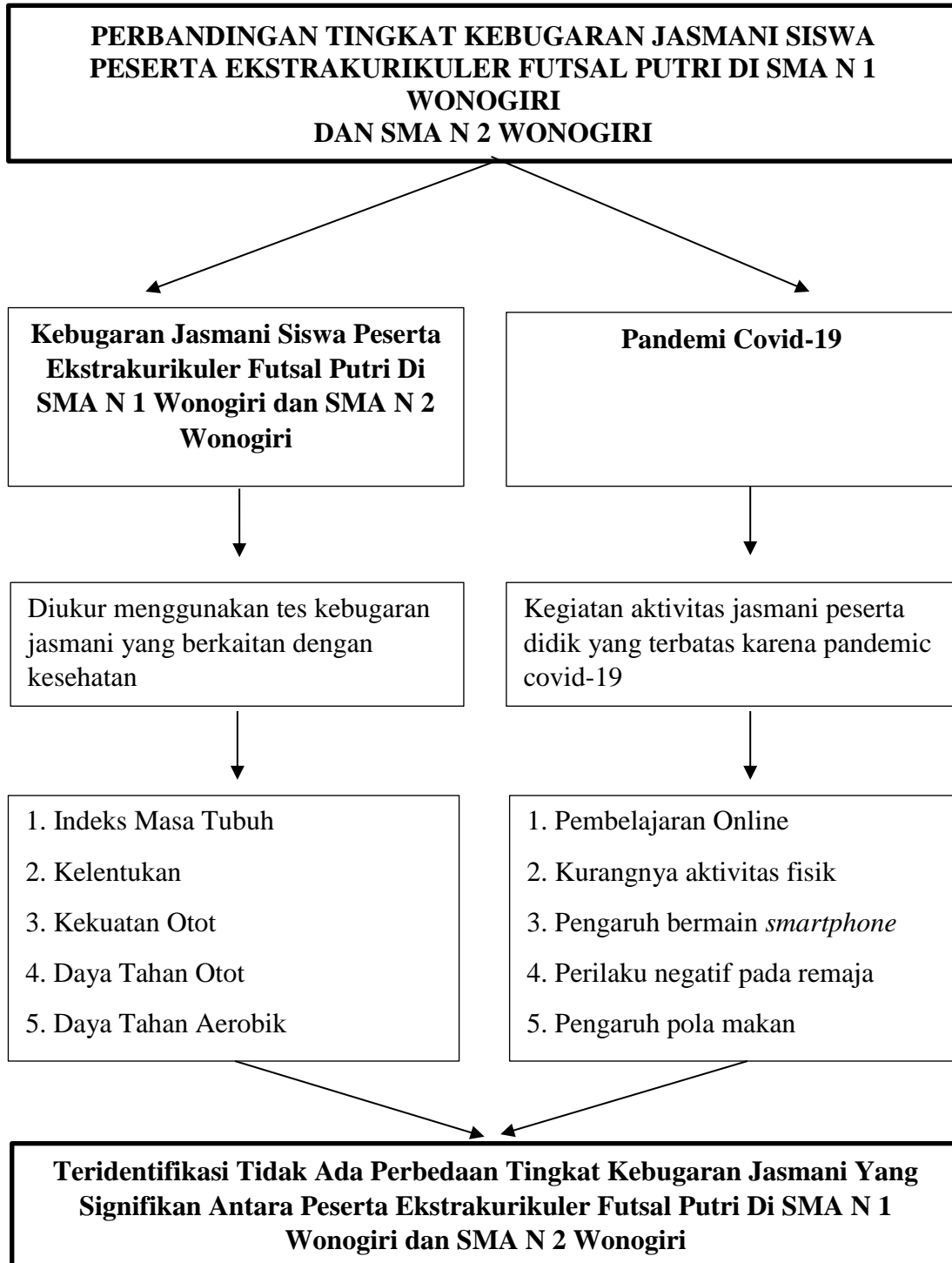
pelaksanaan ekstrakurikuler sangatlah sedikit karena hanya dilakukan satu kali dalam seminggu.

Dari pengamatan peneliti terkait pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani masih kurang. Pemahaman peserta didik terkait menjaga kebugaran jasmani hanya dengan melakukan aktivitas olahraga, padahal ada banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebiasaan aktivitas sehari-hari siswa putri seperti kurangnya kebiasaan gerak dan bermain handphone sampai larut juga sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Pengamatan terakhir yang dilakukan peneliti yaitu pertandingan uji coba yang dilakukan oleh SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yang dilakukan di tempat Jaya Sakti futsal. Pada uji coba pertandingan tersebut menunjukkan banyak sekali kekurangan dan permasalahan di kedua tim. Peserta didik dari kedua tim banyak sekali yang membungkukkan badan di tengah pertandingan dan nafasnya sangat terengah-engah. Hal tersebut menyebabkan hilangnya konsentrasi dan sering melakukan kesalahan-kesalahan dasar seperti passing yang salah, sehingga tim lawan dapat mencetak skor dengan mudah. Olahraga futsal selain memerlukan teknik yang baik juga merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yaitu kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian perbandingan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang relevan dan kerangka berfikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Sugiyono (2015: 3) menyatakan penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dalam penelitian ini yaitu di SMA N 1 Wonogiri yang beralamat di Jl. Perwakilan Jl. Sanggrahan No.24, Sabggrahan, Giripurwo, Kec. Wonogiri, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah 57612 dan SMA N 2 Wonogiri yang beralamat di Jl. Nakula V, Wonokarto, Kec. Wonogiri, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah 57612, Indonesia. Nomor telepon: (0273) 321385. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 juni 2022 pukul 08.00-10.30 WIB untuk ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Wonogiri dan 12 Juni 2022 pukul 07.30 –10.00 WIB untuk ekstrakurikuler futsal putri SMA N 2 Wonogiri.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Pendapat Arikunto (2015: 173) mengemukakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (2015: 135) mendefinisikan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri berjumlah 16 peserta dan keseluruhan peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 2 Wonogiri berjumlah 15 peserta, sehingga jumlah keseluruhan adalah 31 peserta.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2015: 109). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Menurut Sugiyono (2015: 67) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah (1) peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yang aktif, (2) bersedia mengikuti aturan protokol kesehatan saat pengambilan data, (3) berusia 16-19 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut, yang memenuhi untuk menjadi sampel yaitu 15 orang peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan 15 orang peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 2 Wonogiri.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri. Definisi operasionalnya adalah perbedaan skor tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan metode tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu komposisi tubuh, kelentukan, daya tahan otot, kekuatan otot, dan daya tahan aerobik.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran yang berkaitan dengan lima komponen kebugaran jasmani yaitu komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan aerobik. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Komposisi tubuh
- b. Kelentukan
- c. Kekuatan otot
- d. Daya tahan otot
- e. Daya tahan aerobic

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan metode survei. Kemudian, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke pihak sekolah. Peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk melakukan pengambilan data dengan metode tes dan pengukuran secara berurutan yang melibatkan lima komponen kebugaran jasmani yaitu komposisi tubuh, kelentukan, daya tahan otot, kekuatan otot, dan daya tahan aerobik dengan urutan tes sebagai berikut:

1. Komposisi Tubuh

Untuk mengetahui komposisi tubuh dalam penelitian ini menggunakan cara menghitung indeks masa tubuh. Tujuan dalam tes ini untuk mengukur komposisi tubuh.

Alat yang digunakan:

- a) Timbangan badan
- b) Meteran
- c) Alat tulis
- d) Pencatat hasil tes

Pelaksanaan : Untuk mengetahui indeks masa tubuh seseorang maka dilakukan pengukuran kepada responden dengan cara mengukur berat badan responden dengan timbangan kemudian dilanjutkan mengukur tinggi badan responden. Setelah mendapatkan hasil tes pengukuran berat badan dan tinggi kemudian dimasukkan ke dalam rumus di bawah ini:

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kilogram)}}{\text{tinggi badan X tinggi badan (meter}^2\text{)}}$$

2. Kelentukan

Untuk mengetahui kelentukan dalam penelitian ini menggunakan cara yaitu tes *sit and reach* yang dinyatakan dalam satuan *centimeter* (cm). Tujuan dalam tes ini untuk mengukur kelentukan bagian kaki, pinggul, dan punggung bagian bawah.

Alat yang digunakan:

- a) Pita pengukur dalam cm dengan minimal panjang dua meter
- b) Tembok atau papan tegak lurus dengan lantai datar
- c) Selotip atau lakban putih
- d) Alat tulis
- e) Pencatat hasil tes

Pelaksanaan:

- a) Pertama buat garis batas kaki di lantai menggunakan selotip.
- b) Selanjutnya testi duduk dengan kaki lurus dan pastikan kaki tepat berada di batas garis selotip.
- c) Kemudian testi pelan-pelan membungkukkan badan dengan posisi tangan lurus ke depan.
- d) Setelah itu testi harus menempatkan ujung jari dari kedua tangan pada batas garis selotip atau sejauh yang testi bisa selama minimal satu detik.
- e) Perhatikan hasil jarak yang berhasil dicapai testi.
- f) Ulangi tes dua kali lagi dan catat jarak terbaik yang berhasil testi capai.

3. Kekuatan Otot

Kekuatan otot yang di ukur dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga yaitu, otot tangan, otot punggung, dan otot tungkai.

a. Kekuatan Otot Peras Tangan

Salah satu yang termasuk dalam komponen kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot peras tangan, oleh karena itu kekuatan otot peras tangan perlu dilatih secara rutin dan ditingkatkan kekuatannya. Untuk mengetahui kekuatan otot peras tangan diukur menggunakan alat *hand grip dynamometer*. Tujuan dalam tes ini untuk mengetahui kekuatan otot peras tangan dengan *hand grip dynamometer*.

Alat yang digunakan:

- 1) *Hand grip dynamometer*
- 2) Alat Tulis

Pelaksanaan :

- a) Testi berdiri tegak menghadap depan dengan kaki dibuka selebar bahu.
- b) Tangan memegang *hand grip dynamometer* dengan posisi tangan harus dalam keadaan lurus. Skala *dynamometer* menghadap keluar atau kedepan dan jarum *dynamometer* berada pada angka nol.
- c) Kemudian *hand grip dynamometer* diperas dengan kekuatan penuh tangan. Dalam melakukan perasan pada *hand grip dynamometer* tidak boleh dengan sentakan.
- d) Tangan yang diperiksa maupun alat *hand grip dynamometer* tidak boleh tersentuh badan ataupun benda lain.

e) Hasil tes dapat dilihat pada skala *dynamometer*. Dilakukan sebanyak 3 kali ,di ambil hasil yang terbaik.

b. Kekuatan Otot Punggung

Salah satu yang termasuk dalam komponen kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot punggung, oleh karena itu kekuatan otot punggung perlu dilatih secara rutin dan ditingkatkan kekuatannya. Untuk mengetahui kekuatan otot punggung menggunakan alat *back and leg dynamometer*.

Alat yang digunakan:

1) *Back and leg dynamometer*

2) Alat Tulis

Pelaksanaan:

1) Teste coba berdiri dengan kaki lurus, panggul dirapatkan di dinding, badan dibungkukkan ke depan.

2) Teste berusaha sekuat-kuatnya mengangkat badan ke atas, sehingga menuju pada sikap berdiri tegak.

3) Skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.

c. Kekuatan Otot Tungkai

Salah satu yang termasuk dalam komponen kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot tungkai, oleh karena itu kekuatan otot tungkai juga perlu dilatih secara rutin dan ditingkatkan kekuatannya. Untuk mengetahui kekuatan otot tungkai menggunakan alat *back and leg dynamometer*. Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar kekuatan otot tungkai menggunakan alat *back and leg dynamometer*.

Alat yang digunakan:

- 1) *Back and leg dynamometer*
- 2) Alat tulis

Pelaksanaan:

- 1) Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut ± 450 , kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada *back and leg dynamometer*.
- 2) Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.
- 3) Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimal, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa.
- 4) Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai testi.
- 5) Skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.

4. Daya Tahan Otot

Salah satu komponen tingkat kebugaran jasmani yaitu adalah daya tahan otot. Dalam penelitian ini mengukur daya tahan otot perut dengan cara melakukan sit up selama satu menit. Tujuan dalam tes ini yaitu untuk mengetahui kekuatan dan ketahanan otot perut seseorang.

Alat yang digunakan:

- 1) *Stopwatch*
- 2) Alat tulis

Pelaksanaan:

- 1) Testi berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.
- 2) Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 3) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.
- 5) Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- 6) Hasil dihitung dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

5. Daya Tahan Aerobik

Salah satu komponen dalam tingkat kebugaran jasmani yaitu daya tahan aerobik. Dalam penelitian ini untuk mengukur daya tahan aerobik seseorang yaitu dengan melakukan tes lari 1000 meter. Tujuan dari tes lari 1000 meter yaitu mengetahui daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan seseorang.

Alat yang digunakan:

- 1) Peluit
- 2) *Stopwatch*

- 3) Alat tulis

Pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di belakang garis start.
- 2) Pada aba-aba „SIAP“ testi mengambil sikap start berdiri untuk lari.
- 3) Pada aba-aba „YA“ testi lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter.
- 4) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter.
- 6) Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dalam penelitian ini memiliki lima komponen kebugaran jasmani yaitu komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan aerobik. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen yang sudah tersedia dan tehnik pengambilan data yang digunakan yaitu dengan tes dan pengukuran.

1. Tes komposisi tubuh menggunakan cara menghitung indeks masa tubuh. Tes tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil validitas sebesar 0,89 dan reliabilitas sebesar 0.86 (Ricky, 2019: 38).
2. Tes kelentukan menggunakan sit and reach yang dinyatakan dengan satuan centimeter (cm). Tes ini telah baku dengan validitas dan reliabilitas tes sebesar 0,92, (Darma, dkk., 2013: 1).

3. Tes kekuatan otot yang terdiri dari kekuatan otot peras tangan, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot tungkai dengan validitas dan reliabilitasnya adalah sebagai berikut:
 - a. Tes kekuatan otot peras tangan menggunakan *hand grip dynamometer* yang dinyatakan dengan satuan kilogram (kg). Tes ini telah baku dengan validitas tes sebesar 0,880 dan reliabilitas tes sebesar 0,938, (Sheilani, 2013: 53).
 - b. Tes kekuatan otot punggung menggunakan alat *back and leg dynamometer* dinyatakan dengan satuan kilogram (kg). Tes ini telah baku dengan validitas tes sebesar 0,82 dan reliabilitas tes sebesar 0,93, (Hardianto, 2013: 36).
 - c. Tes kekuatan otot tungkai menggunakan alat *back and leg dynamometer* dinyatakan dengan satuan kilogram (kg). Tes ini telah baku dengan validitas tes sebesar 0,82 dan reliabilitas tes sebesar 0,93, (Nurhasan, 2007: 161).
4. Tes daya tahan otot dengan cara *sit up* 60 detik yang dinyatakan dengan satuan repetisi. Tes ini telah baku dan sesuai dengan panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang telah dilakukan uji validitas sebesar 0.96 dan realibilitas sebesar 0,72.
5. Tes daya tahan aerobic dengan cara lari 100 meter. Tes ini telah baku dan sesuai dengan panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang telah dilakukan uji validitas sebesar 0.96 dan realibilitas sebesar 0,72.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian. Berikut ini merupakan langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini:

1. Statistik Deskriptif

Teknik analisis data digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis data deskriptif persentase. Analisis data dilakukan setelah semua data terkumpul, kemudian langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.

Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2011: 40):

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari (frekuensi relatif)

f ; frekuensi

n : jumlah responden

Tabel 1. Rumus Kategori Kelas

NORMA	KATEGORI
$M + 1,5 SD < X$	Baik Sekali
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$x \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data dengan menggunakan rumus Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS dengan taraf signifikan sebesar 5%. Kriteria kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

Ho : data berdistribusi normal

Ha : data berdistribusi tidak normal

P-value > $\alpha = 0,05$ maka Ho diterima

P-value < $\alpha = 0,05$ maka Ho di tolak

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji prasyarat dalam analisis statistika yang harus dibuktikan apakah dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji *Levene Test* dengan bantuan program SPSS. kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

Ho : data mempunyai varian yang sama

Ha : data tidak mempunyai varian yang sama

$P > 0.05$ maka Ho diterima

$p < 0.05$ maka Ho ditolak

3. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis untuk menguji dua populasi menggunakan uji t dengan bantuan program SPSS. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ho : Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

Ha : Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

Penelitian ini menggunakan uji t (*independent test*) dengan kriteria untuk menerima atau menolak hipotesis adalah dengan membandingkan t hitung dengan t tabel.

Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka Ho diterima, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka Ho ditolak atau nilai signifikansi $p < 0,05$ maka Ho ditolak, jika $p > 0,05$ maka Ho diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Wonogiri dan SMA Negeri 2 Wonogiri didapat menggunakan tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan aerobic. Hasil deskriptif statistik data penelitian item test perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Statistik Item Test Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri

No	Item Test	Mean	Standar Deviasi
1	Indeks Masa Tubuh	20,28	2,99
2	Kelentukan	11,97	3,73
3	Kekuatan Otot	168,6	27,74
4	Daya Tahan Otot	20,2	3,02
5	Daya Tahan Aerobic	7,77	0,99
Tingkat Kebugaran Jasmani		227,91	28,56

Dari data deskriptif statistik tabel diatas diperoleh data sebagai berikut:

1. Indeks masa tubuh peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri :
 - a. *Mean* = 20,28
 - b. Standar Deviasi = 2,99
2. Kelentukan peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri:
 - a. *Mean* =11,97
 - b. Standar Deviasi = 3,37
3. Kekuatan otot peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wnogiri dan SMA N 2 Wonogiri:
 - a. *Mean* = 168,6
 - b. Standar Deviasi = 27,74
4. Daya tahan otot peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri:
 - a. *Mean* = 20,2
 - b. Standar Deviasi = 3,02
5. Daya tahan aerobik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri:
 - a. *Mean* = 777

b. Standar Deviasi = 0,99

Dari tabel keseluruhan item yang telah diperoleh diatas, diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri diperoleh rata-rata (*mean*)= 227,91 dan standar deviasi= 28,56. Setelah diketahui nilai mean dan standar deviasi, kemudian dicari tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri pada tiap komponen yang di ujikan untuk kemudian dibandingkan. Setelah didapatkan tingkat kebugaran jasmani pada setiap item komponen yang diujikan kemudian tingkat kebugaran jasmani dikategorikan menurut tingkatan yang ada, yang terdiri dari lima tingkatan kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

2. Hasil Penelitian

a. Komposisi Tubuh

Hasil analisis deskriptif presentase indeks masa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri diperoleh rata-rata = 20,28, standar deviasi = 2,99. Berikut ini adalah tabel distribusi presentase tes indeks masa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri:

Tabel 3. Hasil Analisis Indeks Masa Tubuh Siswa Peserta Ekstra Kurikuler Futsal Putri SMA N 1 Wonogiri

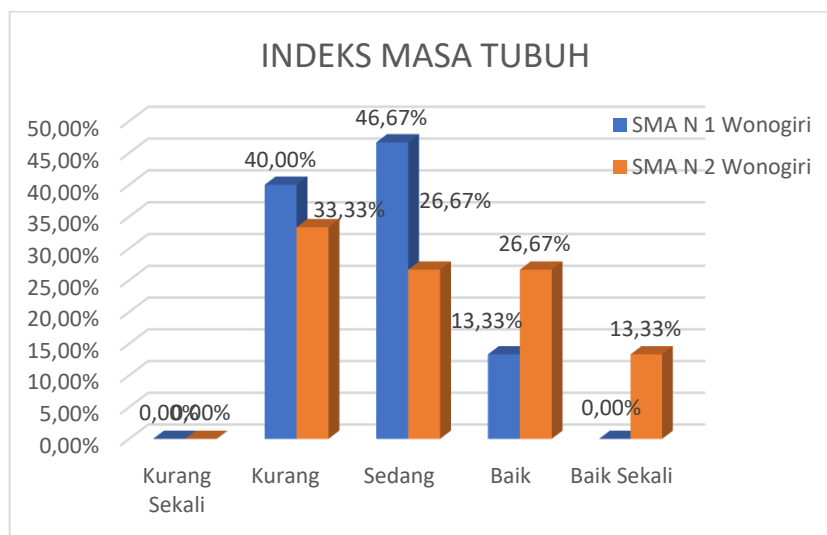
Kelas Interval	Kategori	F SMA N 1	Persentase
$23,28 < X$	Baik Sekali	0	0,00%
$20,68 < X \leq 23,28$	Baik	2	13,33%
$18,08 < X \leq 20,68$	Sedang	7	46,67%
$15,48 < X \leq 18,08$	Kurang	6	40,00%
$X \leq 15,48$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Tabel 4. Hasil Analisis Indeks Masa Tubuh Siswa Peserta Ekstra Kurikuler Futsal Putri SMA N 2 Wonogiri

Kelas Interval	Kategori	F SMA N 2	Persentase
$23,28 < X$	Baik Sekali	2	13,33%
$20,68 < X \leq 23,28$	Baik	4	26,67%
$18,08 < X \leq 20,68$	Sedang	4	26,67%
$15,48 < X \leq 18,08$	Kurang	5	33,33%
$X \leq 15,48$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		15	100%

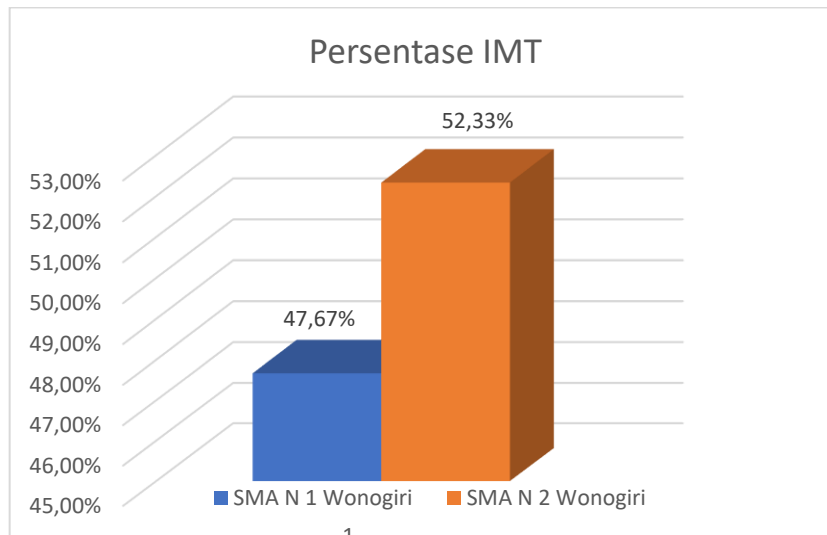
Berdasarkan tabel diatas, diperoleh perbandingan data hasil tes indeks masa tubuh peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yaitu untuk kategori baik sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%). Untuk kategori baik SMA N 1 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 4 siswa (26,67%). Untuk kategori sedang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 7 siswa (46,67%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 4 siswa (26,67%). Untuk kategori kurang SMA N 1

Wonogiri sebanyak 6 siswa (40%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 5 siswa (33,33%). Untuk kategori kurang sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%). Berikut ini merupakan hasil tes perbandingan indeks masa tubuh peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan menggunakan diagram batang.



Gambar 1. Diagram Indeks Masa Tubuh

Secara keseluruhan hasil perbandingan indeks masa tubuh peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan dalam diagram batang adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Persentase Indeks Masa Tubuh

b. Kelentukan

Hasil analisis deskriptif presentase sit and reach siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri diperoleh rata-rata = 11,97, standar deviasi = 3,73. Berikut ini adalah tabel distribusi presentase tes sit and reach siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri:

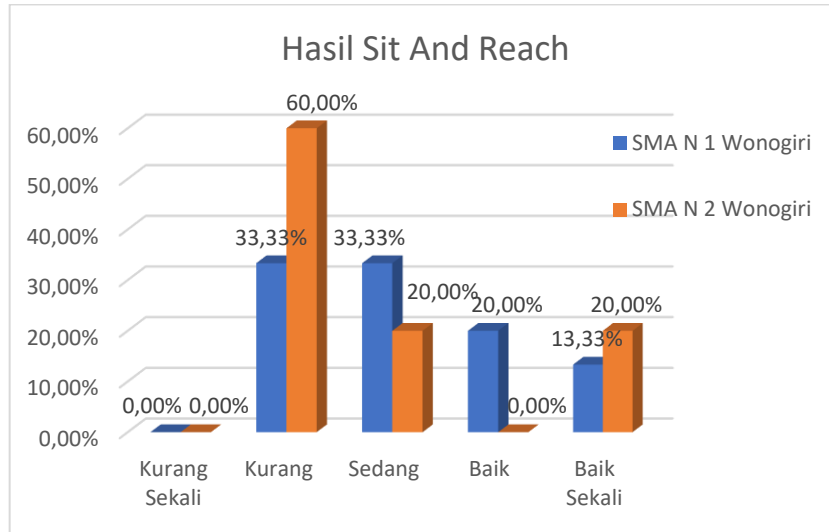
Tabel 5. Hasil Analisis *Sit And Reach* SMA N 1 Wonogiri

Kelas Interval	Kategori	F SMA N 1	Persentase
$17,56 < X$	Baik Sekali	2	13,33%
$13,83 < X \leq 17,56$	Baik	3	20,00%
$10,10 < X \leq 13,83$	Sedang	5	33,33%
$6,37 < X \leq 10,10$	Kurang	5	33,33%
$X \leq 6,37$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Tabel 6. Hasil Analisis *Sit And Reach* SMA N 2 Wonogiri

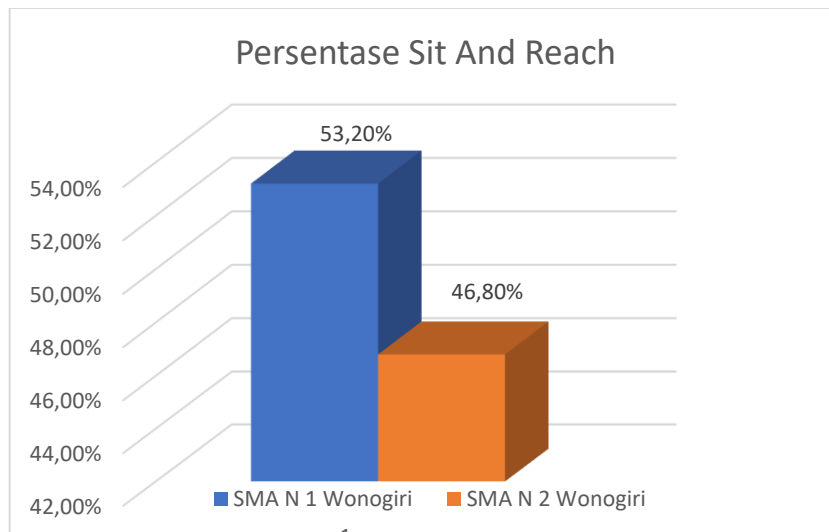
Kelas Interval	Kategori	F SMA N 2	Persentase
$17,56 < X$	Baik Sekali	3	20,00%
$13,83 < X \leq 17,56$	Baik	0	0,00%
$10,10 < X \leq 13,83$	Sedang	3	20,00%
$6,37 < X \leq 10,10$	Kurang	9	60,00%
$X \leq 6,37$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh perbandingan data hasil tes kelentukan peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yaitu untuk kategori baik sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 3 siswa (20%). Untuk kategori baik SMA N 1 Wonogiri sebanyak 3 siswa (20%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%). Untuk kategori sedang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 5 siswa (33,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 3 siswa (20,00%). Untuk kategori kurang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 5 siswa (33,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 9 siswa (60,00%). Untuk kategori kurang sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%). Berikut ini merupakan hasil tes perbandingan tes kelentukan peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan menggunakan diagram batang.



Gambar 3. Diagram Hasil Analisis *Sit And Reach*

Secara keseluruhan hasil perbandingan *sit and reach* peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan dalam diagram batang adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Persentase Sit And Reach

c. Kekuatan Otot

Hasil analisis deskriptif presentase kekuatan otot yang meliputi kekuatan otot peras, kekuatan otot punggung, dan kekuatan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri diperoleh rata-rata = 168,6, standar deviasi = 27,74. Berikut ini adalah tabel distribusi presentase tes kekuatan otot siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri:

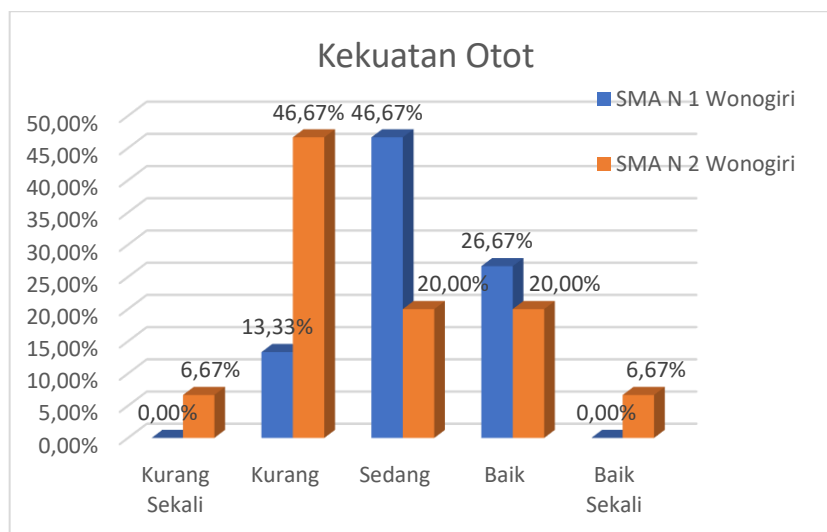
Tabel 7. Hasil Analisis Kekuatan Otot SMA N 1 Wonogiri

Kelas Interval	Kategori	F SMA N 1	Persentase
$210,20 < X$	Baik Sekali	2	13,33%
$182,47 < X \leq 210,20$	Baik	4	26,67%
$154,73 < X \leq 182,47$	Sedang	7	46,67%
$127,00 < X \leq 154,73$	Kurang	2	13,33%
$X \leq 127,00$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Tabel 8. Hasil Analisi Kekuatan Otot SMA N 2 Wonogiri

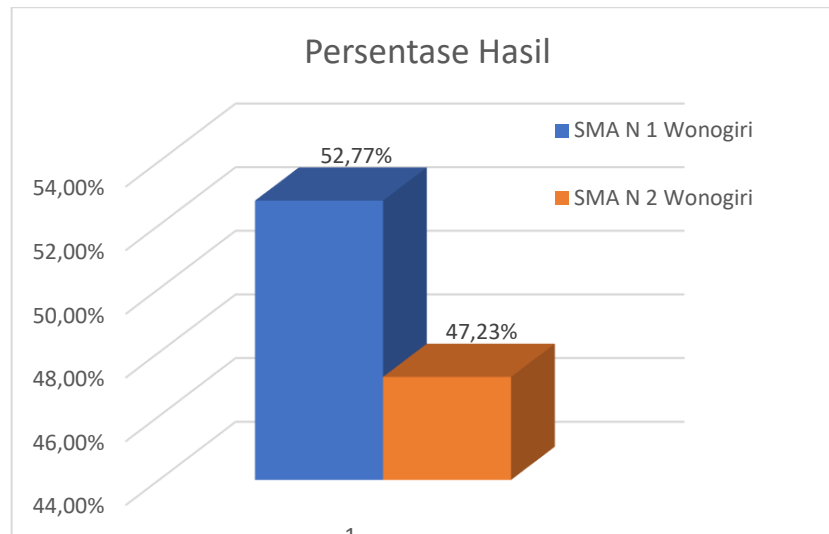
Kelas Interval	Kategori	F SMA N 2	Persentase
$210,20 < X$	Baik Sekali	1	6,67%
$182,47 < X \leq 210,20$	Baik	3	20,00%
$154,73 < X \leq 182,47$	Sedang	3	20,00%
$127,00 < X \leq 154,73$	Kurang	7	46,67%
$X \leq 127,00$	Kurang Sekali	1	6,67%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh perbandingan data hasil tes kekuatan otot peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yaitu untuk kategori baik sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 1 siswa (6,67%). Untuk kategori baik SMA N 1 Wonogiri sebanyak 4 siswa (26,67%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 3 siswa (20,00%). Untuk kategori sedang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 7 siswa (46,67%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 3 siswa (20,00%). Untuk kategori kurang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 7 siswa (46,67%). Untuk kategori kurang sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 1 siswa (6,67%). Berikut ini merupakan hasil tes perbandingan tes kekuatan otot peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan menggunakan diagram batang.



Gambar 5. Hasil Analisis Kekuatan Otot

Secara keseluruhan hasil perbandingan Kekuatan Otot peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan dalam diagram batang adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Persentase Kekuatan Otot

d. Daya Tahan Otot

Hasil analisis deskriptif presentase sit up siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri diperoleh rata-rata =20,2, standar deviasi = 3,02. Berikut ini adalah tabel distribusi presentase tes sit and reach siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri:

Tabel 9. Hasil Analisis Daya Tahan Otot SMA N 1 Wonogiri

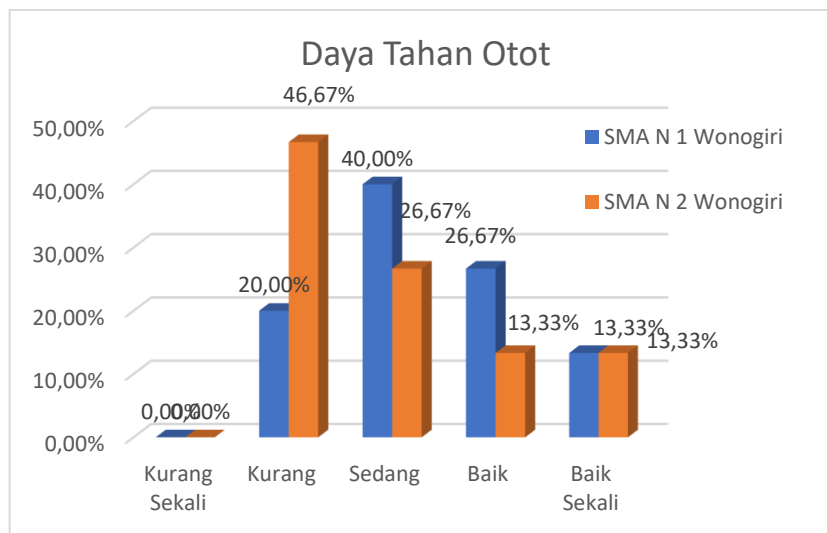
Kelas Interval	Kategori	F SMA N 1	Persentase
$24,72 < X$	Baik Sekali	2	13,33%
$21,71 < X \leq 24,72$	Baik	4	26,67%
$18,69 < X \leq 21,71$	Sedang	6	40,00%
$15,68 < X \leq 18,69$	Kurang	3	20,00%
$X \leq 15,68$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Tabel 10. Hasil Analisis Daya Tahan Otot SMA N 2 Wonogiri

Kelas Interval	Kategori	F SMA N 2	Persentase
$24,72 < X$	Baik Sekali	2	13,33%
$21,71 < X \leq 24,72$	Baik	2	13,33%
$18,69 < X \leq 21,71$	Sedang	4	26,67%
$15,68 < X \leq 18,69$	Kurang	7	46,67%
$X \leq 15,68$	Kurang Sekali	0	00,00%
Jumlah		15	100%

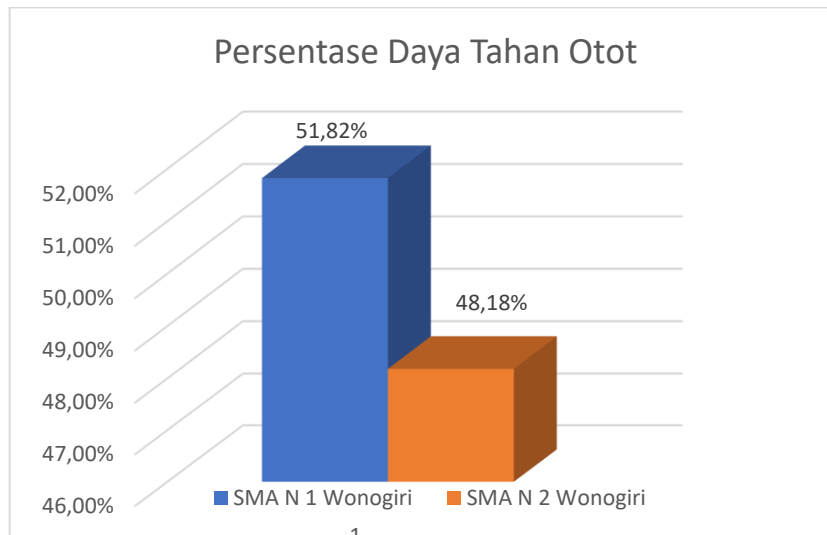
Berdasarkan tabel diatas, diperoleh perbandingan data hasil tes daya tahan otot peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yaitu untuk kategori baik sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%). Untuk kategori baik SMA N 1 Wonogiri sebanyak 4 siswa (26,67%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%). Untuk kategori sedang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 6 siswa (40,00%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 4 siswa (26,67%). Untuk kategori kurang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 3 siswa (20%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 7 siswa

(46,67%). Untuk kategori kurang sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%). Berikut ini merupakan hasil tes perbandingan tes daya tahan otot peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan menggunakan diagram batang.



Gambar 7. Diagram Hasil Analisis Daya Tahan Otot

Secara keseluruhan hasil perbandingan daya tahan Otot peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan dalam diagram batang adalah sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Persentase Daya Tahan Otot

e. Daya Tahan Aerobik

Hasil analisis deskriptif presentase daya tahan aerobik siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri diperoleh rata-rata =7,77, standar deviasi = 0,99. Berikut ini adalah tabel distribusi presentase tes sit and reach siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri:

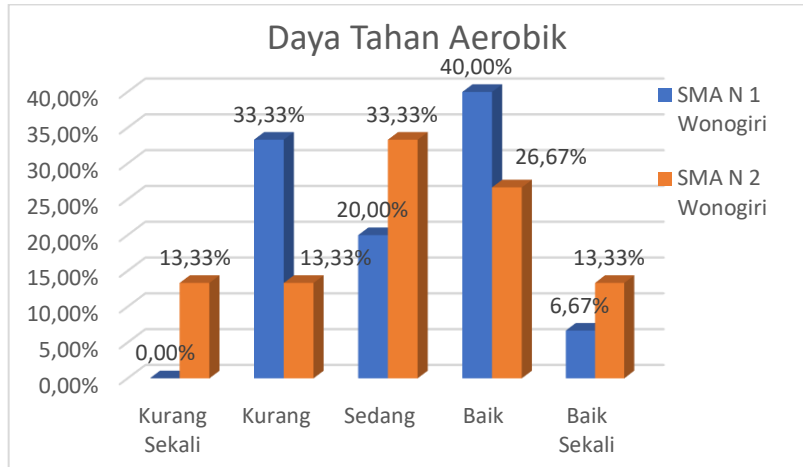
Tabel 11. Hasil Analisis Daya Tahan Aerobik SMA N 1 Wonogiri

Kelas Interval	Kategori	F SMA N 1	Persentase
$9,25 < X$	Baik Sekali	1	6,67%
$8,26 < X \leq 9,25$	Baik	6	40,00%
$7,27 < X \leq 8,26$	Sedang	3	20,00%
$6,29 < X \leq 7,27$	Kurang	5	33,33%
$X \leq 6,29$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Tabel 12. Hasil Analisis Daya Tahan Aerobik SMA N 2 Wonogiri

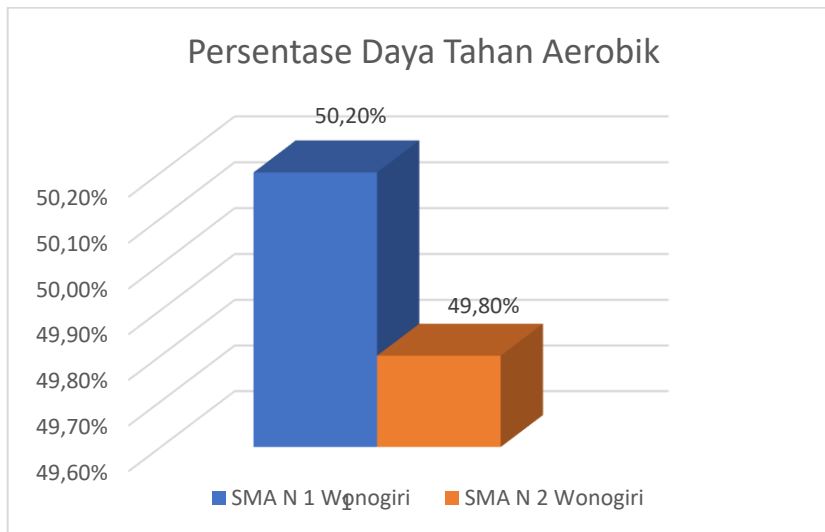
Kelas Interval	Kategori	F SMA N 2	Persentase
$9,25 < X$	Baik Sekali	2	13,33%
$8,26 < X \leq 9,25$	Baik	4	26,67%
$7,27 < X \leq 8,26$	Sedang	5	33,33%
$6,29 < X \leq 7,27$	Kurang	2	13,33%
$X \leq 6,29$	Kurang Sekali	2	13,33%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh perbandingan data hasil tes daya tahan aerobik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri yaitu untuk kategori baik sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 1 siswa (6,67%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%). Untuk kategori baik SMA N 1 Wonogiri sebanyak 6 siswa (40%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 4 siswa (26,67%). Untuk kategori sedang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 3 siswa (20%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 5 siswa (33,33%). Untuk kategori kurang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 5 siswa (33,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%). Untuk kategori kurang sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%). Berikut ini merupakan hasil tes perbandingan tes daya tahan aerobik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan menggunakan diagram batang.



Gambar 9. Diagram Hasil Analisis Daya Tahan Aerobik

Secara keseluruhan hasil perbandingan daya tahan aerobik peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri apabila disajikan dalam diagram batang adalah sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Persentase Daya Tahan Otot

Setelah mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani setiap item tes siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2

Wonogiri, langkah selanjutnya adalah mencari kelas interval hasil analisis tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan agar dapat mengetahui hasil perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri secara keseluruhan. Berikut ini adalah tabel distribusi presentase tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri secara keseluruhan:

Tabel 13. Hasil Analisis Secara Keseluruhan SMA N 1 Wonogiri

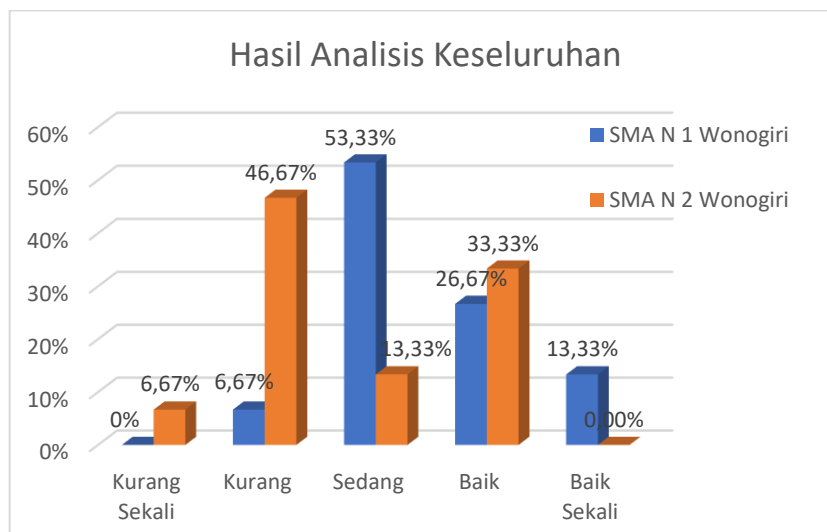
Kelas Interval	Kategori	F SMA N 1	Persentase
$270,75 < X$	Baik Sekali	2	13,33%
$242,19 < X \leq 270,75$	Baik	4	26,67%
$213,63 < X \leq 242,19$	Sedang	8	53,33%
$185,08 < X \leq 213,63$	Kurang	1	6,67%
$X \leq 185,08$	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Tabel 14. Hasil Analisis Secara Keseluruhan SMA N 2 Wonogiri

Kelas Interval	Kategori	F SMA N 2	Persentase
$270,75 < X$	Baik Sekali	0	0,00%
$242,19 < X \leq 270,75$	Baik	5	33,33%
$213,63 < X \leq 242,19$	Sedang	2	13,33%
$185,08 < X \leq 213,63$	Kurang	7	46,67%
$X \leq 185,08$	Kurang Sekali	1	6,67%
Jumlah		15	100%

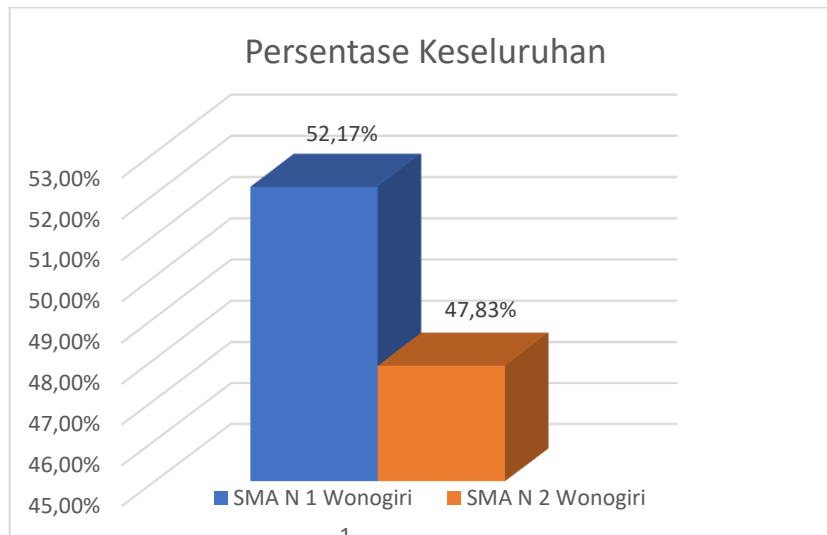
Berdasarkan tabel diatas, diperoleh data hasil analisis perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri secara keseluruhan yaitu untuk kategori baik sekali SMA N 1 Wonogiri

sebanyak 2 siswa (13,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0,00%). Untuk kategori baik SMA N 1 Wonogiri sebanyak 4 siswa (26,67%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 5 siswa (33,33%). Untuk kategori sedang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 8 siswa (53,33%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 2 siswa (13,33%). Untuk kategori kurang SMA N 1 Wonogiri sebanyak 1 siswa (6,67%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 7 siswa (46,67%). Untuk kategori kurang sekali SMA N 1 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%) dan SMA N 2 Wonogiri sebanyak 1 siswa (6,67%). Berikut ini merupakan hasil analisis data perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri secara keseluruhan apabila disajikan menggunakan diagram batang.



Gambar 11. Diagram Hasil Analisis Keseluruhan

Secara keseluruhan hasil analisis data perbandingan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri secara keseluruhan apabila disajikan dalam diagram batang adalah sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Keseluruhan

4. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat yang meliputi uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software IBM SPSS Statistics version 25*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila taraf signifikan hitung lebih besar dari pada nilai taraf signifikansi $\alpha=0.05$ atau 5%. Rangkuman disajikan pada Tabel 15 sebagai berikut.

Tabel 15. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Signifikansi	Keterangan
SMA N 1 Wonogiri	0.198	Normal
SMA N 2 Wonogiri	0.119	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 15 di atas, menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA

N 2 Wonogiri didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0.05$, yang berarti data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dimaksudkan untuk mengetahui data homogen atau tidak. uji homogenitas digunakan untuk prasyarat pada uji hipotesis dua kelompok sampel berbeda. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Data dikatakan homogen apabila nilai signifikansi $p > 0,05$. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $p < 0,05$, maka data tidak homogen. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Sig	Keterangan
Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri	0.307	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas pada Tabel 16 di atas, menunjukkan hasil perhitungan didapat nilai signifikansi $0,307 > 0,05$. Hal tersebut berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen.

5. Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas bahwa data berdistribusi normal dan homogen, maka data dianalisis lebih lanjut dengan statistik parameter. Selanjutnya untuk mengetahui ada atau tidaknya perbandingan yang signifikan antara kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri, maka dilakukan uji t. Hipotesis awal (H_a) menyatakan bahwa ada

perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri. Hipotesis nihil (H_0) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri. Hasil analisis uji t disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Uji t (*Independent Sample Test*)

Kebugaran Jasmani	Mean	T _{hitung}	Df	T _{tabel}	Sig.	Selisih
SMA N 1 Wonogiri	237.81	1.955	28	2.048	0.307	-19,8
SMA N 2 Wonogiri	218.01					

Berdasarkan hasil uji t pada Tabel 17 di atas, diperoleh nilai $t_{hitung} 1,955 < t_{tabel} (df 28) 2,048$ dan nilai signifikansi $0,307 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan, sehingga H_a ditolak. Artinya bahwa tidak ada perbandingan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

B. Pembahasan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani padadiri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah (Sinuraya & Barus, 2020: 24).

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri rata-rata pada kategori sedang dan kurang dengan persentase SMA N 1 Wonogiri 52,17% dan SMA N 2 Wonogiri 47,83%. Hal tersebut dikarenakan kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan peserta didik, ditambah lagi pembelajaran olahraga yang pada saat itu masih online membuat para siswa semakin jarang melakukan kegiatan aktivitas fisik. Selama pandemi Covid-19 dan pembelajaran menjadi online banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik tetapi sering bermain ponsel secara berlebihan. Hal tersebut semakin membuat siswa bermalas-malas dalam melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik.

Pengaruh bermain ponsel secara berlebihan dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan Kriswanto dkk. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan sikap sosial masyarakat. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan sosial sikap dan perilaku hidup sehat. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mempengaruhi pola hidup sehat dan sikap social seseorang. Namun sekarang ini banyak orang yang kurang dalam berolahraga dan menjaga pola hidup sehat, bahkan banyak orang yang menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone* atau kegiatan lain yang kurang membutuhkan aktivitas fisik. Fenomena *smartphone* kini telah menjadi sebuah gaya hidup, yang tanpa disadari dapat mempengaruhi sikap sosial dan perilaku hidup sehat.

Kurangnya aktivitas gerak dan olahraga tersebut juga terlihat dari kegiatan ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri. Pada masa pandemi Covid-19 dan pembelajaran online berlangsung kegiatan ekstrakurikuler hanya dilakukan satu kali pertemuan dalam satu minggu. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri. Selama masa pandemi Covid-19 peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri kebanyakan hanya melakukan kegiatan dirumah untuk belajar *online* dan sering bermain *smartphone* sehingga membuat minat untuk melakukan aktivitas fisik serta menjaga pola hidup sehat berkurang. Aktivitas fisik atau olahraga memiliki beberapa manfaat antara lain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga agar tubuh tetap sehat, dan dapat menghilangkan stress. Aktifitas fisik atau olahraga yang dilakukan dengan rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta yaitu pola makan yang kurang baik karena sering membeli makanan sembarangan. Pola makan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menjaga pola makan yang baik maka asupan gizi dalam tubuh akan tercukupi sehingga kesehatan dan kebugaran jasmani tetap terjaga. Hal tersebut diungkapkan Muharam et al (2019: 15-20) apabila zat gizi dalam mencukupi maka kesehatan dan kebugaran jasmani atlet tersebut dalam keadaan maksimal, di dalam makanan terdapat kandungan-kandungan yang akan memberikan dampak baik bagi tubuh. Atlet yang mempunyai kebugaran jasmani kurang untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga pola makan dan status gizi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wongiri. Hasil ini dikarenakan adanya tingkah laku positif dan negatif pada peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wongogiri. Pada umur 16-19 tahun adalah perpindahan dari anak-anak menuju remaja sehingga terjadi gejolak pada diri remaja seperti gelisah, perilaku labil dan suka melawan. Perilaku negatif ini seringkali terjadi karena kurangnya orang lain dalam memahami individu tentang proses dan makna perkembangan remaja. Hal tersebut diungkapkan digambarkan Dusek Bezonsky (dalam Umami, 2019: 31), bahwa tingkah laku negatif pada diri remaja, disebabkan adanya perlakuan lingkungan yang kurang sesuai dengan tuntutan atau kebutuhan perkembangan remaja. Pada tahap perkembangan ini, harus didukung oleh pemahaman orang tua terhadap kondisi remaja yang sedang mencari jati dirinya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala persyaratan yang dibutuhkan, walaupun begitu bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan. Berikut ini merupakan kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini antara lain:

1. Hasil dari penelitian ini tidak dapat digeneralisirkan dikarenakan hanya sebatas peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri
2. Dalam melakukan tes kebugaran jasmani tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh.

3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
4. Alat dalam penelitian ini belum di kalibrasi

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri, dengan analisis nilai $t_{hitung} 1,955 < t_{tabel (df 28)} 2,048$ dan nilai signifikansi $0,307 > 0,05$.

B. Implikasi

Hasil penelitian perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri memberikan implikasi bahwa:

1. Hasil penelitian perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri dapat dijadikan referensi bagi guru agar dapat menentukan metode latihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak didiknya.
2. Penelitian ini dapat menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri mengenai data tingkat kebugaran jasmani siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

C. Saran

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

1. Bagi guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal putri di SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri dapat dijadikan evaluasi atau masukan agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler futsal yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang, agar lebih ditingkatkan kebugaran jasmaninya dengan cara melakukan latihan rutin.
3. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis agar data mengembangkan dan menyempurnakan penelitian supaya dapat berguna bagi masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Awali, M. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaram. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(2), 8-17.
- Berdejo-del-Fresno, D. (2012). Fitness seasonal changes in a first division english futsal team. *African Journal of Basic & Applied Sciences*, 4(2), 49–54.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta:
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan teknik dan taktik: pengaruhnya terhadap keterampilan berma in futsal. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3, 145.
- Hadi, I. A. (2017). Pentingnya pengenalan tentang perbedaan individu anak dalam efektifitas pendidikan. *INSPIRASI: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, 1(1), 71-92.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 133-143.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42-49.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019, October). Peningkatan keterampilan teknik dasar futsal melalui penggunaan media video pada mahasiswa putra penghobi futsal. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) (Vol. 2, No. 1)*.

- Irawan, A. (2015). Analisis Kebutuhan Mata Kuliah Futsal dalam Jurusan Sosiokinetika Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11, 63.
- Irsanty, N. P. 2019. Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. Riau: FKIP UIR.
Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jaya, Y. K. (2012). Hubungan Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Pendidikan Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Penjas Peserta didik Smp Negeri 1 Pakem Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola. Skripsi. Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Juni I. 2021. Perbandingan Kekuatan Otot Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Perut, Dan Fleksibilitas Antar Komunitas Calisthenics Di Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Junusul Hairy. (1989). Fisisologi Olahraga. Jakarta: Departemen pendidikan dan Kebudayaan.
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2018). Smartphone: social attitude and healthy lifestyle. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2).
- Lhaksana, J. (2011). Taktik & strategi futsal modern. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Lutan, R. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Depdiknas.
- Maryati. (2012). Mengenal olahraga futsal. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero) Mountain Press.
- Mekadayanti, A., & Indrayani, K. D. (2015). Optimalisasi kelenturan (flexibility), keseimbangan (balance), dan kekuatan (strength) tubuh manusia secara instan dengan menggunakan “secret method”. *Jurnal Virgin*, 1,(1).
- Muharam, R.R., Damayanti, I. & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan antara Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*. 4(1). 14-20.
- Mulyana, R. (2011). Mengartikulasikan pendidikan nilai. Bandung: Alfabeta.

- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). Model pembelajaran shooting futsal untuk siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(1), 27-34.
- Nurchahyo, F & Hermawan, H.A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Nurhassan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Pasaribu, Ahmad M.N. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
- Permendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Permendikbud.
- Ricky. 2019. *Tingkat Kesegaran Jasmani Yang Berkaitan Dengan Kesehatan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Neferi 2 Wonogiri*. Skripsi. Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ridwan. (2015). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Rithaudin, A & Sari, I.P.T.P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15, 33-38.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Saryono. (2006) *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif untuk Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3, 54.
- Shilviana, K.F., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*. 8(1). 159- 177.
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected. physical fitness variables among different. college. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07-14.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23- 32.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2).

- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1).
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sumintarsih. (2007). *Kebugaran Jasmani Lansia*. Yogyakarta: PT Grafindo Persada.
- Syafaruddin, S. (2018). Tinjauan olahraga futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. Yogyakarta: Penerbit IDEA Press Yogyakarta.
- Usman, M. U. (2013). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wiarso. (2015). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wisnu, H. (2016). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 048.b/POR/VII/2022
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

8 Juli 2022

Yth. Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Panji Urban Jati
NIM : 18601241105
Judul Skripsi : PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA N 1 WONOGIRI DAN SMA N 2 WONOGIRI

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Sekretaris Jurusan POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Durian, Sanggrahan, Wonogiri 57612, Telepon (0273)325373
Surel : kesbangpolwng@gmail.com, Faksimile (0273)325373

Wonogiri, 17 Mei 2022

Nomor : 071/ 352
Sifat : Biasa
Perihal : Rekomendasi
Penelitian

Kepada:
Yth. Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah 6 Provinsi Jawa Tengah.
Di
KARANGANYAR

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan, bersama ini disampaikan rekomendasi Nomor : 071/...../.....2022 Tanggal 17 Mei 2022 Atas nama PANJI URBAN JATI, dengan judul :

Tujuan Dari Penelitian Ini Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.

untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demikian untuk menjadi maklum dan disampaikan terima kasih.

Pt. KEPALA KANTOR KESBANGPOL
KABUPATEN WONOGIRI
Asisten Pemerintahan dan Kesra
Sekda Kabupaten Wonogiri



[Signature]
Drs. TEGUH SETIYONO, MM.
Pembina Utama Muda
NIP. 19660201 198603 1 009

Tembusan, Kepada Yth.

1. Bupati Wonogiri, sebagai laporan;
2. KAPOLRES Wonogiri;
3. Kepala BAPPEDA dan Litbang Kab. Wonogiri;
4. Kepala SMA Negeri 1 Wonogiri;
5. Kepala SMA Negeri 2 Wonogiri;
6. Wakil Dekan Bidang Akademik Univ. Negeri Yogyakarta
7. Yang Bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Dunan, Sanggrahan, Wonogiri 57612
Telepon (0273)325373, Faksimile (0273)325373

Surel : kesbangpolwng@gmail.com, Laman :http://www.kesbangpol.wonogirikab.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor :071/ 209

Dasar

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
2. Peraturan Daerah Kabupaten Wonogiri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Publik.

Memperhatikan

- Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Univ. Negeri Yogyakarta Nomor : 772/UN34.16/PT.01.04/2022, Tanggal 13 Mei 2022

Bupati Wonogiri Melalui Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Wonogiri, **memberikan rekomendasi** kepada :

1. Nama : **PANJI URBAN JATI**
2. Alamat : Bulusari RT 001 / RW 002, Bulusari, Slogohimo, Wonogiri.
3. No.Telp dan Email : 089601891241 / panjijati0717@gmail.com
4. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk melakukan kegiatan dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul : **Tujuan Dari Penelitian Ini Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.**
- b. Tempat/Lokasi : SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri.
- c. Bidang : Pendidikan Jasmani
- d. Waktu : 17 Mei s/d 17 Juni 2022
- e. Penanggung jawab : Dr. Yudik Prasetyo, S.Or.,M.Kes.
- f. Status : Baru
- g. Anggota : -
- h. Nama Lembaga : Univ. Negeri Yogyakarta
- i. Jenis : **Skripsi**
- j. Keterangan : **Mematuhi Protokol Kesehatan**

KETENTUAN YANG HARUS DITAATI ADALAH :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat/Lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Pelaksanaan penelitian/kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
3. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan;
4. Tidak membahas masalah politik dan atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban;
5. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemohon rekomendasi tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima
6. Setelah pelaksanaan penelitian/kegiatan dimaksud selesai, supaya menyerahkan hasilnya berupa **hard copy dan soft copy** kepada Bupati Wonogiri Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik;
7. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu dapat diajukan kembali kepada instansi pemohon dengan menyertakan surat pengantar yang telah diperbarui.
8. Mentaati Protokol Kesehatan disaat Pandemi Covid-19

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di Wonogiri, 17 Mei 2022



Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
WONOGIRI**

Jalan Nakula V Wonokarto Wonogiri Kode Pos 57612 Telepon 0273 321385,
Faksimile. 0273-5328886 Surat Elektronik sman2_giri@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 071/518

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Wonogiri menerangkan bahwa:

Nama : **PANJI URBAN JATI**
Alamat : Bulusari RT 001/ RW 002, Bulusari, Slogohimo, Wonogiri
Program Studi : Pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Kreasi
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah selesai melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Wonogiri pada tanggal 17 Mei s. d. 17 Juni 2022 dalam rangka melakukan penelitian penyusunan Skripsi dengan judul "**Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmaniah Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 2 Wonogiri**"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonogiri, 27 Juni 2022

Kepala Sekolah



SUMANTO, S.Pd., M.Pd

Pembina Tingkat I

NIP 19680705 200003 1 006



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
WONOGIRI**

Jalan Perwakilan Nomor 24 Wonogiri Kode Pos 57612 Telepon 0273-321512
Faksimile 0273-325777 Surat Elektronik smn1wng@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.4/438

Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : **Dra. ENDANG SUNARSIH, M.Pd**
NIP : 19640222 198903 2 011
Pangkat / Gol : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Wonogiri

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **PANJI URBAN JATI**
NIM : 18601241105
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Wonogiri dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul : **Tujuan Dari Penelitian Ini Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA N 1 Wonogiri Dan SMA N 2 Wonogiri**, terhitung mulai 17 Mei s.d 17 Juni 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonogiri, 15 Juni 2022
Kepala SMA Negeri 1 Wonogiri

Dra. Endang Sunarsih, M.Pd
Pembina Utama Muda
NIP. 19640222 198903 2 011

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Instrument Penelitian

1. Tes Indeks Masa Tubuh

Pelaksanaan : Untuk mengetahui indeks masa tubuh seseorang maka dilakukan pengukuran kepada responden dengan cara mengukur berat badan responden dengan timbangan kemudian dilanjutkan mengukur tinggi badan responden. Setelah mendapatkan hasil tes pengukuran berat badan dan tinggi kemudian dimasukkan ke dalam rumus di bawah ini:

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kilogram)}}{\text{tinggi badan X tinggi badan (meter}^2\text{)}}$$

2. *Tes Sit and Reach*

Pelaksanaan:

- 1) Pertama buat garis batas kaki di lantai menggunakan selotip.
- 2) Selanjutnya testi duduk dengan kaki lurus dan pastikan kaki tepat berada di batas garis selotip.
- 3) Kemudian testi pelan-pelan membungkukkan badan dengan posisi tangan lurus ke depan.
- 4) Setelah itu testi harus menempatkan ujung jari dari kedua tangan pada batas garis selotip atau sejauh yang testi bisa selama minimal satu detik.
- 5) Perhatikan hasil jarak yang berhasil dicapai testi.
- 6) Ulangi tes dua kali lagi dan catat jarak terbaik yang berhasil testi capai dari ketiga tes yang sudah dilakukan.

3. Tes Kekuatan Otot

a. Tes Remasan Otot Tangan

Pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri tegak menghadap depan dengan kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Tangan memegang hand grip dynamometer dengan posisi tangan harus dalam keadaan lurus. Skala dynamometer menghadap keluar atau kedepan dan jarum dynamometer berada pada angka nol.
- 3) Kemudian hand grip dynamometer diperas dengan kekuatan penuh tangan. Dalam melakukan perasan pada hand grip dynamometer tidak boleh dengan sentakan.
- 4) Tangan yang diperiksa maupun alat hand grip dynamometer tidak boleh tersentuh badan ataupun benda lain.
- 5) Hasil tes dapat dilihat pada skala dynamometer. Dilakukan sebanyak 3 kali ,di ambil hasil yang terbaik.

b. Tes Kekuatan Otot Punggung

Pelaksanaan:

- 1) Teste coba berdiri dengan kaki lurus, panggul dirapatkan di dinding, badan dibungkukkan ke depan.
- 2) Teste berusaha sekuat-kuatnya mengangkat badan ke atas, sehingga menuju pada sikap berdiri tegak.
- 3) Skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.

c. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Pelaksanaan:

- 1) Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut ± 450 , kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada back and leg dynamometer.
- 2) Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.
- 3) Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimum, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa.
- 4) Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai teste.
- 5) Skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.

4. Tes Sit Up

Pelaksanaan:

- 1) Testi berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.
- 2) Tester / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 3) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

- 5) Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- 6) Hasil dihitung dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

5. Tes Lari 1000m

Pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di belakang garis start.
- 2) Pada aba-aba „SIAP“ testi mengambil sikap start berdiri untuk lari.
- 3) Pada aba-aba „YA“ testi lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter.
- 4) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter.
- 6) Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik

Lampiran 5. Hasil Analisis Data

ANALISIS KESELURUHAN TINGKAT KEBERAGANSYAHANI													
No	Nama	DMT	Si and Reach	Kekuatan Otot		Daya Tahan Otot	Daya Tahan Aerobik	Jumlah	Kategori				
				Punggung	Peras	Tungkai							
1	SRI	17,44	12	70	19	94	26	6,26	244,70	baik			
2	VM	18,55	12	70	18	90	23	5,55	237,10	sedang			
3	AHP	16,73	18	60	22	105	21	7,15	249,88	baik			
4	SDM	16,77	11	50	21	135	20	7,58	261,35	baik			
5	GTS	21,40	14	50	16	95	24	8,44	228,84	sedang			
6	JKA	20,08	10	60	21	80	20	8,32	219,40	sedang			
7	DC	16,90	12	55	24	148	16	9,36	281,26	baik sekali			
8	HZY	19,15	10	65	20	145	22	9,38	290,53	baik sekali			
9	AS	18,47	16	52	19	85	22	8,28	220,53	sedang			
10	DA	18,86	11	50	16	90	21	7,53	214,30	sedang			
11	KAP	19,91	10	40	19	100	20	8,1	217,01	sedang			
12	NDC	21,78	16	50	20	120	16	6,57	250,55	baik			
13	DGN	18,42	10	40	18	91	18	8,43	203,85	kurang			
14	SAR	16,01	9	50	21	105	20	7,51	228,52	sedang			
15	VVP	16,69	20	50	20	80	25	7,55	219,24	sedang			
16	DC	24,24	9	60	22	110	18	6,31	249,55	baik			
17	LDB	17,22	9	60	23	83	19	6,57	217,79	sedang			
18	RCP	20,09	8	40	16	70	16	7,07	177,16	kurang sekali			
19	SYG	21,00	8	40	21	84	21	8,44	203,44	kurang			
20	ZNK	23,24	13	45	21	80	20	7,15	209,39	kurang			
21	ADK	27,21	12	60	24	110	18	7,58	258,79	baik			
22	DMIAJ	16,03	8	40	20	70	25	8,32	187,35	kurang			
23	KA	17,98	9	40	18	84	19	9,36	197,34	kurang			
24	AS	20,82	18	50	19	110	22	8,28	248,10	baik			
25	MIC	23,03	8	60	26	80	16	8,1	221,13	sedang			
26	LEJ	18,13	20	50	26	110	23	8,43	253,56	baik			
27	SDM	17,80	11	50	19	60	25	9,17	191,97	kurang			
28	DAK	20,06	9	65	26	120	18	8,51	266,57	baik			
29	LN	17,12	18	40	18	70	16	7,31	186,43	kurang			
30	IZ	20,27	8	50	19	80	16	6,36	199,63	kurang			
	Mean								227,91				
	Standar Deviasi								28,36				
	Mean SMA1								237,81				
	Mean SMA2								218,0				
	Jumlah Mean								453,83				
	Presentase Hasil SMA1								52,17%				
	Presentase Hasil SMA2								47,83%				

NORMA	KATEGORI	KELAS INTERVAL	F SMA1	PERSEN	F SMA2	PERSEN
M + 1,5 SD < X	Baik Sekali	270,75 < X	2	13,33	0	0,00
M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	Baik	242,19 < X ≤ 270,75	4	26,67	5	33,33
M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang	213,63 < X ≤ 242,19	8	53,33	2	13,33
M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Kurang	185,08 < X ≤ 213,63	1	6,67	7	46,67
X ≤ M - 1,5 SD	Kurang Sekali	X ≤ 185,08	0	0,00	1	6,67
Jumlah			15	100%	15	100%

Hasil Hitung	1	2	
1,5 SD	Kurang Sekali	0%	6,67%
0,5 SD	Kurang	6,67%	46,67%
M + 1,5 SD	Sedang	53,33%	13,33%
M + 0,5 SD	Baik	26,67%	33,33%
M - 1,5 SD	Baik Sekali	13,33%	0,00%
M - 0,5 SD			

Hasil Analisis Keseluruhan

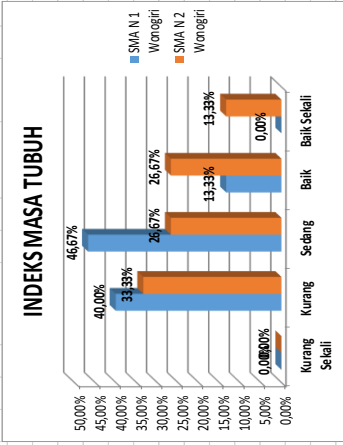
Kategori	SMA N1 (%)	SMA N2 (%)
Kurang Sekali	0%	6,67%
Kurang	6,67%	46,67%
Sedang	53,33%	13,33%
Baik	26,67%	33,33%
Baik Sekali	13,33%	0,00%

Presentase Keseluruhan

SMA	Presentase (%)
SMA N1	52,17%
SMA N2	47,83%

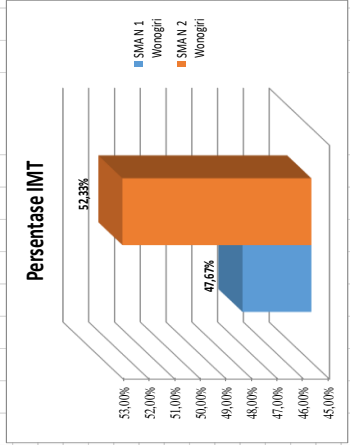
Lampiran 6. Hasil Analisis IMT

Indeks Masa Tubuh														
No	Nama	Berat Badan	Tinggi Badan (m)	Tinggi Badan 2	IMT	Keterangan	SKOR INDEKS MASA TUBUH							
		NORMA		KATEGORI	KELAS INTERVAL	F SMAN 2	F SMAN 1	PERSEN	PERSEN	Kurva				
1	SRI	43	1,57	2,46	17,44	Kurang	M + 1,5 SD < X	Baik Sekali	23,28 < X	2	13,33	0	0,00	Kurva
2	VM	44	1,54	2,37	18,55	Sedang	M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	Baik	20,68 < X ≤ 23,28	4	26,67	2	13,33	Sedang
3	AHP	45	1,64	2,69	16,73	Kurang	M + 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang	18,08 < X ≤ 20,68	4	26,67	7	46,67	Baik
4	SDM	44	1,62	2,62	16,77	Kurang	M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Kurang	15,48 < X ≤ 18,08	5	33,33	6	40,00	Baik S
5	GTS	45	1,45	2,10	21,40	Baik	Y ≤ M - 1,5 SD	Jumlah	X ≤ 15,48	0	0,00	0	0,00	
6	AKA	47	1,53	2,34	20,08	Sedang				15	100%	15	100%	
7	DC	46	1,65	2,72	16,90	Kurang								
8	HZY	46	1,55	2,40	19,15	Sedang								
9	AS	41	1,49	2,22	18,47	Sedang								
10	DA	43	1,51	2,28	18,86	Sedang								
11	KAP	46	1,52	2,31	19,91	Sedang								
12	NDC	49	1,5	2,25	21,78	Baik								
13	DGN	42	1,51	2,28	18,42	Sedang								
14	SAR	37	1,52	2,31	16,01	Kurang								
15	VNP	46	1,66	2,76	16,69	Kurang								
16	DG	56	1,52	2,31	24,24	Baik Sekali								
17	LDB	43	1,58	2,50	17,22	Kurang								
18	RCP	44	1,48	2,19	20,09	Sedang								
19	SYG	46	1,48	2,19	21,00	Baik								
20	ZNK	53	1,51	2,28	23,24	Baik								
21	ADK	58	1,46	2,13	27,21	Baik Sekali								
22	DMAJ	39	1,56	2,43	16,03	Kurang								
23	KA	41	1,51	2,28	17,98	Kurang								
24	AS	45	1,47	2,16	20,82	Baik								
25	MILC	65	1,68	2,82	23,03	Baik								
26	LFL	47	1,61	2,59	18,13	Sedang								
27	SDM	39	1,48	2,19	17,80	Kurang								
28	DAK	52	1,61	2,59	20,06	Sedang								
29	LN	38	1,49	2,22	17,12	Kurang								
30	EZ	45	1,49	2,22	20,27	Sedang								
Jumlah														
Mean						304,25								
Standar Deviasi						20,28								
Mean SMAN 1						2,99								
Mean SMAN 2						18,48								
Jumlah Meas						20,28								
Persentase SMAN 1						38,76								
Persentase SMAN 2						47,67								
						52,33								



Hasil Hitung

1,5 SD	4,49
0,5 SD	1,50
M + 1,5 SD	24,77
M + 0,5 SD	21,78
M - 1,5 SD	15,79
M - 0,5 SD	18,79



Lampiran 7. Hasil Analisis Kelentukan

No	Nama	Sit and Reach	Keterangan
1	SRJ	12	sedang
2	VM	12	sedang
3	AHP	18	baik sekali
4	SDM	11	sedang
5	GTS	14	baik
6	AKA	10	kurang
7	DC	12	sedang
8	HZY	10	kurang
9	AS	16	baik
10	DA	11	sedang
11	KAP	10	kurang
12	NDC	16	baik
13	DGN	10	kurang
14	SAR	9	kurang
15	VNP	20	baik sekali
16	DG	9	kurang
17	LDB	9	kurang
18	RCP	8	kurang
19	SYG	8	kurang
20	ZNK	13	sedang
21	ADK	12	sedang
22	DMAJ	8	kurang
23	KA	9	kurang
24	AS	18	baik sekali
25	MLC	8	kurang
26	LFL	20	baik sekali
27	SDM	11	sedang
28	DAK	9	kurang
29	LN	18	baik sekali
30	FZ	8	kurang
	Mean	11,97	
	Standar Deviasi	3,73	
	Mean SMA 1	12,73	
	Mean SMA 2	11,20	
	Jumlah Mean	23,93	
	Persentase SMA 1	53,20	53,20%
	Persentase SMA 2	46,80	46,80%

SKOR SIT AND REACH			
NORMA	KATEGORI	KELAS INTERVAL	PERSEN
$M + 1,5 SD < X$	Baik Sekali	$17,56 < X$	2
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik	$13,83 < X \leq 17,56$	3
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$10,10 < X \leq 13,83$	5
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang	$6,37 < X \leq 10,10$	5
$x \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali	$X \leq 6,37$	0
Jumlah			15

Hasil Hitung	
1,5 SD	5,59
0,5 SD	1,86
M + 1,5 SD	17,56
M + 0,5 SD	13,83
M - 1,5 SD	6,37
M - 0,5 SD	10,10

Kategori	SMA N 1 (%)	SMA N 2 (%)
Kurang Sekali	0,00%	0,00%
Kurang	33,33%	60,00%
Sedang	20,00%	20,00%
Baik	20,00%	13,33%
Baik Sekali	0,00%	0,00%

SMA	Persentase (%)
SMA N 1	53,20%
SMA N 2	46,80%

Lampiran 8. Hasil Analisis Kekuatan Otot

No	Nama	Otot Punggung	Otot peras	Otot Tungkat	Jumlah	Kategori
1	SRJ	70	19	94	183	baik
2	VM	70	18	90	178	sedang
3	AHP	60	22	105	187	baik
4	SDM	50	21	135	206	baik
5	GTS	50	16	95	161	sedang
6	AKA	60	21	80	161	sedang
7	DC	55	24	148	227	baik sekali
8	HZY	65	20	145	230	baik sekali
9	AS	52	19	85	156	sedang
10	DA	50	16	90	156	sedang
11	KAP	40	19	100	159	sedang
12	NDK	50	20	120	190	baik
13	DGN	40	18	91	149	kurang
14	SAR	50	21	105	176	sedang
15	VNP	50	20	80	150	kurang
16	DG	60	22	110	192	baik
17	LDG	60	23	83	166	sedang
18	RCP	40	16	70	126	kurang sekali
19	SYG	40	21	84	145	kurang
20	ZNK	45	21	80	146	kurang
21	ADK	60	24	110	194	baik
22	DMAJ	40	20	70	130	kurang
23	KA	40	18	84	142	kurang
24	AS	50	19	110	179	sedang
25	MLC	60	26	80	166	sedang
26	LFL	50	26	110	186	baik
27	SDM	50	19	60	129	kurang
28	DAK	65	26	120	211	baik sekali
29	LN	40	18	70	128	kurang
30	FZ	50	19	80	149	kurang
Jumlah		1562	612	2884	5058	
Mean		52,07	20,40	96,13	168,6	
Standar Deviasi		9,08	2,75	21,62	27,74	
Mean SMA N 1					177,9333	
Mean SMA N 2					159,2667	
jumlah mean					337,2	
presentase hasil SMA 1					52,77%	
presentase hasil SMA 2					47,23%	

NORMA	KATEGORI	KELAS INTERVAL		F SMAN 1		F SMAN 2		PERSEN
		M + 1,5 SD < X	M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	2	13,33	1	6,67	
M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	Baik Sekali	210,20 < X	182,47 < X ≤ 210,20	4	26,67	3	20,00	
M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang	154,73 < X ≤ 182,47		7	46,67	3	20,00	
M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Kurang	127,00 < X ≤ 154,73		2	13,33	7	46,67	
x ≤ M - 1,5 SD	Kurang Sekali	X ≤ 127,00		0	0,00	1	6,67	
Jumlah				15	100%	15	100%	

Hasil Hitung	
1,5 SD	41,60
0,5 SD	13,87
M + 1,5 SD	210,20
M + 0,5 SD	182,47
M - 1,5 SD	127,00
M - 0,5 SD	154,73

Persentase Hasil

SMA N 1	52,77%
SMA N 2	47,23%

Kekuatan Otot

Kategori	SMA N 1	SMA N 2
Kurang Sekali	0,00%	0,00%
Kurang	13,33%	46,67%
Sedang	46,67%	20,00%
Baik	26,67%	20,00%
Baik Sekali	0,00%	6,67%

Lampiran 9. Hasil Analisis Daya Tahan Otot

No	Nama	Sit Up	SKOR SIT UP					Jumlah	
			NORMA	KATEGORI	KELAS INTERVAL	F SMAN 1	F SMAN 2	PERSEN	PERSEN
1	SRJ	26	M + 1,5 SD < X	Baik Sekali	24,72 < X	2	2	13,33	13,33
2	VM	23	M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	Baik	21,71 < X ≤ 24,72	4	2	26,67	13,33
3	AHP	21	M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang	18,69 < X ≤ 21,71	6	4	40,00	26,67
4	SDM	20	M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Kurang	15,68 < X ≤ 18,69	3	7	20,00	46,67
5	GTS	24	x ≤ M - 1,5 SD	Kurang Sekali	X ≤ 15,68	0	0	0,00	0,00
6	AKA	20				15	15	100%	100%
7	DC	16							
8	HZY	22							
9	AS	22							
10	DA	21							
11	KAP	20							
12	NDC	16							
13	DGN	18							
14	SAR	20							
15	VNP	25							
16	DG	18							
17	LDB	19							
18	RCP	16							
19	SYG	21							
20	ZNK	20							
21	ADK	18							
22	DMAJ	25							
23	KA	19							
24	AS	22							
25	MLC	16							
26	LFL	23							
27	SDM	25							
28	DAK	18							
29	LN	16							
30	FZ	16							
	Jumlah	606							
	Mean	20,2	1,5 SD						
	Standar Deviasi	3,02	0,5 SD						
	Mean SMA N 1	20,9	M + 1,5 SD						
	Mean SMA N 2	19,47	M + 0,5 SD						
	Jumlah Mean	40,40	M - 1,5 SD						
	Persentase SMA N 1	51,82%	M - 0,5 SD						
	Persentase SMA N 2	48,18%							

Hasil Hitung		1	2
Kurang Sekali		0,00%	0,00%
Kurang		20,00%	46,67%
Sedang		40,00%	26,67%
Baik		26,67%	13,33%
Baik Sekali		13,33%	13,33%

Lampiran 10. Hasil Analisis Daya Tahan Aerobik

No	Nama	Lari	Keterangan																																																							
1	SRJ	6,26	Kurang Sekali																																																							
2	VM	5,55	Kurang Sekali																																																							
3	AHP	7,15	Kurang																																																							
4	SDM	7,58	Sedang																																																							
5	GTS	8,44	Baik																																																							
6	AKA	8,32	Baik																																																							
7	DC	9,36	Baik Sekali																																																							
8	HZY	9,38	Baik Sekali																																																							
9	AS	8,28	Baik																																																							
10	DA	7,53	Sedang																																																							
11	KAP	8,1	Sedang																																																							
12	NDC	6,57	Kurang																																																							
13	DGN	8,43	Baik																																																							
14	SAR	7,51	Sedang																																																							
15	VNP	7,55	Sedang																																																							
16	DG	6,31	Kurang																																																							
17	LDB	6,57	Kurang																																																							
18	RCP	7,07	Kurang																																																							
19	SYG	8,44	Baik																																																							
20	ZNK	7,15	Kurang																																																							
21	ADK	7,58	Sedang																																																							
22	DMAJ	8,32	Baik																																																							
23	KA	9,36	Baik Sekali																																																							
24	AS	8,28	Baik																																																							
25	MLC	8,1	Sedang																																																							
26	LFL	8,43	Baik																																																							
27	SDM	9,17	Baik																																																							
28	DAK	8,51	Baik																																																							
29	LN	7,31	Sedang																																																							
30	FZ	6,56	Kurang																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">SKOR LARI</th> </tr> <tr> <th>NORMA</th> <th>KATEGORI</th> <th>KELAS INTERVAL</th> <th>F SMAN 2</th> <th>PERSEN</th> <th>F SMAN 1</th> <th>PERSEN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>$M + 1,5 SD < X$</td> <td>Baik Sekali</td> <td>$9,25 < X$</td> <td>2</td> <td>13,33</td> <td>1</td> <td>6,67</td> </tr> <tr> <td>$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$</td> <td>Baik</td> <td>$8,26 < X \leq 9,25$</td> <td>4</td> <td>26,67</td> <td>6</td> <td>40,00</td> </tr> <tr> <td>$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$</td> <td>Sedang</td> <td>$7,27 < X \leq 8,26$</td> <td>5</td> <td>33,33</td> <td>3</td> <td>20,00</td> </tr> <tr> <td>$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$</td> <td>Kurang</td> <td>$6,29 < X \leq 7,27$</td> <td>2</td> <td>13,33</td> <td>5</td> <td>33,33</td> </tr> <tr> <td>$x \leq M - 1,5 SD$</td> <td>Kurang Sekali</td> <td>$X \leq 6,29$</td> <td>2</td> <td>13,33</td> <td>0</td> <td>0,00</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Jumlah</td> <td>15</td> <td>100%</td> <td>15</td> <td>100%</td> </tr> </tbody> </table>				SKOR LARI						NORMA	KATEGORI	KELAS INTERVAL	F SMAN 2	PERSEN	F SMAN 1	PERSEN	$M + 1,5 SD < X$	Baik Sekali	$9,25 < X$	2	13,33	1	6,67	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik	$8,26 < X \leq 9,25$	4	26,67	6	40,00	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$7,27 < X \leq 8,26$	5	33,33	3	20,00	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang	$6,29 < X \leq 7,27$	2	13,33	5	33,33	$x \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali	$X \leq 6,29$	2	13,33	0	0,00	Jumlah			15	100%	15	100%
SKOR LARI																																																										
NORMA	KATEGORI	KELAS INTERVAL	F SMAN 2	PERSEN	F SMAN 1	PERSEN																																																				
$M + 1,5 SD < X$	Baik Sekali	$9,25 < X$	2	13,33	1	6,67																																																				
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik	$8,26 < X \leq 9,25$	4	26,67	6	40,00																																																				
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$7,27 < X \leq 8,26$	5	33,33	3	20,00																																																				
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang	$6,29 < X \leq 7,27$	2	13,33	5	33,33																																																				
$x \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali	$X \leq 6,29$	2	13,33	0	0,00																																																				
Jumlah			15	100%	15	100%																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Daya Tahan Aerobik</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kurang Sekali</td> <td>0,00%</td> </tr> <tr> <td>Kurang</td> <td>13,33%</td> </tr> <tr> <td>Sedang</td> <td>33,33%</td> </tr> <tr> <td>Baik</td> <td>20,00%</td> </tr> <tr> <td>Baik Sekali</td> <td>26,67%</td> </tr> </tbody> </table>				Daya Tahan Aerobik		Kurang Sekali	0,00%	Kurang	13,33%	Sedang	33,33%	Baik	20,00%	Baik Sekali	26,67%																																											
Daya Tahan Aerobik																																																										
Kurang Sekali	0,00%																																																									
Kurang	13,33%																																																									
Sedang	33,33%																																																									
Baik	20,00%																																																									
Baik Sekali	26,67%																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Persentase Hasil</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kurang Sekali</td> <td>0,00%</td> </tr> <tr> <td>Kurang</td> <td>13,33%</td> </tr> <tr> <td>Sedang</td> <td>33,33%</td> </tr> <tr> <td>Baik</td> <td>20,00%</td> </tr> <tr> <td>Baik Sekali</td> <td>26,67%</td> </tr> </tbody> </table>				Persentase Hasil		Kurang Sekali	0,00%	Kurang	13,33%	Sedang	33,33%	Baik	20,00%	Baik Sekali	26,67%																																											
Persentase Hasil																																																										
Kurang Sekali	0,00%																																																									
Kurang	13,33%																																																									
Sedang	33,33%																																																									
Baik	20,00%																																																									
Baik Sekali	26,67%																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Hasil Hitung</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1,5 SD</td> <td>0,00</td> </tr> <tr> <td>0,5 SD</td> <td>0,00</td> </tr> <tr> <td>M + 1,5 SD</td> <td>0,00</td> </tr> <tr> <td>M + 0,5 SD</td> <td>0,00</td> </tr> <tr> <td>M - 1,5 SD</td> <td>0,00</td> </tr> <tr> <td>M - 0,5 SD</td> <td>0,00</td> </tr> </tbody> </table>				Hasil Hitung		1,5 SD	0,00	0,5 SD	0,00	M + 1,5 SD	0,00	M + 0,5 SD	0,00	M - 1,5 SD	0,00	M - 0,5 SD	0,00																																									
Hasil Hitung																																																										
1,5 SD	0,00																																																									
0,5 SD	0,00																																																									
M + 1,5 SD	0,00																																																									
M + 0,5 SD	0,00																																																									
M - 1,5 SD	0,00																																																									
M - 0,5 SD	0,00																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Jumlah</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mean</td> <td>232,97</td> </tr> <tr> <td>Standar Deviasi</td> <td>7,77</td> </tr> <tr> <td>Mean SMAN 2</td> <td>0,99</td> </tr> <tr> <td>Mean SMAN 1</td> <td>7,73</td> </tr> <tr> <td>Jumlah Mean</td> <td>7,80</td> </tr> <tr> <td>Persentase SMAN 2</td> <td>49,80%</td> </tr> <tr> <td>Persentase SMAN 1</td> <td>50,20%</td> </tr> </tbody> </table>				Jumlah		Mean	232,97	Standar Deviasi	7,77	Mean SMAN 2	0,99	Mean SMAN 1	7,73	Jumlah Mean	7,80	Persentase SMAN 2	49,80%	Persentase SMAN 1	50,20%																																							
Jumlah																																																										
Mean	232,97																																																									
Standar Deviasi	7,77																																																									
Mean SMAN 2	0,99																																																									
Mean SMAN 1	7,73																																																									
Jumlah Mean	7,80																																																									
Persentase SMAN 2	49,80%																																																									
Persentase SMAN 1	50,20%																																																									

Lampiran 11. Uji Normalitas

Descriptives

SMA				Std. Error		
Tingkat Kebugaran Jasmani	SMA N 1 Wonogiri	Mean		6.49115		
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			
			Upper Bound			
		5% Trimmed Mean				
		Median				
		Variance				
		Std. Deviation				
		Minimum				
		Maximum				
		Range				
		Interquartile Range				
		Skewness		.580		
		Kurtosis		1.121		
		SMA N 2 Wonogiri	SMA N 2 Wonogiri	Mean		7.76955
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	
					Upper Bound	
				5% Trimmed Mean		
Median						
Variance						
Std. Deviation						
Minimum						
Maximum						
Range						
Interquartile Range						
Skewness				.580		
Kurtosis				1.121		

Tests of Normality

SMA	Shapiro-Wilk ^a	
	df	Sig.
Tingkat Kebugaran Jasmani	SMA N 1 Wonogiri	.198
	SMA N 2 Wonogiri	.119

Lampiran 12. Uji Homogenitas

Descriptives

Tingkat Kebugaran Jasmani

	95% Confidence Interval for Mean		
	Upper Bound	Minimum	Maximum
SMA N 1 Wonogiri	251.7335	203.85	290.53
SMA N 2 Wonogiri	234.6774	177.16	266.57
Total	238.7579	177.16	290.53

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2
Tingkat Kebugaran Jasmani	Based on Mean	1.082	1	28
	Based on Median	.714	1	28
	Based on Median and with adjusted df	.714	1	27.997
	Based on trimmed mean	1.093	1	28

Test of Homogeneity of Variances

		Sig.
Tingkat Kebugaran Jasmani	Based on Mean	.307
	Based on Median	.405
	Based on Median and with adjusted df	.405
	Based on trimmed mean	.305

ANOVA

Tingkat Kebugaran Jasmani

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2939.706	1	2939.706	3.824	.061
Within Groups	21525.190	28	768.757		
Total	24464.896	29			

Lampiran 13. Uji Uji t *Independent Sample Test*

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
		F	Sig.	t
Tingkat Kebugaran Jasmani	Equal variances assumed	1.082	.307	1.955
	Equal variances not assumed			1.955

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Tingkat Kebugaran Jasmani	Equal variances assumed	28	.061	19.79800
	Equal variances not assumed	27.141	.061	19.79800

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Tingkat Kebugaran Jasmani	Equal variances assumed	10.12427	-.94063
	Equal variances not assumed	10.12427	-.97023

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference Upper	
Tingkat Kebugaran Jasmani	Equal variances assumed	40.53663	
	Equal variances not assumed	40.56623	

Lampiran 14. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Tes Berat Badan



Tes Tinggi Badan



Tes Kelentukan



Tes Hand Grip



Tes Otot Tungkai



Tes Otot Punggung



Tes Sit Up



Tes Lari 1000m