

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA SMK NEGERI 1 BUKATEJA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
**Shafi Nur Kautsar**  
**NIM 19601244006**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

# **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA ESKTRAKURIKULER OLAHRAGA SMK NEGERI 1 BUKATEJA**

Oleh:  
Shafi Nur Kautsar  
19601244006

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan peserta ekstrakurikuler olahraga yang berusia 16 – 19 tahun. Total sampel sebanyak 52 peserta. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJJ) untuk usia 16 – 19 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja diperoleh (0%) kategori baik sekali, (17,31%) kategori baik, (61,54%) kategori sedang, (21,15%) kategori kurang, (0%) kategori kurang sekali.

Kata kunci: *Tingkat Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, SMK Negeri 1 Bukateja*

**LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE SPORTS EXTRACURRICULAR  
MEMBERS OF SMK NEGERI 1 BUKATEJA**

Oleh:  
Shafi Nur Kautsar  
19601244006

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the level of physical fitness of sports extracurricular members of SMK Negeri 1 Bukateja (Bukateja 1 Vocational High School).*

*This research was a descriptive quantitative study. The research method was a survey with tests and measurements. The research population was the sports extracurricular members of SMK Negeri 1 Bukateja. The sampling technique used purposive sampling with the consideration of sports extracurricular members aged 16-19 years old. The total sample was for about 52 participants. The research subjects were sports extracurricular students of SMK Negeri 1 Bukateja. The research instrument was the Physical Freshness Test (TKJI) for 16-19 years old persons. The data analysis techniques used the descriptive quantitative analysis elaborated in the form of percentages.*

*Based on the results of the study, the level of physical fitness of sports extracurricular members of SMK Negeri 1 Bukateja is as follows: (0%) in the very good category, (17.31%) in the good category, (61.54%) in the moderate category, (21.15%) in the poor category, and (0%) in the very poor category.*

**Keywords:** *Level of Physical Fitness, Extracurricular, SMK Negeri 1 Bukateja*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shafi Nur Kautsar

NIM : 19601244006

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS :Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler  
Olahraga SMK Negeri 1 Bukateja.

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

Yogyakarta, 6 Juli 2023  
Yang Menyatakan,



Shafi Nur kautsar  
NIM. 19601244006

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA SMK NEGERI 1 BUKATEJA**

Disusun oleh:  
Shafi Nur Kautsar  
NIM 19601244006


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




Yogyakarta, 6 Juli 2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

Disetujui  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Fedi Ardiyanto H. M.Or.  
NIP. 197702182008011002

  
Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
NIP. 196307141988122001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMK NEGERI 1 BUKATEJA

Disusun oleh:

Shafi Nur Kautsar  
NIM 19601244006

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta



Pada tanggal 14 Juli 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		24/7-2023
Yyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas. M.Or. Sekretaris		21 07 2023
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. Penguji Utama		24-07-2023

Yogyakarta, Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

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

## **MOTTO**

1. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya. (QS. Al-Baqarah, ayat 286)
2. *Talk less do more.* (Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini dipersembahkan sebagai wujud tanggung jawab dan terima kasih kepada:

1. Orang Tua tercinta, Bapak Saguh Haryanto dan Ibu Nurkhasanah yang senantiasa mendoakan sepanjang waktu, menyayangi, serta memberikan dukungan baik moril maupun material.
2. Kakak Saya, Nada Shafa Nurharyantin yang selalu mendukung dan memberikan semangat.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dengan tujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMK Negeri 1 Bukateja” dapat diselesaikan dengan baik. Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini pastilah dialami banyak kendala, dengan segala upaya skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing skripsi dan Ketua Penguji, yang dengan sabar membimbing dan berkenan memberikan waktu, nasihat, saran, serta motivasi selama menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Yuyun Ari Wibowo S.Pd. Jas., M.Or. dan Ibu Dr. Tri Ani Hastuti M.Pd., selaku Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan kemudahan selama proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

5. Ibu Nur Sita Utami S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan studi dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta
6. Kepala sekolah, Guru penjas, dan segenap keluarga besar SMK Negeri 1 Bukateja yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Sabar Asih Setiyani, yang telah memberikan dorongan sekaligus bantuan pada saat pengambilan data untuk Tugas Akhir Skripsi.
8. Nisa Karimah, yang telah memberikan bantuan dan masukan serta semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Teman – teman PJKR D 2019 yang telah memberikan saran, bantuan, dan masukan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, Juni 2023



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	5
<b>C. Batasan Masalah</b> .....	6
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	6
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	6
<b>F. Manfaat Penelitian</b> .....	6
<b>BAB II</b> .....	8
<b>KAJIAN TEORI</b> .....	8
<b>A. Kajian Pustaka</b> .....	8
1. <b>Kebugaran Jasmani</b> .....	8
2. <b>Ektrakurikuler Olahraga</b> .....	22
3. <b>Bola Basket</b> .....	26
4. <b>Bola Voli</b> .....	30
5. <b>Sepak Bola</b> .....	33
6. <b>Bulutangkis</b> .....	35
7. <b>Pencak Silat</b> .....	37
8. <b>Karakteristik Peserta didik SMK Negeri 1 Bukateja</b> .....	39
<b>B. Penelitian yang Relevan</b> .....	40

<b>C. Kerangka Berfikir</b> .....	42
<b>BAB III</b> .....	44
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	44
<b>A. Desain Penelitian</b> .....	44
<b>B. Waktu dan Tempat Pengambilan data</b> .....	44
<b>C. Populasi dan Sampel Penelitian</b> .....	44
<b>D. Definisi Operasional Variabel</b> .....	45
<b>E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data</b> .....	45
<b>F. Teknik Analisis Data</b> .....	47
<b>BAB IV</b> .....	50
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	50
<b>A. Hasil Penelitian</b> .....	50
1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket.....	51
2. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli.....	52
3. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepak Bola.....	53
4. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bulutangkis.....	54
5. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	55
<b>B. Pembahasan</b> .....	56
<b>C. Keterbatasan Peneliti</b> .....	63
<b>BAB V</b> .....	64
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	64
<b>A. Kesimpulan</b> .....	64
<b>B. Implikasi Hasil Penelitian</b> .....	64
<b>C. Saran</b> .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	66
<b>LAMPIRAN</b> .....	69
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 2. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Olahraga.....	71
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian.....	73
Lampiran 4. Hasil Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani.....	77
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	79
Lampiran 6. Formulir TKJI.....	80

Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	81
--	----

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan dan pelayanan untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah secara terprogram dan terarah. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mengembangkan potensi, minat, dan keterampilan peserta didik. Menurut direktorat Pembinaan SMA (2010: 76), kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 Pasal 1 Tentang Pembinaan Kepeserta didikan menyebutkan bahwa, salah satu tujuan yang terkait dengan ekstrakurikuler olahraga yaitu mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan menjadi wahana pembinaan peserta didik yang dapat dikembangkan sehingga peserta didik tersebut memiliki jati diri dan moral yang jelas. Oleh karena itu, sekolah harus dapat mengelola seluruh kegiatan ekstrakurikuler secara efektif dan efisien. Kegiatan-kegiatan

ekstrakurikuler ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar (SD) sampai Perguruan Tinggi. Kegiatan ekstrakurikuler juga dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) salah satunya di SMK Negeri 1 Bukateja. SMK Negeri 1 Bukateja merupakan satu – satunya SMK berstatus negeri yang ada di Kecamatan Bukateja dengan jumlah peserta didik sebanyak 1804 dan 145 guru berserta karyawan. SMK Negeri 1 Bukateja tidak hanya memiliki prestasi akademik saja tetapi juga non akademik yang berasal dari kegiatan ekstrakurikuler sekolah, terutama ekstrakurikuler olahraga yang telah mencapai beberapa prestasi yaitu juara 1 lomba Pencak Silat POPDA Kabupaten Purbalingga tahun 2020, juara 1 lomba Bulutangkis Bupati Cup tahun 2020, juara 1 lomba Bola Voli Putra POPDA Kabupaten Purbalingga tahun 2020, juara 1 lomba Bola Basket juara 1 lomba Bola Voli Bupati Cup tahun 2020, juara 1 lomba Bola Voli POPDA Kabupaten Purbalingga tahun 2019, juara 1 lomba Pencak Silat POPDA Kabupaten Purbalingga tahun 2019, juara 2 lomba Bola Basket Sudirman Cup tahun 2019.

Ekstrakurikuler yang ada di SMK Negeri 1 Bukateja termasuk berjalan dengan baik. Hal ini didukung oleh sarana dan prasaran yang lengkap serta pembina atau pelatih yang berkompeten dibidangnya. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada terdiri dari ekstrakurikuler non olahraga dan ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Bukateja yaitu sepak bola, voli, basket, bulu tangkis dan pencak silat. Berdasarkan pendapat Wibowo (2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Dengan adanya

ekstrakurikuler olahraga tersebut diharapkan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di bidang olahraga yang mereka minati. Selain itu peserta didik yang terlibat dalam ekstrakurikuler olahraga diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan peserta didik yang tidak terlibat dalam ekstrakurikuler olahraga.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu tanpa merasa lelah dan memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Menurut Lutan (2001: 7) yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yaitu macam-macam aktivitas yang dilakukan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan aktivitas yang dilakukan dapat menghasilkan pengeluaran energi. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan fisik yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan faktor utama dalam suatu proses latihan, lalu akan berlanjut dengan latihan teknik, psikologis saat pertandingan, sehingga bisa mencapai suatu hasil yang maksimal dari seorang atlet. Kebugaran jasmani sangat penting bagi peserta didik untuk menjaga kondisi fisik agar tetap baik pada saat pembelajaran maupun di luar pembelajaran. Menurut penelitian Desferi (2021: 10) Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan



berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Usia peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler adalah usia remaja, proses tumbuh kembang mereka perlu diperhatikan dengan baik, salah satu cara untuk memaksimalkan tumbuh kembangnya yaitu dengan cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik itu sendiri.

Kondisi kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga sangat penting dan hendaknya hal ini disadari oleh peserta didik ekstrakurikuler dan guru itu sendiri. Guru maupun pelatih hendaknya dapat mengontrol keadaan kebugaran jasmani atletnya, sehingga dapat mengantisipasi ketidak maksimalan dalam proses berlatih maupun saat pertandingan. Peserta didik yang terlibat dalam ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka karena mereka terlibat dalam aktivitas fisik yang teratur dan terukur. Pelatih maupun guru juga harus mampu mengukur tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikulernya. Harapannya dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik, pelatih dapat menentukan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

Namun pada kenyataannya di SMK Negeri 1 Bukateja belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani, sehingga guru maupun pelatih belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan pelatih juga belum menentukan program latihan yang tepat untuk menjaga maupun meningkatkan kebugaran jasmani atletnya. Setiap melakukan latihan, pelatih hanya memberikan latihan taktik dan teknik

saja, padahal seharusnya peserta ekstrakurikuler olahraga juga diberi latihan fisik, karena latihan fisik sangat penting untuk dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. Selain itu menurut pembina maupun pelatih ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja banyak peserta didik yang masih terlihat kelelahan setelah maupun saat mengikuti latihan. Setelah 1 jam mengikuti latihan banyak dari mereka yang mengeluh kelelahan dan meminta istirahat. Padahal seharusnya peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sehingga mampu mengikuti latihan dengan baik dan memperoleh hasil yang maksimal.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas penting untuk dilakukan penelitian dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ektrakurikuler Olahraga SMK Negeri 1 Bukateja.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Belum ditentukan program latihan yang tepat bagi peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja untuk dapat meningkatkan maupun menjaga kebugaran jasmaninya.
2. Guru maupun pelatih belum memantau secara rutin keadaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraganya.
3. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih fokus. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa Tinggi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ektrakurikuler Olahraga SMK Negeri 1 Bukateja?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam hal menganalisis tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga, khususnya pada jenjang pendidikan SMA/SMK.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah khususnya SMK Negeri 1 Bukateja tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

b. Bagi Guru/Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan masukan bagi guru penjasorkes dan pelatih dalam menentukan program latihan yang sesuai.

c. Bagi Peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi para peserta mengenai tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga peserta didik akan terdorong melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmaninya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Kebugaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Manusia adalah makhluk yang tidak terhindarkan dari kegiatan atau aktivitas, kegiatan dengan intensitas rendah maupun dengan intensitas tinggi. Kegiatan apapun yang dilakukan pasti melibatkan fisik, meskipun hanya kegiatan yang berintensitas rendah. Sehingga manusia sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk melakukan kegiatan sehari – hari agar tidak mudah lelah. Kebugaran jasmani adalah kemampuan beradaptasi seseorang dengan pembebasan fisik yang terjadi dari aktivitas yang dijalani sehari - hari tanpa menyebabkan kelelahan yang signifikan (Widiastuti. 2011: 13).

Sependapat dengan (Suharjana. 2013: 3) bahwa, kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berlebihan dan tetap melakukan tugas-tugas ringan lainnya. Tidak mengalami kelelahan berarti adalah seseorang yang masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang mendadak atau untuk menikmati waktu luangnya. Secara umum, yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luangnya (Arjuna; 2011: 63). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap

pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari – hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir 2007: 57).

Kemudian, menurut Palupi (2013: 26) kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan individu untuk melakukan pekerjaan dan atau melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan penuh kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang dan masih bisa melakukan pekerjaan lain yang datangnya secara tiba-tiba atau tanpa direncanakan. Bagi seseorang dengan tingkat kebugaran yang rendah tidak akan mampu melakukannya. Selain itu, Wiarto (2015: 55) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk dapat melakukan penyesuaian atau melakukan adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengakibatkan kelelahan yang berlebihan terhadap tubuhnya. Selanjutnya, Pradodo (2013: 2) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan sekitar (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dengan kemampuan fisik untuk bekerja secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

## **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut Hairy dalam Suharjana (2013: 5-6) tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua komponen dasar, yaitu kebugaran organik (*organic fitness*) dan kebugaran dinamik (*dynamic fitness*). Kebugaran organik merupakan sifat – sifat khusus yang dimiliki oleh manusia berdasarkan pada garis keturunan yang dimiliki dan juga karena faktor usia serta kondisi sakit, cedera, atau kecelakaan. Sedangkan, kebugaran dinamik merupakan kemampuan tubuh yang digunakan untuk hal – hal yang mengarah pada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan kondisi yang dialami. Kebugaran dinamik dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Sehingga akan terjadi peningkatan – peningkatan pada fungsi organ tubuh. Sedangkan, menurut Wiryoseputro dalam (Suharjana 2013: 4-5) mengatakan bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan terhadap penyakit
- 2) Kekuatan dan daya otot
- 3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas
- 4) Daya ledak otot
- 5) Kelenturan
- 6) Kelincahan
- 7) Kecepatan
- 8) Koordinasi
- 9) Keseimbangan
- 10) Ketepatan.

Selain itu, Suharjana (2013: 7-8) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas:

- 1) Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung merupakan kemampuan paru jantung dalam menyediakan oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama
- 2) Kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan kumpulan sekelompok otot yang bekerja melawan beban dalam sekali angkatan atau sekali usaha.
- 3) Daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan pekerjaan melawan beban secara berulang-ulang.
- 4) Fleksibilitas. Fleksibilitas merupakan kemampuan persendian untuk dapat melakukan gerakan secara leluasa dan bebas.
- 5) Komposisi tubuh. Komposisi tubuh merupakan perbandingan antara bagian tubuh yang berlemak dengan bagian tubuh yang tidak berlemak yang dinyatakan dengan persentase lemak.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu:

- 1) Kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk dapat mencapai jarak yang telah ditentukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) Daya ledak. Daya ledak merupakan kombinasi yang didapatkan antara kekuatan dan kecepatan.



- 3) Keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh yang tepat ketika melakukan suatu gerakan.
- 4) Kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk bergerak dan melakukan perubahan posisi tubuh dengan cepat dan tepat.
- 5) Koordinasi. Koordinasi merupakan kombinasi dari berbagai unsur gerak dengan melibatkan tangan dengan mata, kaki dengan mata atau tangan, kaki dan mata secara bersamaan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan maksimal.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen yang dapat ditemukan didalamnya merupakan faktor penting dalam mencapai kebugaran jasmani. Disetiap ekstrakurikuler olahraga sangat dibutuhkan komponen – komponen tersebut untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik.

### **c. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Untuk bisa mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan latihan atau olahraga dengan intensitas, frekuensi, dan takaran yang tepat. Selain itu ada pula beberapa hal yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani. Seperti pendapat Ilma yang dikutip dalam Wiarto (2015: 59) ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kondisi kebugaran jasmani, yaitu:

#### 1) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak akan terus meningkat sampai mencapai batas maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 - 1% setiap tahunnya.

Meskipun demikian, penurunan tersebut dapat dikurangi hingga separuhnya apabila rajin melakukan aktivitas atau berolahraga.

## 2) Jenis Kelamin

Sebelum atau sampai dengan mencapai masa pubertas biasanya anak laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang hampir sama. Setelah mengalami pubertas, biasanya laki-laki cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

## 3) Genetik

Dalam hal ini, genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

## 4) Makanan

Daya tahan yang tinggi dapat dicapai apabila seseorang mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat (60% - 70%). Mengonsumsi makanan tinggi protein diperlukan terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

## 5) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO<sub>2</sub> maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan jantung paru. Selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Menurut Roji (2016: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui dan dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni:

(1) Masalah Kesehatan, seperti keadaan Kesehatan, penyakit menular dan

menahun. (2) masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan, dan volume latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan. Selain itu, ada juga faktor – faktor yang mempengaruhi menurut Perry dalam Gustanto (2007: 12) antara lain:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkatan kesegaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2) Jenis kelamin

Kegiatan fisik yang dilakukan peserta didik putra dan putri biasanya berbeda sehingga akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani masing-masing.

3) Bentuk tubuh

Kesegaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4) Keadaan kesehatan

Tidak bisa dipungkiri apabila kesegaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5) Gizi

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang karena akan dapat mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6) Berat Badan

Berat badan yang ideal akan dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang dalam melakukan pekerjaan secara mudah dan efisien.

7) Tidur atau Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot, istirahat yang cukup sangat perlu bagi tubuh dan pikiran dengan makanan dan udara.

8) Kegiatan Jasmani atau Fisik

Kegiatan jasmani atau fisik apabila dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan dapat membuat hasil yang positif seperti mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan yang tidak diberi kegiatan

Sedangkan menurut Prasetyo yang dikutip dalam (Irianto 2004: 6) kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung, bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 faktor yaitu:

1) Pola makan yang sehat

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energy, nutrisi, lemak vitamin, mineral dan air. Sumber energy dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

## 2) Istirahat yang cukup

Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat melakukan kerja dan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

## 3) Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternative paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis dan manfaat sosial. Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, menggunakan sarana latihan, dan lamanya waktu latihan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebiasaan sehari – hari maupun faktor dari dalam diri seseorang itu sendiri seperti jenis kelamin, bentuk tubuh, umur, dan gizi.

### **d. Fungsi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi setiap orang, terutama untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah. Sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik tanpa hambatan. Menurut Sasono yang dikutip dalam Muhajir (2006:2), manfaat kebugaran jasmani sebagai berikut:

- 1) Memperkuat sendi-sendi dan ligament
- 2) Meningkatkan kemampuan dan daya tahan jantung dan paru

- 3) Memperkuat otot rangka
- 4) Menurunkan tekanan darah
- 5) Mengurangi lemak tubuh
- 6) Mengurangi kadar gula
- 7) Mengurangi terkena penyakit jantung coroner

Fungsi kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu; 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti: (a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, (b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, (c) Bagi pelajar dan mahasiswa didik berguna untuk meningkatkan prestasi belajar. 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti: (a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi, (b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan, 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu: (a) Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, (b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit (Agus Mukholid, 2004: 3). Begitu banyak manfaat kebugaran jasmani, maka diharapkan semua individu mau menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa. Manfaat kebugaran jasmani akan dirasakan oleh masing – masing individu yang peduli terhadap kebugaran jasmaninya. Menurut Nurhasan (2008:6.20-6.21), fungsi kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui tes kesegaran jasmani sehingga dapat diketahui:

- 1) Kemampuan fisik peserta didik
- 2) Status kondisi keadaan peserta didik
- 3) Melihat perkembangan fisik peserta didik
- 4) Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai peserta didik
- 5) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para peserta didik dalam upaya meningkatkan kebugarannya
- 6) Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi kebugaran jasmani sangat banyak sekali terutama untuk menjaga kesehatan tubuh, selain itu juga dapat berfungsi untuk meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan produktivitas, serta memperkuat organ - organ tubuh seseorang.

#### **e. Macam – Macam Tes Kebugaran Jasmani**

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Kusumawati. 2015: 104). Sedangkan menurut Arikunto (2006: 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara yang dapat dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa

pertanyaan atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi tester. Nilai mana dibandingkan dengan nilai standar tertentu. Ada beberapa macam tes yang dapat dilakukan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang, antara lain:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes TKJI adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak usia 6-9 tahun, usia 10-12 tahun, usia 13-15 tahun, dan usia 16-19 tahun. Tes TKJI digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain, yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16 – 19 tahun untuk putra 0,960 dan koefisien validitas untuk putri adalah 0,720. Selain itu, tes ini sudah mengandung komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan performa, antara lain: kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler. (Depdiknas, 2010: 24). Dibawah ini merupakan tes TKJI dengan usianya masing-masing:

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 6 – 9 Tahun. Depdiknas (2010: 6)

<b>Tes TKJI Usia 6 – 9 Tahun</b>	
<b>Putra</b>	<b>Putri</b>
Lari 30 meter	Lari 30 meter
Gantung angkat tubuh	Gantung siku tekuk
Baring duduk 30 detik	Baring duduk 30 detik
Lari 600 meter	Lari 600 meter
Loncat tegak	Loncat tegak



Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 10 – 12 Tahun. Depdiknas (2010: 6)

<b>Tes TKJI Usia 10 – 12 Tahun</b>	
<b>Putra</b>	<b>Putri</b>
Lari 40 meter	Lari 40 meter
Gantung angkat tubuh	Gantung siku tekuk
Baring duduk 30 detik	Baring duduk 30 detik
Lari 600 meter	Lari 600 meter
Loncat tegak	Loncat tegak

Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13 – 15 Tahun. Depdiknas (2010: 6)

<b>Tes TKJI Usia 13 – 15 Tahun</b>	
<b>Putra</b>	<b>Putri</b>
Lari 50 meter	Lari 50 meter
Gantung angkat tubuh	Gantung siku tekuk
Baring duduk 60 detik	Baring duduk 60 detik
Lari 1000 meter	Lari 800 meter
Loncat tegak	Loncat tegak

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16 – 19 Tahun. Depdiknas (2010: 6)

<b>Tes TKJI Usia 16 – 19 Tahun</b>	
<b>Putra</b>	<b>Putri</b>
Lari 60 meter	Lari 60 meter
Gantung angkat tubuh	Gantung siku tekuk
Baring duduk 60 detik	Baring duduk 60 detik
Lari 1200 meter	Lari 1000 meter
Loncat tegak	Loncat tegak

## 2) *Multistage Fitness Test* (MFT)

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau *Cardiovascular*. Pada tes ini peserta melakukan lari 20meter secar bolak-balik.

Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya. Pelaksanaan tes ini menurut Mulyana (2011: 30) antara lain : a) Cek bahwa bunyi dua “*bleep*” yang menjadi standar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apabila kaset telah meregang/mulut atau menyusut, maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku, b) 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), c) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “*bleep*” sebanyak tiga kali. Sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi *bleep*. d) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis. e) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir. f) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selesai tes, jangan langsung duduk.

### 3) Tes 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. (Mulyana, 2011: 30)

### 4) Tes Jalan-lari 15 Menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur VO<sub>2</sub>max seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selama 15 menit kemudian dimasukkan kedalam rumus. Cepat atau lambatnya kelelahan seseorang

dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik yang kurang baik. (Sukadiyanto 2010: 123)

#### 5) *Harvard Step-Ups Test*

Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukkan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit (Edmund, 2001: 26)

Dari berbagai macam tes di atas pada penelitian ini lebih tepat digunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) untuk usia 16 – 19 tahun sebagai alat pengukurnya. Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Selain itu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia.

## **2. Ekstrakurikuler Olahraga**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga**

#### 1) Ekstrakurikuler

Menurut Suryosubroto dalam (Nurchahyo 2016: 96), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam

rangka mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang di temukan pada kurikulum yang sedang dijalankan termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan di sekitarnya (Suseno, 2017: 34). Karena dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi dan di sesuaikan dengan tuntutan kebutuhan hidup peserta didik, maka peserta didik memiliki kebebasan dalam memilih bentuk kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat dan potensi masing-masing.

Selanjutnya, Menurut Nawawi yang dikutip dalam (Wiyani, 2013: 109) berpendapat kegiatan ekstrakurikuler adalah pengalaman langsung yang di kendalikan oleh sekolah untuk membentuk pribadi seutuhnya. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan proses pengaktualisasian potensi kreativitas peserta didik. Kemudian menurut Sugiyono (2006: 54) mengatakan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memnuhi tuntutan penguasaan kompetensi pelajran, pembentukan karakter dasar dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya dapat diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan dan kondisi sekolah.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan diri yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan untuk mendorong pengembangan

potensi, minat, bakat, dan karakter peserta didik, sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

## 2) Jenis Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib di selenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang wajib di selenggarakan oleh setiap satuan pendidikan yaitu pendidikan Kepramukaan. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pilihan merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang di kembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai bakat dan minat peserta didik. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler pilihan seperti latihan olah-bakat dan olah-minat.

Selain itu, menurut Prasetyo yang dikutip dalam (Suseno. 2017: 335) juga mengelompokkan kegiatan ekstrakurikuler menjadi kegiatan ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan diikuti oleh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler pilihan adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dapat di kembangkan dan di selenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat di ikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing. Adapun kegiatan ekstrakurikuler wajib yaitu pendidikan kepramukaan, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pilihan antara lain selain kepramukaan (PMR, UKS, Paskibra, dll), karya ilmiah latihan olah-bakat dan

olah-minat (teater, olahraga, seni, dan budaya, dll), kegiatan keagamaan, dan bentuk kegiatan lainnya sesuai analisis kebutuhan satuan pendidikan.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis kegiatan ekstrakurikuler dikelompokkan menjadi kegiatan wajib dan kegiatan pilihan. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler pilihan dikembangkan sesuai kebutuhan satuan pendidikan masing-masing, yang mendukung proses olah-bakat dan olah-minat seluruh peserta didik.

### 3) Ekstrakurikuler Olahraga

Berdasarkan pendapat (Wibowo dan Andriyani. 2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya di pegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kepeserta didikan, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten dibidangnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga termasuk kegiatan yang dilaksanakan sebagai bagian dari pengembangan peserta didik. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kepeserta didikan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kepeserta didikan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu:

- (a) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- (b) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- (c) Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat.
- (d) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (civil society).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga adalah latihan cabang olahraga tertentu yang pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Selain itu, ekstrakurikuler olahraga adalah tempat atau wadah kegiatan latihan cabang olahraga tertentu bagi peserta didik untuk menyalurkan dan mengembangkan minat dan bakatnya.

### **3. Bola Basket**

#### **a. Pengertian Bola basket**

Bola basket merupakan suatu permainan beregu yang menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Nailsmith pada tahun 1891 di Springfield Massachusetts (Kaplan, 2012: 15). Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing – masing regu terdiri dari lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari angka atau nilai sebanyak –

banyaknya dengan cara memasukan bola ke ring basket lawan dan mencegah lawan mendapatkan nilai. (Muhajir, 2007: 11). Kemudian menurut Darma dalam Mukholid (2013: 41) bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regu terdiri dari lima orang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memperoleh nilai sebanyak – banyaknya dengan memasukan bola ke ring lawan dan mencegah pemain lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam permainan bola basket pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan, melemparkan, menggelindingkan atau menggiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing – masing terdiri dari lima orang dengan tujuan mencetak poin sebanyak – banyaknya dengan cara memasukan bola ke ring lawan.

#### b. Komponen Fisik bagi Pemain Bola Basket

Pada olahraga bola basket tidak hanya mengandalkan teknik maupun keterampilan saja. Namun juga dibutuhkan fisik yang kuat dan mendukung penampilannya. Seperti yang disampaikan oleh Wicaksono (2014) untuk menjadi pemain bola basket yang berkualitas, kondisi fisik adalah hal paling utama yang diperlukan. Menurut Sukadiyanto (2011: 14) sasaran dan tujuan latihan untuk pencapaian penamilan secara garis besar antara lain: (1) meningkatkan dan mengembangkan kualitas fisik umum dan khusus. (2) menambah dan menyempurnakan teknik. (3) mengembangkan dan menyempurnakan taktik dan strategi. (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis.



Selain itu, Harsono (2015: 4) menyatakan bahwa, tugas pelatih adalah menyiapkan atlet sebaik mungkin agar mampu berprestasi. Dengan cara mempersiapkan dan melatih atlet dengan efektif, pelatih harus menyusun program latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikologinya. Selanjutnya, Sumiarsono (2006: 33) menyatakan, ada beberapa unsur fisik yang mendukung dalam permainan bola basket, sebagai berikut:

1) Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen fisik yang mempengaruhi seorang atlet pada saat menggunakan otot – ototnya, menerima beban tertentu dalam bekerja di waktu tertentu. Menurut Brittenham (1998: 4), pemain bola basket membutuhkan kekuatan dan kemampuan untuk membentuk dan mengeluarkan kekuatan maksimal. Pemain harus siap untuk kontak, menembak maupun menyiapkan posisi.

2) Daya tahan

Daya tahan dibagi menjadi dua yaitu, daya tahan otot setempat adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu cukup lama, dengan beban tertentu. Sedangkan daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, pernapasan, dan peredaran darah secara efektif dalam menjalankan kerja. Menurut Brittenham (1998: 4), permainan bola basket terkenal sebagai permainan yang membutuhkan kebugaran anaerobik yang tinggi. Oleh sebab itu pemain bola basket harus memiliki daya tahan yang baik.

3) Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Brittenham (1998: 4), kecepatan adalah keahlian yang sering dianggap sangat berharga dalam permainan bola basket. Pemain yang terlihat tenang sewaktu-waktu dapat berpindah tempat dengan cepat.

4) Daya ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Menurut Brittenham (1998: 4) menyatakan bahwa dalam permainan bola basket daya ledak adalah salah satu yang digunakan untuk melompat saat menembakan bola ke ring.

5) Kelentukan,

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan ketegangan otot dan cedera otot. Menurut Brittenham (1998: 4) kelentukan adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi – sendi dalam jangkauan gerakan penuh dan bebas dari rasa sakit. Sangat penting bagi pemain bola basket untuk bergerak melompat maupun mengoper, selain itu kelentukan dapat mengurangi resiko cedera.

6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan tepat tanpa mengganggu keseimbangan. Menurut Brittenham (1998: 62), kelincahan merupakan kemampuan merubah arah tanpa mengurangi kecepatan.

Komponen kelincuhan dalam bola basket digunakan untuk melewati lawan saat menggiring bola maupun saat bertahan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, pada olahraga bola basket tidak hanya mengandalkan teknik saja, namun juga membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk melakukannya, karena kondisi fisik sangat penting bagi pemain bola basket. Kondisi fisik yang dibutuhkan pada bola basket yaitu, kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan dan kelincuhan.

#### **4. Bola Voli**

##### **a. Pengertian Bola Voli**

Menurut Nugraha (2010: 21) menyatakan bahwa, bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing – masing grup memiliki enam orang pemain. Tujuan dari permainan bola voli adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola didaerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri. Selain itu, menurut Fergusson (2004: 2) bola voli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan enam orang dalam suatu lapangan yang berukuran 30 kaki (9 persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh net. Menurut Viera (2000: 2) bola voli dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki (9meter persegi) bagi setiap tim, dan dipisahkan oleh net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah wilayah lawan sedemikian rupa supaya lawan tidak bisa mengembalikan bola. Selanjutnya, Ahmadi (2007: 20) menyatakan bahwa, permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan semua orang. Sebab, dalam permainan bola voli

dibutuhkan koordinasi gerak yang benar – benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri dari dua tim yang masing – masing beranggotakan enam orang dalam satu lapangan yang berukuran 30 kaki (9 persegi) yang dipisahkan oleh net dan dengan tujuan memukul bola ke wilayah lawan sedemikian rupa, supaya lawan tidak dapat mengembalikan bola.

#### b. Komponen Fisik bagi Pemain Bola Voli

Usaha mencapai penampilan yang maksimal pada permainan bola voli tidak hanya diteknankan pada penguasaan teknik dan taktik saja. Tetapi kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting bagi pemain bola voli. Seperti yang disampaikan Pate dalam (Irianto, 2002: 50), bahwa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pemain bola voli adalah kekuatan, daya tahan, power, kardiorespirasi, dan kelentukan. Kemudian (Hakim, 2017: 12) menyampaikan bahwa, untuk meraih prestasi dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Disamping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik. Selain itu, menurut (Suharno, 1979: 10) ada beberapa kemampuan fisik yang perlu dijaga dan ditingkatkan untuk bermain bola voli, sebagai berikut:

- 1) Daya ledak (*Power*), daya ledak ini sangat berguna untuk pemain bola voli melakukan loncatan, memukul bola pada saat smash, block dan lain – lain.

- 2) Kecepatan bereaksi (*Speed of reaction*), kecepatan bereaksi ini berguna untuk mengejar bola yang bersifat cepat dan menerima rangsangan bola yang cepat dari lawan
- 3) Stamina, kemampuan daya tahan yang tinggi untuk menjalankan permainan bola voli dengan tempo tinggi, frekuensi tinggi, tenaga tinggi dan produktif dalam waktu tertentu agar tidak kelelahan dalam melakukannya.
- 4) Kelincahan (*Agility*), kelincahan berguna pada pemain bola voli, yaitu untuk merubah arah dengan cepat dan tepat untuk menerima serangan bola dari lawan.
- 5) Kelentukan (*Flexibility*), kelentukan juga berguna bagi pemain bola voli pada saat melakukan gerakan smash supaya tidak terjadi cedera atau meminimalisir terjadinya cedera.
- 6) Koordinasi gerakan, ketepatan, keseimbangan adalah unsur yang perlu dijaga dan ditingkatkan bagi pemain bola voli. Menurut Muhajir (2008: 53) mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik pada pemain bola voli adalah daya tahan, kekuatan, power, kecepatan dan kelentukan.

Komponen kondisi fisik didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bola voli, seperti melompat untuk melakukan smash dan block memerlukan kekuatan otot tungkai, begitu pula untuk menghasilkan pukulan smash yang keras diperlukan kekuatan otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas pergelangan tangan, dalam mengembangkan kemampuan pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan (Erianti, 2004)

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bola voli tidak hanya dibutuhkan teknik saja. Namun juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik karena dengan penampilan yang maksimal ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang perlu ditingkatkan yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan koordinasi.

## **5. Sepak Bola**

### **a. Pengertian Sepak Bola**

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang populer diseluruh dunia. Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing – masing beranggotakan 11 orang, masing – masing tim mempertahankan gawang dan harus berusaha mengegolkan ke gawang lawan (Luxbacher, 2008: 2). Pada hakikatnya permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan bola besar. Sepak bola mempunyai banyak aspek atau bagian yang perlu diperhatikan khusus (Scheuneman, 2008: 7).

Menurut Kemendikbud dalam Tim Kesebelasan Sepak bola (2017: 7) didalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya kiper atau pejuang gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan tangan didaerah gawang. Pertandingan sepak bola dimainkan dengan melewati 2 babak dengan alokasi waktu 2x45 menit, apabila dalam jangka waktu tersebut skor pertandingan masih seri maka diadakan perpanjangan waktu selama 2x20 menit, dan apabila masih seri maka dilanjutkan babak adu *penalty*.

### **b. Komponen Fisik bagi Pemain Sepak Bola**

Menurut Ridwan (2017: 3) kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar – tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Menurut Ridwan dalam (Sajoto, 1988) menyatakan bahwa, kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilannya dengan optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing – masing (Pujiyanto, 2015: 4).

Selain itu menurut Syarifuddin (2014: 16) menyatakan ada beberapa komponen kondisi fisik yang terdapat dalam sepak bola, terdiri dari: Kekuatan (*Strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Menurut Ridwan (2017: 94) permainan sepak bola merupakan permainan yang memiliki gerakan – gerakan yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan, ketepatan, reaksi dan koordinasi. Dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti melompat, berlari, lari dengan dribell bola yang cepat dan gerakan dasar yang lain untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima.

Selanjutnya, menurut Kamaruddin (2011) untuk melatih pemain sepak bola terutama dalam meningkatkan kapasitas aerobik maksimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi cabang olahraga sepak bola seperti kecepatan, kelenturan, keakuratan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, adalah dengan penerapan program latihan khusus yang disesuaikan dan diarahkan untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain. Kemudian, menurut Sajoto (1995: 8) menyatakan bahwa, terdapat 10 komponen kondisi fisik, 10 macam komponen tersebut adalah: (1) Kekuatan (strength), (2) Daya tahan (endurance), (3) Daya ledak (muscular power), (4) Kecepatan (speed), (5) Kelenturan (flexibility), (6) Kelincahan (agility), (7) Koordinasi (coordination), (8) Keseimbangan (balance), (9) Ketepatan (accuracy), (10) Reaksi (reaction). Sedangkan komponen kondisi fisik yang dominan dalam sepak bola yaitu, daya tahan, kekuatan, kecepatan.

## **6. Bulutangkis**

### **a. Pengertian Bulutangkis**

Menurut Tony (2016: 1) menyatakan bahwa, permainan bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Lapangan dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang terpasang di tiang net yang ditanam dipinggir lapangan (Depdikbud, 2018). Kemudian, menurut Aksana (2012: 14) bulutangkis adalah olahraga raket yang di mainkan oleh satu orang (tunggal) atau dua pasang (ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah net. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok sekali sebelum kok melewati net. Sebuah reli akan berhenti



ketika kok menyentuh lantai atau menyentuh tubuh pemain. Menurut depdiknas (2008: 128) bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk kelompok olahraga permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan maupun luar ruangan dan di atas lapangan yang dibatasi dengan garis – garis dalam ukuran yang panjang dan lebarnya sudah ditentukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, olahraga bulutangkis adalah suatu olahraga yang dapat dimainkan secara ganda atau tunggal di lapangan terbuka atau tertutup dengan tujuan untuk menjatuhkan shuttlecock didaerah lawan dengan syarat melewati atas net untuk mendapatkan poin.

#### b. Komponen Fisik bagi Pemain Bulutangkis

Menurut penelitian Himawan (2021: 48) menyatakan bahwa, untuk memperoleh skill yang bagus setiap cabang olahraga harus memperhatikan kondisi fisiknya masing – masing. Permainan bulutangkis memerlukan kondisi fisik yang baik agar mampu membuaat pemain lebih kuat dan bersemangat, tidak hanya strategi dan teknik bermain saja, kondisi fisik juga penting. Menurut, Cahyo (2015: 25) menyatakan bahwa, kondisi fisik untuk cabang olahraga yang mengendalikan keterampilan dan pengarahan tenaga otot – otot besar adalah kekuatan dan kecepatan. Pada pemain bulutangkis tidak hanya dibutuhkan Teknik saja, namun juga dibutuhkan latihan fisik secara teratur.

Selanjutnya, menurut Cahyo (2015: 29) permainan bulutangkis merupakan olahraga yang memerlukan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks yang dilakukan berulang – ulang dan dalam tempo lama, sehingga menghasilkan kelelahan yang berpengaruh pada kinerja jantung, paru – paru,

sistem peredaran darah, kerja otot, dan system persendian tubuh. Oleh karena itu setiap pemain bulutangkis sangat penting memiliki kondisi fisik yang prima melalui proses program latihan yang baik. Dengan kata lain seorang atlet bulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang baik.

Kondisi fisik seorang pemain bulutangkis yang sebaiknya dilatih dan ditingkatkan yaitu, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai. Seorang pemain bulutangkis wajib mempunyai kelincahan saat bermain serta mengejar shuttlecock setelah melakukan smash, begitu pun juga terhadap suatu kelentukan pada tangan pemain. Yang akan mempengaruhi hasil loncatan serta pukulan yang berkualitas merupakan pengaruh dari kekuatan kaki, kekuatan lengan dan otot tungkai yang baik (Himawan, 2021: 49).

## **7. Pencak Silat**

### **a. Pengertian Pencak Silat**

Menurut Ediwoyo (2017:217) istilah pencak silat, berasal dari kata pencak yang artinya seni bela diri, yang bergerak dalam bentuk menari dan irama dengan aturan. Sedangkan silat adalah esensi dari pencak untuk bertarung secara *defensive* atau membela diri dari musuh. Kemudian Alwi (2008:143) berpendapat bahwa pencak adalah keahlian dalam mempertahankan diri, dalam seni keahlian yang dimaksud adalah gerakan tangkisan, hindaran, dan menyerang. Sedangkan silat maknanya adalah olahraga yang didasarkan pada kegiatan menghindar, menyerang dan mempertahankan diri dengan atau tanpa senjata. Selanjutnya Lesmana (2011:11) pencak silat adalah melakukan gerakan dengan memakai pola

langkah dengan kunci atau jurusan, sehingga membentuk gerakan yang indah untuk membela diri dari musuh.

Pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menghindar, dan menyerang pada sasaran serta menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan Teknik bertanding. Ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan pola Langkah yang memanfaatkan kekayaan Teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak (Munas, 2007: 1). Selain itu, menurut Subroto (2017: 2) pencak silat adalah seni beladiri dari Indonesia yang menggunakan unsur seni dan digabungkan dengan kemampuan beladiri seseorang, sehingga mendapatkan gerakan – gerakan yang indah dan bertenaga. Pencak silat juga menggunakan unsur – unsur serangan, tangkisan, kunci, pukulan, tendangan dan bantingan.

#### b. Komponen Fisik bagi Pemain Pencak Silat

Menurut Subroto (2017: 2) menyatakan bahwa, pada cabang olahraga pencak silat dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena permainan ini selalu bergerak secara terus – menerus, seperti menangkis, memukul, menendang, membanting dan konsentrasi yang tinggi. Diperlukan pula metode latihan yang tepat agar kemampuan fisik meningkat. Seperti halnya dicabang olahraga lain, pencak silat mempunyai komponen kondisi fisik yakni, kecepatan, reaksi, kelincahan, koordinasi, kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, stamina. (Lubis, 2004: 78). Setiap cabang olahraga mempunyai

komponen kondisi fisik yang digunakan dalam cabang olahraga tersebut. Adapun komponen kondisi fisik yang dominan digunakan dalam pencak silat antara lain, kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi mata dan tangan (Habibuddin, 2013: 16). Selanjutnya menurut Subroto (2017: 3) untuk meningkatkan atau mempertahankan kondisi fisik bergantung pada program latihan dan kesadaran atlet untuk menjaga kondisi fisik yang baik. Sehingga kondisi fisik, program latihan dan jadwal latihan memiliki kedudukan yang sangat penting untuk memaksimalkan pencapaian prestasi atlet. Hal tersebut juga harus diperhatikan oleh pelatih sehingga pelatih mengetahui perkembangan atletnya.

#### **8. Karakteristik Peserta didik SMK Negeri 1 Bukateja**

Peserta didik SMK Negeri 1 Bukateja merupakan peserta didik yang masih tergolong remaja. Masa remaja sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana seseorang sudah tidak mau diperlakukan sebagai anak – anak. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan, karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya Mereka sudah mulai mencari identitas atau jati diri. Ingin mendapat pengakuan tentang apa yang dapat ia hasilkan bagi orang lain. Pertumbuhan masa remaja pada peserta didik SMK Negeri 1 Bukateja dapat dilihat dari perkembangan dan pertumbuhan fisiknya. Seperti, bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, otot – otot tubuh bertambah pesat. Karakteristik peserta didik SMK Negeri 1 Bukateja dapat dilihat dari sikapnya kepada Guru maupun dengan teman sebayanya. Mereka sangat menghormati guru di sekolah maupun di luar sekolah, selain itu mereka juga

mudah untuk diajak bekerja sama, berkompromi, mampu berkomunikasi dengan baik dan memiliki sikap yang mau membantu orang lain.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Saputro (2009) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik yang Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri”. Subjek penelitian ini yaitu peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri, sebanyak 37 peserta didik. Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu menggunakan survei. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik yang Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik yang Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri yaitu masuk dalam kategori sedang, dengan rincian baik sekali 0 (0%) peserta didik, baik 7 (18,92%) peserta didik, sedang 27 (72,97%) peserta didik, kurang 3 (8,11%) peserta didik, kurang sekali 0 (0%) peserta didik. Penelitian ini relevan dengan peneliti karena menggunakan instrument yang sama yakni Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), serta metode yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan penelitian peneliti.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2020) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1

Sumber Kabupaten Cirebon”. Peneliti menggunakan pendekatan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan yaitu metode penelitian survey. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sumber Kabupaten Cirebon yang berjumlah 41 peserta Ekstrakurikuler. Teknik pengambilan sample yang digunakan peneliti adalah purposive sampling, kriteria penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis berusia 16-19 tahun yang berjumlah 33 peserta ekstrakurikuler yang terdiri dari 20 peserta putra dan 13 peserta putri. Instrumen penelitian yang digunakan peneliti yaitu tes TKJI tahun 2010 usia 16-19 tahun. Hasil analisis penelitian menunjukkan peserta ekstrakurikuler berkategori baik sekali berjumlah 0 (0%) peserta berkategori baik sekali, 1 (3%) peserta berkategori baik, 15 (45%) peserta berkategori sedang, 16 (49%) peserta berkategori kurang, dan 1 (3%) peserta berkategori kurang sekali. Penelitian ini relevan dengan peneliti karena penelitian ini menggunakan peserta yang berusia 16 – 19 tahun.

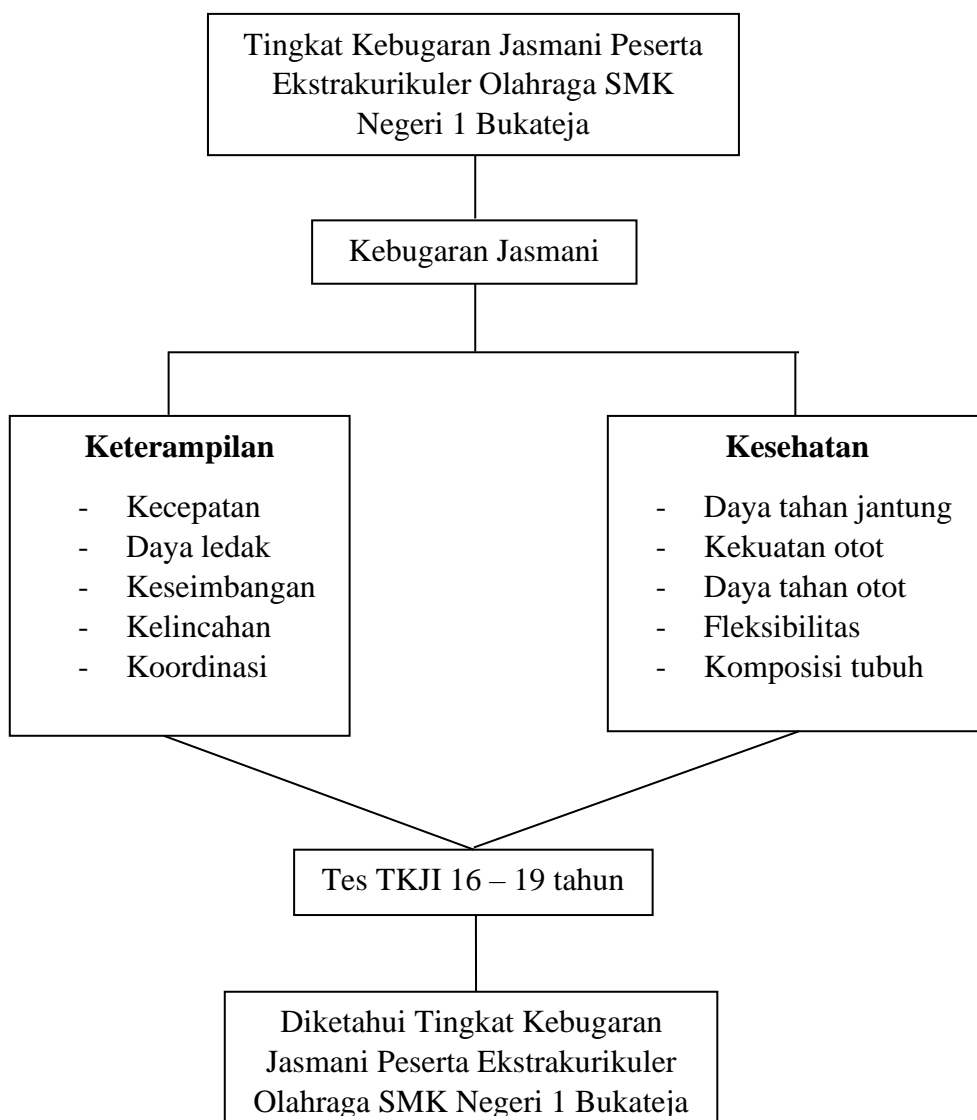
### **C. Kerangka Berfikir**

Ekstrakurikuler diselenggarakan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik yang memiliki minat dan bakat dalam bidang akademik maupun non-akademik. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan dan wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuannya dibidangnya masing-masing sehingga dapat menghasilkan calon-calon atlet yang berprestasi. Dalam ekstrakurikuler olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang sangat baik dan bugar, karena hal itu mempengaruhi penampilan saat bertanding maupun berlatih. Semua kegiatan olahraga tidak pernah terlepas dari kondisi kebugaran jasmani. Setiap cabang olahraga dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan dan kelentukan dengan metode latihan yang benar. Kondisi kebugaran jasmani yang baik akan memberikan hasil kerja yang maksimal. Begitu juga dengan peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja yang memiliki aktivitas tidak ringan.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga dapat menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2019 untuk usia 16 – 19 tahun yang terdiri dari lima macam tes, yaitu: lari 60m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri yang pelaksanaannya

dilakukan secara berurutan. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani antara lain kecepatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya ledak. Dari kelima komponen tersebut dapat menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang benar.



**Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir**



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Burhan (2001: 36) menyatakan bahwa, penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan dan meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

### **B. Waktu dan Tempat Pengambilan data**

Tempat Penelitian : SMK Negeri 1 Bukateja

Waktu Pengambilan Data : 12 Mei – 21 Mei 2023

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2006: 115) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja yang berjumlah 90 peserta didik. Selanjutnya, menurut Sugiyono (2007: 56), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *purposive sampling*. Hal ini didasari oleh beragamnya jenis peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, karena penelitian ini menginginkan hasil yang representatif sesuai dengan tujuan memperoleh data penelitian. Sehingga peneliti memilih kriteria

penelitian dengan peserta didik yang berusia 16 – 19 tahun yang berjumlah 52 sampel. Ada 38 peserta didik yang gugur karena tidak memenuhi syarat usia.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No.	Cabang Olahraga	Jumlah		Jumlah
		L	P	
1.	Bola Basket	9	2	11
2.	Bola Voli	7	2	9
3.	Sepak Bola	11	0	11
4.	Bulutangkis	7	2	9
5.	Pencak Silat	6	6	12
<b>Jumlah</b>				52

#### D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2013: 63), definisi operasional variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga mendapatkan informasi tentang hal yang kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja. Yang dimaksud dengan tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan peserta didik SMK Negeri 1 Bukateja yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola basket, bola voli, sepak bola, bulu tangkis dan pencak silat untuk melakukan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mampu melakukan aktivitas yang lain, dengan diukur menggunakan tes TKJI usia 16 – 19 tahun.

#### E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

##### 1. Instrumen Penelitian

Menurut Sunarno (2011: 67), instrumen penelitian adalah alat yang dapat digunakan untuk mengukur atau mengumpulkan data. Instrumen dapat berupa tes maupun non-tes. Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. (Sugiyono, 2019: 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini dikeluarkan oleh Depdiknas dan disepakati menjadi suatu instrumen yang berlaku untuk seluruh Indonesia, yang telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Koefisien validitas instrumen untuk usia 16 – 19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16 – 19 tahun. Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk usia 16 – 19 tahun terdiri dari 5 macam tes. Adapun instrumen tes yang digunakan sebagai berikut:

- a. Lari 60 meter
  - b. Gantung siku angkat tubuh (untuk putra) dan gantung siku tekuk (untuk putri)
  - c. Baring duduk 60 detik
  - d. Loncat tegak
  - e. Tes lari 1200 meter (untuk putra) dan 1000 meter (untuk putri)
2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sunarno (2011: 97), pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar yang dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan Langkah yang

paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan pada peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16 – 19 tahun. Tes ini dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus dalam satu waktu dengan dibantu oleh beberapa orang untuk membantu kelancaran proses pengambilan data. Adapun mekanisme pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Pos 1: Lari 60 meter (diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma)
2. Pos 2: Gantung siku tekuk (dihitung lama waktu melakukannya detik) dan gantung angkat tubuh (selama 60 detik)
3. Pos 3: Baring duduk (selama 60 detik dengan satuan frekuensi yang diperoleh)
4. Pos 4: Loncat tegak (diukur tinggi raihan dengan centimeter)
5. Pos 5: Lari 1200meter untuk putra dan 1000meter untuk putri (diukur dalam satuan menit dan detik)

#### **F. Teknik Analisis Data**

Menurut Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginteprestasi data dengan tujuan untuk mendudukan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas dengan tujuan penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif

kuantitatif dengan presentase. Data yang diperoleh dari tiap – tiap tes TKJI yang dicapai oleh peserta didik ekstrakurikuler olahraga masih merupakan data kasar atau hasil kasar. Dari data kasar yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk menilai prestasi masing – masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan table norma deskriptif presentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya. Adapun tabelnya sebagai berikut :

Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk putra usia 16 – 19 tahun.

<b>Lari 60 meter</b>	<b>Pull up</b>	<b>Baring duduk</b>	<b>Loncat tegak</b>	<b>Lari 1200 meter</b>	<b>nilai</b>
S.d – 7.2”	19 - keatas	41 - keatas	73 cm - keatas	S.d – 3’14”	5
7.3” – 8.3”	14 - 18	30 - 40	60 – 70 cm	3’15” – 4’25”	4
8.4” – 9.6”	9 - 13	21 - 29	50 – 59 cm	4’26” – 5’12”	3
9.7” – 11.0”	5 - 8	10 - 20	39 – 49 cm	5’13” – 6’33”	2
11.1” - dst	0 - 4	0 - 9	0 – 39 cm	6’34” - dst	1

Sumber: Depdiknas (2010: 24)

Tabel 3. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk putri usia 16 – 19 tahun.

<b>Lari 60 meter</b>	<b>Gantung siku tekuk</b>	<b>Baring duduk</b>	<b>Loncat tegak</b>	<b>Lari 1000 meter</b>	<b>nilai</b>
S.d – 8.4”	41” keatas	29 - keatas	50 cm - keatas	S.d – 3’52”	5
8.5” – 9.8”	20 – 39”	20 - 28	39 – 49 cm	3’53” – 4’56”	4
9.9” – 11.4”	8 – 9”	10 - 19	50 – 59 cm	4’57” – 5’58”	3
11.5” – 13.4”	2 – 7”	3 - 9	23 - 30 cm	5’59” – 7’23”	2
13.5” - dst	0 – 2”	0 - 2	0 – 22 cm	7’24” - dst	1

Sumber: Depdiknas (2010: 24)

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti tes TKJI digunakan norma seperti pada table 3 yang berlaku untuk putra dan putri usia 16 – 19 tahun.

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (depdiknas, 2010: 25)

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

Hasil yang telah diklasifikasi menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Setelah data diperoleh langkah berikutnya yaitu, menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif kuantitatif presentase. Menggunakan rumus sebagai berikut (Sudjiono, 2015: 43):

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

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi

N : *Number of cases*

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

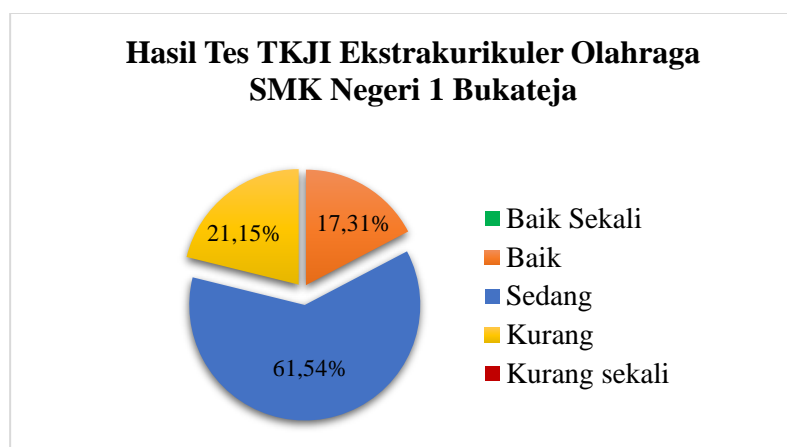
Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja yang meliputi ekstrakurikuler bola basket, bola voli, sepak bola, bulutangkis, dan pencak silat yang telah dilaksanakan pada tanggal 12 Mei – 21 Mei 2023 dilapangan SMK Negeri 1 Bukateja. Ada lima macam tes yang dilakukan yaitu, lari 60 meter, gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200/1000 meter. Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja yang berusia 16 – 19 tahun dengan jumlah 52 peserta didik.

Tabel 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler Olahraga

<b>No.</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
1.	22-25	Baik Sekali	0	0%
2.	18-21	Baik	9	17,31%
3.	14-17	Sedang	32	61,54%
4.	10-13	Kurang	11	21,15%
5.	5-9	Kurang sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>52</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Ekstrakurikuler Olahraga SMK Negeri 1 Bukateja yang berjumlah 52 (100%) peserta didik ekstrakurikuler olahraga. Terdapat 0 (0%) peserta didik yang masuk kategori baik sekali, 9 (17,31%) peserta didik masuk kategori baik, 32 (61,54%) peserta didik masuk kategori sedang, 11 (21,15%) peserta didik masuk kategori

kurang, 0 (0%) peserta didik masuk kategori kurang sekali. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja adalah sedang. Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 2. Diagram Hasil Tes TKJI Ekstrakurikuler Olahraga**

1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket

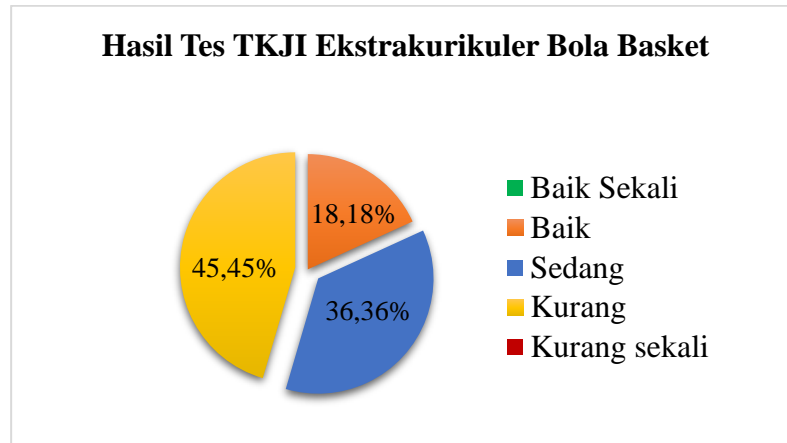
Tabel 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Basket

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali	0	0%
2.	18-21	Baik	2	18,18%
3.	14-17	Sedang	4	36,36%
4.	10-13	Kurang	5	45,45%
5.	5-9	Kurang sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>100%</b>

Dari hasil tes TKJI yang telah dilakukan oleh ekstrakurikuler bola voli dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang masuk dalam kategori baik sebanyak 2 orang (18,18%), kategori sedang sebanyak 4 orang (36,36%), dan kategori kurang sebanyak 5 orang (45,45%). Tidak ada peserta didik yang memiliki



kategori baik sekali dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



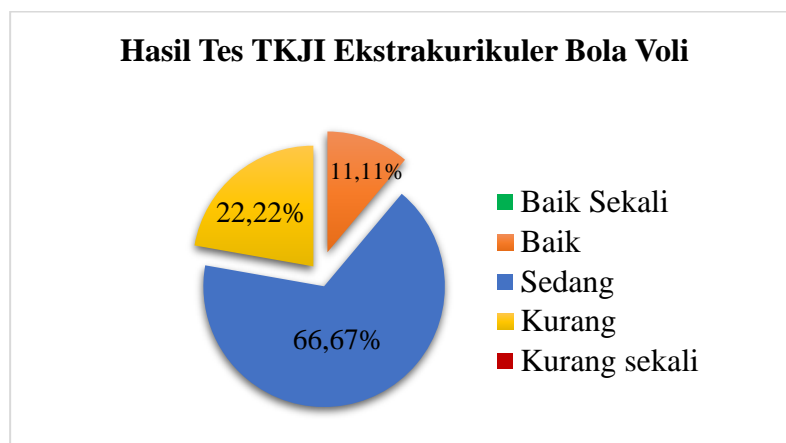
**Gambar 3. Diagram Hasil Tes TKJI Ekstrakurikuler Bola Basket**

2. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli

Tabel 7. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali	0	0%
2.	18-21	Baik	1	11,11%
3.	14-17	Sedang	6	66,67%
4.	10-13	Kurang	2	22,22%
5.	5-9	Kurang sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Dari hasil tes TKJI yang telah dilakukan oleh ekstrakurikuler bola voli dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang masuk dalam kategori baik sebanyak 1 orang (11,11%), kategori sedang sebanyak 6 orang (66,67%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (22,22%). Tidak ada peserta didik yang memiliki kategori baik sekali dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



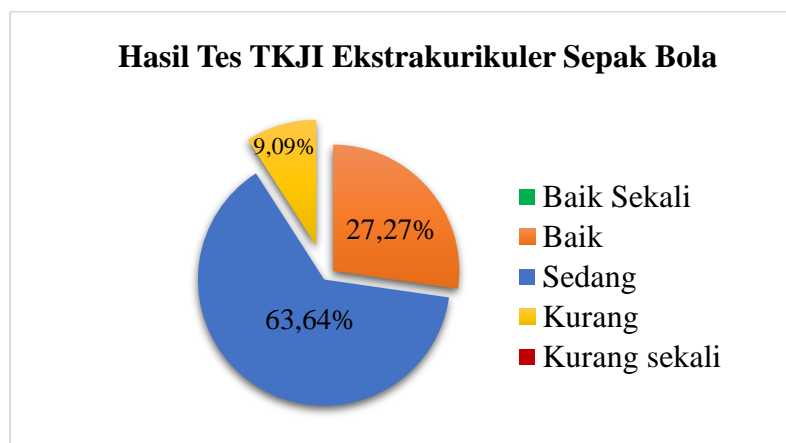
**Gambar 4. Diagram Hasil Tes TKJI Ekstrakurikuler Bola Voli**

3. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepak Bola

Tabel 8. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Sepak Bola

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali	0	0%
2.	18-21	Baik	3	27,27%
3.	14-17	Sedang	7	63,64%
4.	10-13	Kurang	1	9,09%
5.	5-9	Kurang sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>100%</b>

Dari hasil tes TKJI yang telah dilakukan oleh ekstrakurikuler sepak bola dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang masuk dalam kategori baik sebanyak 3 orang (27,27%), kategori sedang sebanyak 7 orang (63,64%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (9,09%). Tidak ada peserta didik yang memiliki kategori baik sekali dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



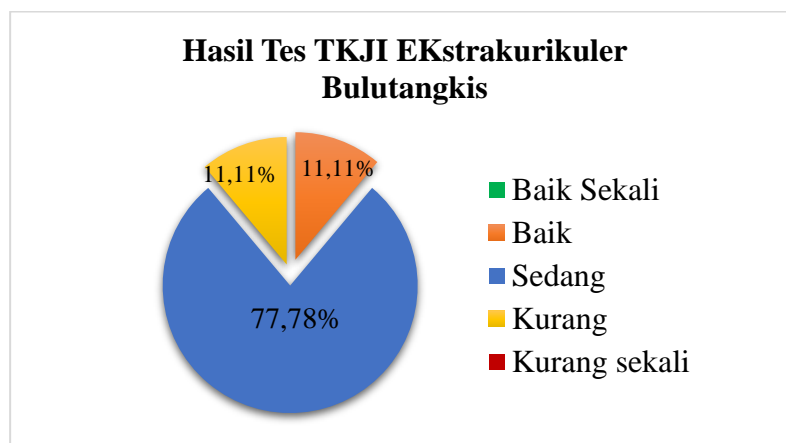
**Gambar 5. Diagram Hasil Tes TKJI Ekstrakurikuler Sepak Bola**

4. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bulutangkis

Tabel 9. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bulutangkis

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali	0	0%
2.	18-21	Baik	1	11,11%
3.	14-17	Sedang	7	77,78%
4.	10-13	Kurang	1	11,11%
5.	5-9	Kurang sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>9</b>	<b>100%</b>

Dari hasil tes TKJI yang telah dilakukan oleh ekstrakurikuler bulutangkis dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang masuk dalam kategori baik sebanyak 1 orang (11,11%), kategori sedang sebanyak 7 orang (77,78%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (11,11%). Tidak ada peserta didik yang memiliki kategori baik sekali dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



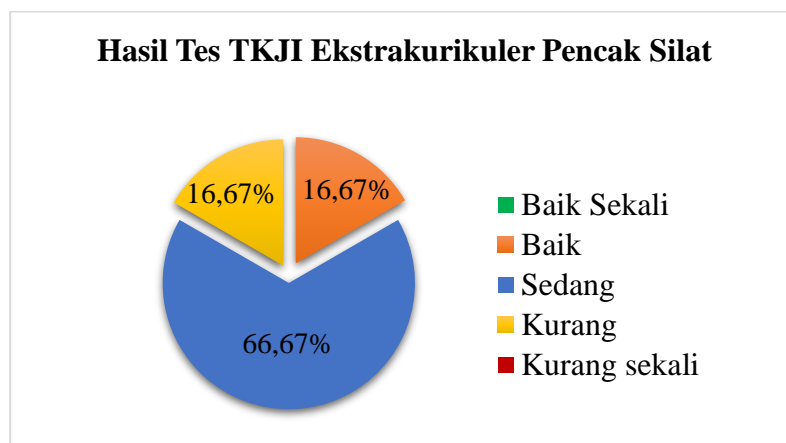
**Gambar 6. Diagram Hasil Tes TKJI Ekstrakurikuler Bulutangkis**

5. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat

Tabel 10. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Pencak Silat

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali	0	0%
2.	18-21	Baik	2	16,67%
3.	14-17	Sedang	8	66,67%
4.	10-13	Kurang	2	16,67%
5.	5-9	Kurang sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Dari hasil tes TKJI yang telah dilakukan oleh ekstrakurikuler pencak silat dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang masuk dalam kategori baik sebanyak 2 orang (16,67%), kategori sedang sebanyak 8 orang (66,67%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (16,67%). Tidak ada peserta didik yang memiliki kategori baik sekali dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



**Gambar 6. Diagram Hasil Tes TKJI Ekstrakurikuler Pencak Silat**

## **B. Pembahasan**

Kebugaran jasmani merupakan dasar bagi setiap peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga untuk dapat melakukan latihan dengan baik dan lancar, serta sebagai pendukung performa peserta didik saat berlatih maupun bertanding. Seperti pendapat Sasono (2018: 54) mengatakan bahwa, kebugaran jasmani sangatlah penting dan bermanfaat khususnya bagi atlet dan pemain olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja dengan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) untuk usia 16 – 19 tahun. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja yang berjumlah 52 peserta didik masih tergolong dalam kategori sedang. Dengan hasil tes 0 peserta didik (0%) kategori baik sekali, 9 peserta didik (17,31%) kategori baik, 32 peserta didik (61,54%) kategori sedang, 11 peserta didik (21,15%) kategori kurang, 0 peserta didik (0%) kategori kurang sekali. Dibawah ini merupakan uraian penjelasan kondisi setiap ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja:

## 1. Ekstrakurikuler Bola Basket

Pada ekstrakurikuler bola basket dapat dilihat pada tabel hasil tes TKJI, sebagian besar masuk dalam kategori kurang dengan hasil 45,45%. Ada beberapa hal yang mengakibatkan kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola basket tergolong kurang. Menurut peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket setiap latihan hanya mengandalkan permainan, dan pemanasan secukupnya. Pelatih tidak menjadwalkan mau pun memiliki program latihan fisik yang dapat diberikan kepada peserta didik ekstrakurikuler bola basket. Hal tersebut disebabkan karena, pelatih bukan merupakan guru penjas mau pun pelatih ahli. Melainkan peserta didik SMK Negeri 1 Bukateja yang sudah lulus dan diminta untuk melatih peserta didik ekstrakurikuler bola basket. Oleh karena itu, pelatih ekstrakurikuler bola basket masih belum mengetahui program latihan khusus yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Padahal dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk dapat menunjang performanya. Seperti yang disampaikan oleh Wicaksono (2014) untuk menjadi pemain bola basket yang berkualitas, kondisi fisik adalah hal paling utama yang diperlukan. Selain itu, menurut Harsono (2015: 4) menyatakan bahwa, tugas pelatih adalah menyiapkan atlet sebaik mungkin agar mampu berprestasi. Dengan cara mempersiapkan dan melatih atlet dengan efektif, pelatih harus menyusun program latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikologinya. Hal lain yang mengakibatkan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola basket kurang yaitu, pada saat pengambilan data dilaksanakan pada sore hari tepatnya setelah peserta didik pulang sekolah,

sehingga tenaga yang dimiliki peserta didik sudah berkurang dan peserta didik sudah cukup lelah karena kegiatan lain di sekolah. Hal – hal tersebut yang mengakibatkan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola basket tergolong kurang.

## 2. Ekstrakurikuler Bola Voli

Pada ekstrakurikuler bola voli dapat dilihat pada tabel hasil tes TKJI, sebagian besar masuk dalam kategori sedang dengan hasil 66,67%. Ada beberapa hal yang mengakibatkan kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola basket tergolong sedang. Menurut informasi yang didapatkan dari peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, pelatih bukan merupakan guru penjas, melainkan orang luar yang biasa melatih voli didaerahnya. Sehingga pelatih masih kurang paham mengenai program latihan fisik yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya maupun mengenai jadwal yang terstruktur. Padahal menurut (Dangsina, 2011: 6) mengatakan bahwa, standar seorang pelatih atau pembina latihan ekstrakurikuler bola voli harus memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Selain itu, pada saat latihan pelatih hanya mengandalkan latihan *smash* dan teknik – teknik dasar lainnya. Padahal latihan fisik bagi pemain bola voli sangat diperlukan. Seperti pendapat (Hakim, 2017: 12) menyampaikan bahwa, untuk meraih prestasi dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Disamping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik, untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dapat dilakukan melalui latihan fisik yang

sesuai dan dilakukan secara terus – menerus atau berulang – ulang. Hal lain yang mengakibatkan tingkat kebugaran peserta didik ekstrakurikuler bola voli tergolong sedang yaitu, pada saat pengambilan data dilaksanakan setelah peserta didik selesai mengikuti PKL (Praktik Kerja Lapangan) sehingga peserta didik sudah lelah dan tidak memiliki cadangan tenaga yang cukup banyak untuk melakukan tes TKJI. Dari hal – hal tersebut mengakibatkan tingkat kebugaran peserta didik ekstrakurikuler bola basket tergolong sedang.

### 3. Ekstrakurikuler Sepak Bola

Pada ekstrakurikuler sepak bola dapat dilihat pada tabel hasil tes TKJI, Sebagian besar masuk dalam kategori sedang dengan hasil 63,64%. Ada beberapa hal yang mengakibatkan kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler sepak bola tergolong sedang. Menurut peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, pelatih belum pernah memberikan latihan fisik pada saat latihan, pelatih hanya mengandalkan pemanasan dan latihan teknik saja. Padahal dalam permainan sepak bola dsngst dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena pemain dituntut untuk dapat melakukan gerakan yang cepat seperti melompat, berlari, lari dengan dribell bola yang cepat dan gerakan dasar yang lain. Oleh karena itu sangat perlu dilakukannya latihan fisik, tidak hanya latihan teknik saja. Seperti pendapat Kamaruddin (2011) untuk melatih pemain sepak bola terutama dalam meningkatkan kapasitas aerobik maksimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi cabang olahraga sepak bola seperti kecepatan, kelentukan, keakuratan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, adalah dengan penerapan program latihan khusus yang



disesuaikan dan diarahkan untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain. Hal lain yang mempengaruhi hasil tes TKJI peserta didik ekstrakurikuler sepak bola tidak rendah yaitu, pada saat pengambilan data dilakukan setelah peserta didik pulang sekolah, sehingga peserta didik sudah lelah dan tidak memiliki cadangan tenaga yang cukup banyak. Dari penjelasan di atas merupakan faktor yang melatar belakangi tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler sepak bola masih tergolong sedang.

#### 4. Ekstrakurikuler Bulutangkis

Pada ekstrakurikuler bulutangkis dapat dilihat pada tabel hasil tes TKJI, Sebagian besar masuk dalam kategori sedang dengan hasil 77,78%. Ada beberapa hal yang mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis tergolong sedang. Menurut informasi yang didapatkan, ekstrakurikuler bulutangkis baru mulai aktif lagi pada bulan maret, dan baru beberapa pertemuan yang dilakukan dengan pelatih, sehingga proses latihan masih belum berjalan dengan lancar. Pada ekstrakurikuler bulutangkis pelatih sudah memiliki program latihan fisik yang telah dijadwalkan, namun setiap pelaksanaan latihan fisik hanya beberapa peserta didik yang mau hadir dan mengikuti. Sehingga, ada beberapa peserta didik yang kebugaran jasmaninya tidak optimal karena setiap ada latihan fisik tidak mengikuti. Padahal dalam permainan bulutangkis sangat diperlukan kondisi fisik yang baik, seperti yang disampaikan oleh Cahyo (2015: 25), kondisi fisik untuk cabang olahraga bulutangkis sangat penting untuk diperhatikan. Ada beberapa komponen yang mengendalikan keterampilan dan pengarahan tenaga otot – otot besar yaitu, kekuatan dan

kecepatan. Pada pemain bulutangkis tidak hanya dibutuhkan teknik saja, namun juga dibutuhkan latihan fisik secara teratur. Kondisi fisik seorang pemain bulutangkis yang sebaiknya dilatih dan ditingkatkan yaitu, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai (Himawan, 2021: 49).

#### 5. Ekstrakurikuler Pencak Silat

Pada ekstrakurikuler pencak silat dapat dilihat pada tabel hasil tes TKJI, sebagian besar masuk dalam kategori sedang dengan hasil 66,67%. Ada beberapa hal yang mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler pencak silat tergolong sedang. Menurut informasi yang didapatkan dari peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, bahwa pelatih hanya menjadwalkan latihan fisik setiap 3 minggu sekali dan akan lebih sering melakukan latihan fisik hanya pada saat menjelang lomba saja. Padahal latihan fisik sangat penting bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat karena dengan latihan fisik yang baik maka peserta didik akan memiliki kondisi fisik yang baik pula. Seperti yang disampaikan oleh Martopo (2014: 44) bahwa, kualitas dari kondisi fisik pesilat harus ditingkatkan karena pencak silat merupakan olahraga yang *full body contact*, yang kemungkinan terjadinya cedera relatif besar dan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dapat dilakukan melalui latihan fisik secara rutin dan sistematis, oleh karena itu sangat perlu bagi pelatih untuk menjadwalkan latihan fisik yang lebih teratur untuk peserta didik ekstrakurikuler pencak silat. Ada beberapa komponen yang dominan digunakan pada cabang olahraga pencak silat yang perlu ditingkatkan untuk dapat memiliki kualitas fisik

yang baik yaitu, kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi mata dan tangan (Habibuddin, 2013: 16). Hal lain yang mempengaruhi hasil tes TKJI peserta didik ekstrakurikuler pencak silat yaitu, waktu pengambilan data dilakukan pada saat peserta didik selesai mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Sehingga peserta didik sudah cukup lelah dengan latihan dan kegiatan lain. Hal – hal tersebut mengakibatkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler pencak silat tidak optimal dan tergolong sedang.

Penjelasan di atas merupakan penyebab tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga tergolong sedang. Namun ada beberapa hal lain yang dapat menyebabkan tingkat kebugaran jasmani seseorang itu rendah, seperti makanan, istirahat, dan aktivitas gerak. Sejalan dengan pendapat Henjilito (2019: 43) bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kebugaran jasmani seseorang itu rendah antara lain, sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi, faktor istirahat, aktivitas gerak dan latihan olahraga, serta lingkungan dimana seseorang itu tinggal. Selain itu, Kurangnya program latihan fisik pada saat latihan mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik rendah. Sedangkan tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang baik ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan (Irianto 2000: 3). Peserta didik ekstrakurikuler seharusnya diberikan program latihan yang sesuai, pelatih juga seharusnya memiliki program latihan yang disesuaikan dengan tujuannya masing - masing dan menjadwalkan latihan secara sistematis, karena dalam ekstrakurikuler olahraga dibutuhkan latihan fisik untuk menunjang kondisi

fisik yang baik, bukan hanya latihan teknik saja, serta perlu adanya evaluasi mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu peserta didik juga harus rajin mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih supaya dapat meningkatkan performanya dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

### **C. Keterbatasan Peneliti**

Penelitian ini sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat ditemukakn dalam penelitian ini antara lain:

1. Peneliti tidak meneliti seluruh peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja, melainkan hanya peserta didik ekstrakurikuler olahraga yang berusia 16 – 19 tahun saja, karena ada peserta didik yang masih berusia dibawah 16 tahun.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan responden sebelum melaksanakan tes kebugaran jasmani.
3. Lintasan lari yang digunakan merupakan paving block, hal itu dapat menyebabkan hasil tes TKJI peserta ekstrakurikuler olahraga kurang maksimal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab IV, dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMK Negeri 1 Bukateja adalah sedang. Dengan rincian 0 peserta didik (0%) kategori baik sekali, 9 peserta didik (17,31%) kategori baik, 32 peserta didik (61,54%) kategori sedang, 11 peserta didik (21,15%) kategori kurang, 0 peserta didik (0%) kategori kurang sekali.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

1. Menjadi bahan evaluasi pada pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga, sehingga Pelatih tidak hanya memberikan latihan teknik saja, melainkan latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
2. Menjadi bahan evaluasi untuk Pelatih menyusun program latihan yang disesuaikan dengan tujuannya masing – masing supaya kebugaran jasmani peserta didik lebih baik lagi dan meningkatkan performance dalam pertandingan dapat maksimal.
3. Pihak sekolah terdorong untuk mendukung berbagai macam kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler. Sehingga dapat meningkatkan prestasi maupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi terhadap kondisi kebugaran jasmani peserta didik, dan sebagai acuan untuk memberikan program latihan yang sesuai bagi peserta didik ekstrakurikuler olahraga.
2. Bagi peserta didik ekstrakurikuler olahraga, diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan cara mengikuti setiap program latihan fisik yang telah dijadwalkan oleh pelatih
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat untuk memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini. Sehingga didapatkan hasil yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arifiarto, I., & Wisnu, H. (2015). Survet Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 759-764.
- Bungin, M. Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press
- Cahyo, L. (2015). *Bulutangkis Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada
- Dangsina, B. (2020). Profil kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37-45.
- Depdiknas. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Desferi, S. (2021). *Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMKN 4 Pekanbaru*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
- Habibuddin, M. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 74-82.
- Hairy, J. (2010). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Hakim, I. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman (Physical Conditons of Bolavoli Son Athlet State High School 1 Stone Gasan Padang pariman). *Jurnal Patriot*, 1(3), 1211-1225.
- Harsono, A. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta didik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1)
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 42-49.
- Himawan, S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(3), 12-15.

- Irianto, D. P. (2006). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kamaruddin, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan kebugaran jasmani: Orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Martopo A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80-86.
- Muhajir, dan Jaja. (2011). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nurchahyo, Fathan dan Hedi Ardiyanto Hermawan. (2016). *Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SD/MI/Sederajat di Wilayah Kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol. 12, Nomor 2.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 62 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
- Pradana, A. (2020). *Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas X dan XI SMK Negeri 1 Kalasan tahun ajaran 2019/2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- Prasetyo, D. (2020). *Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- Sasono, D. N. (2018). *Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah Klaten*. Skripsi Sarjana. tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta



- Subroto, B., & Wahyudi, R., (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Pencak Silat SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3), 48 – 52.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sukadiyanto. (2011) Pengantar dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung
- Sunarno, A., & Sihombing, S.D. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Wahyudi, A. S. B. S. E., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Peserta didik Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 51-58.
- WEDA, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wicaksono, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107-116.
- Wibowo, Y.A., & Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

5/1/23, 9:03 PM

- SURAT IZIN PENELITIAN



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

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

Nomor : B/1118/UN34.16/PT.01.04/2023

1 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

**Yth . Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Bukateja  
Jl. Raya Purwandaru - Bukateja, Bukateja, Kec. Bukateja, Kab. Purbalingga, Jawa Tengah,  
53382**

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

Nama : Shafi Nur Kautsar  
NIM : 19601244006  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMK Negeri 1 Bukateja  
Waktu Penelitian : 4 - 21 Mei 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

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

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Olahraga

No	<b>DAFTAR PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMK NEGERI 1 BUKATEJA</b>			
	Nama	L/P	Tanggal Lahir	Usia
<b>EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET</b>				
1	Viko Adi P.	L	19/01/2006	17
2	Gilang Kurnia Raya	L	10/12/2006	17
3	Dendra Alfansa Himawan	L	02/12/2006	17
4	Aufna Mahatma Suta	L	10/11/2006	17
5	Kavindra Maheswara	L	09/01/2007	16
6	Havis Tni N.	L	03/01/2006	17
7	Haydar Andrian	L	17/05/2007	16
8	Muhamad Bayu Aji	L	01/01/2006	17
9	Desy Septia N.	P	23/01/2006	17
10	Nur Aisyah	P	03/02/2006	17
11	Rafka Andaru Putra	L	13/07/2007	16
<b>EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI</b>				
1	Oktafin Gilang Ramadhan	L	24/04/2006	17
2	Febi Aji Saputra	L	30/04/2006	17
3	Rafli Satrio Mukti Tian W.	L	22/09/2007	16
4	Nadhif Zamri Fadil	L	31/03/2007	16
5	Ogi Saputra	L	18/04/2006	17
6	Irfanandy Pangestu	L	18/02/2006	17
7	Dimas Setiawan	L	05/04/2006	17
8	Intan Nur Maulidya	P	23/10/2006	17
9	Melfiana Marhatun Sholihah	P	22/02/2007	16
<b>EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA</b>				
1	Tri Wahyudi	L	03/04/2006	17
2	Rifki Syahputra	L	01/01/2006	17
3	Dicky Ardiansyah	L	12/02/2007	16
4	Wisnu Witdodo	L	08/03/2007	16
5	Sheva Rizqi R.	L	07/02/2007	16
6	M. Athour R	L	31/10/2006	17
7	Gilang Bagas S.	L	10/05/2006	17
8	Imam Fadli	L	12/03/2007	16
9	Dika Triyansyah	L	24/02/2007	16
10	Yasin Al Fadli	L	29/05/2006	17
11	M. Sandi Pratama	L	28/01/2007	16

<b>EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS</b>				
1	David Hermawan	L	06/05/2006	17
2	Mukhamad Alif Sufianto	L	17/02/2006	17
3	Mardyan F.P	L	02/07/2006	17
4	Inna R.H	P	09/04/2007	16
5	Ruslan F	L	18/03/2006	17
6	Ifan Maulana	L	16/05/2007	16
7	Rizal Nurhidayat	L	30/05/2006	17
8	Putri Nurul Maghfiroh	P	04/06/2006	17
9	Fajar Ryan P.	L	01/07/2006	17
<b>EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT</b>				
1	Eva Lusiana	P	10/06/2007	16
2	Bella Nurhidayah	P	29/01/2006	17
3	Nisa Aprilia	P	17/05/2007	16
4	Diva Mizelita	P	12/01/2007	16
5	Anisa Dwi Lestari	P	17/08/2006	17
6	Susanti	P	22/03/2006	17
7	Moh. Fahmi Rasid	L	09/02/2006	17
8	Ridho Toti A.	L	11/05/2006	17
9	Bagas D.	L	09/05/2007	16
10	Fadlan Nasrudin	L	05/02/2006	17
11	Aziz Saifullah	L	11/01/2007	16
12	Nur Fadli	L	21/04/2006	17

Lampiran 3. Data Hasil Penelitian

**HASIL TES KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
SMK NEGERI 1 BUKATEJA**

E K S	No.	Nama	L/P	Lari 60meter		Gantung Angkat Tubuh/Sikuk Tekuk		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1000/1200 meter		Jumlah	Ket.
				Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
B O L A  B A S K E T	1.	Viko Adi P.	L	7.9"	4	15	4	33	4	51	3	4'2"	3	18	B
	2.	Gilang Kurnia R.	L	7.5"	4	8	2	38	4	54	3	4'3"	3	16	S
	3.	Dendra Alfansa	L	6.8"	5	16	4	36	4	59	3	3'5"	4	20	B
	4.	Aufna Mahatma S	L	7.8"	4	7	2	46	5	49	2	4'4"	4	17	S
	5.	Kavindra M.	L	7.6"	4	11	3	29	3	57	3	4'5"	3	16	S
	6.	Havis Tni N.	L	7.7"	4	6	2	31	4	56	3	4'3"	3	16	S
	7.	Haydar Andrian	L	9.7"	2	7	2	31	4	58	3	5'4"	2	13	K
	8.	Muhamad Bayu A	L	9.8"	2	6	2	24	3	45	2	4'3"	3	12	K
	9.	Desy Septia N.	P	12.3"	2	11	3	18	3	33	3	6'5"	2	13	K
	10.	Nur Aisyah	P	11.5"	2	14	3	15	3	34	3	6'5"	2	13	K
	11.	Rafka Andaru P.	L	8.5"	3	8	2	22	3	46	2	5'4"	2	12	K

<b>B O L A  V O L I</b>	1.	Oktafin Gilang R.	L	8.6"	3	6	2	20	2	41	2	5'4"	2	11	K
	2.	Febi Aji Saputra	L	8.4"	3	11	3	30	4	64	4	7'2"	1	15	S
	3.	Rafli Satrio Mukti	L	7.5"	4	12	3	20	2	62	4	5'2"	2	15	S
	4.	Nadhif Zamri F.	L	7.2"	4	10	3	40	4	74	5	5'3"	2	18	B
	5.	Ogi Saputra	L	8.7"	3	7	2	39	4	61	4	5'4"	2	15	S
	6.	Irfanandy Pangestu	L	7.5"	4	10	3	24	3	52	3	5'2"	2	15	S
	7.	Dimas Setiawan	L	9.4"	3	7	2	19	2	42	2	5'5"	2	11	K
	8.	Intan Nur M.	P	9.5"	4	25	4	24	4	35	3	5'6"	3	18	B
	9.	Melfiana Marhatun	P	10.6"	3	22	4	17	3	42	4	9'1"	1	15	S
<b>S E P A K  B O L</b>	1.	Tri Wahyudi	L	8.2"	4	20	5	39	4	58	3	3'5"	4	20	B
	2.	Rifki Syahputra	L	7.4"	4	18	4	40	4	52	3	3'4"	4	19	B
	3.	Dicky Ardiansyah	L	7.5"	4	15	4	28	3	51	3	5'6"	3	17	S
	4.	Wisnu Witdodo	L	7.3"	4	12	3	24	3	55	3	4'5"	3	16	S
	5.	Sheva Rizqi R.	L	7.5"	4	6	2	27	3	46	2	5'1"	3	14	S
	6.	M. Athour R	L	7.9"	4	10	3	20	2	48	2	5'2"	2	13	K
	7.	Gilang Bagas S.	L	7.5"	4	11	3	25	3	45	2	4'5"	3	15	S
	8.	Imam Fadli	L	7.8"	4	12	3	23	3	53	3	5'4"	2	15	S

<b>A</b>	9.	Dika Triyansyah	L	8.5''	3	9	3	32	4	61	4	4'2''	3	17	S
	10.	Yasin Al Fadli	L	8.6''	3	10	3	31	4	51	3	4'3''	3	16	S
	11.	M. Sandi Pratama	L	7.3''	4	12	3	38	4	55	3	4'2''	4	18	B
<b>B U L U T A N G K I S</b>	1.	David Hermawan	L	7.2''	5	20	5	37	4	55	3	4'10''	4	21	B
	2.	Mukhamad Alif S.	L	7.8''	4	6	2	35	4	44	2	4'53''	3	15	S
	3.	Mardyan F.P	L	7.7''	4	10	3	34	4	52	3	4'58''	3	17	S
	4.	Inna R.H	P	11.5''	2	39	4	12	3	37	3	6'38''	2	14	S
	5.	Ruslan F.	L	7.4''	4	12	3	27	3	53	3	5'57''	2	15	S
	6.	Ifan Maulana	L	7.9''	4	11	3	25	3	53	3	4'58''	3	16	S
	7.	Rizal Nurhidayat	L	7.8''	4	7	2	29	3	50	3	7'16''	1	13	K
	8.	Putri Nurul M.	P	10.5''	3	40	5	19	3	32	3	5'48''	3	17	S
	9.	Fajar Ryan P.	L	7.7''	4	9	3	26	3	59	3	4'19''	4	17	S
<b>P E N</b>	1.	Eva Lusiana	P	12.1''	2	28	4	19	3	41	4	6'36''	2	15	S
	2.	Bella Nurhidayah	P	11.5''	2	10	3	17	3	30	2	6'46''	2	12	S
	3.	Nisa Aprilia	P	11.2''	2	13	3	21	4	34	3	6'11''	2	15	S
	4.	Diva Mizelita	P	10.5''	3	24	4	15	3	31	3	6'55''	2	15	S



<b>C A K  S I L A T</b>	5.	Anisa Dwi Lestari	P	10.3"	3	31	4	19	3	33	3	6'25"	2	15	S
	6.	Susanti	P	10.5"	3	14	3	20	4	35	3	5'30"	3	16	S
	7.	Moh. Fahmi Rasid	L	7.4"	4	15	4	33	4	59	3	4'51"	3	18	B
	8.	Ridho Toti A.	L	6.7"	5	22	5	30	4	48	2	4'13"	4	20	B
	9.	Bagas D.	L	8.5"	3	10	3	30	4	50	3	5'18"	2	15	S
	10.	Fadlan Nasrudin	L	7.5"	4	12	3	28	3	57	3	4'56"	3	16	S
	11.	Aziz Saifullah	L	8.9"	3	13	3	25	3	41	2	5'21"	2	13	K
	12.	Nur Fadli	L	7.4"	4	11	3	30	4	42	2	5'14"	2	15	S

Lampiran 4. Hasil Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani

No	L/P	HASIL KLASIFIKASI						Klasifikasi
		Lari 60m	Siku Tekuk/ Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1/1,2km	Jumlah	
<b>EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET</b>								
1.	L	4	2	4	3	3	16	Sedang
2.	L	5	4	4	3	4	20	Baik
3.	L	4	2	5	2	4	17	Sedang
4.	L	4	4	4	3	3	18	Baik
5.	L	4	3	3	3	3	16	Sedang
6.	L	4	2	4	3	3	16	Sedang
7.	L	2	2	4	3	2	13	Kurang
8.	L	2	2	3	2	3	12	Kurang
9.	P	2	3	3	3	2	13	Kurang
10.	P	2	3	3	2	3	13	Kurang
11.	L	3	2	3	2	2	12	Kurang
<b>EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI</b>								
1.	P	4	4	4	3	3	18	Baik
2.	P	3	4	3	4	1	15	Sedang
3.	L	3	2	2	2	2	11	Kurang
4.	L	4	3	3	3	2	15	Sedang
5.	L	3	2	2	2	2	11	Kurang
6.	L	3	3	4	4	1	15	Sedang
7.	L	4	3	2	4	2	15	Sedang
8.	L	4	3	4	5	2	18	Baik
9.	L	3	2	4	4	2	15	Sedang
<b>EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA</b>								
1.	L	4	5	4	3	4	20	Baik
2.	L	4	4	4	3	4	19	Baik
3.	L	4	4	3	3	3	17	Sedang
4.	L	4	3	3	3	3	16	Sedang
5.	L	4	2	3	2	3	14	Sedang
6.	L	4	3	2	2	2	13	Kurang
7.	L	4	3	3	2	3	15	Sedang
8.	L	4	3	3	3	2	15	Sedang
9.	L	3	3	4	4	3	17	Sedang
10.	L	3	3	4	3	3	16	Sedang
11.	L	4	3	4	3	4	18	Baik
<b>EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS</b>								
1.	L	5	5	4	3	4	21	Baik
2.	L	4	2	4	2	3	15	Sedang
3.	L	4	3	4	3	3	17	Sedang
4.	P	2	4	3	3	2	14	Sedang
5.	L	4	3	3	3	2	15	Sedang
6.	L	4	3	3	3	3	16	Sedang
7.	L	4	2	3	3	1	13	Kurang

8.	P	3	5	3	3	3	17	Sedang
9.	L	4	3	3	3	4	17	Sedang
<b>EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT</b>								
1.	P	2	4	3	4	2	15	Sedang
2.	P	2	3	3	2	2	12	Kurang
3.	P	3	3	4	3	2	15	Sedang
4.	P	3	4	3	3	2	15	Sedang
5.	P	3	3	4	3	2	15	Sedang
6.	P	3	3	4	3	3	16	Sedang
7.	L	4	4	4	3	3	18	Baik
8.	L	5	5	4	2	4	20	Baik
9.	L	3	3	4	3	2	15	Sedang
10.	L	4	3	3	3	3	16	Sedang
11.	L	3	3	3	2	2	13	Kurang
12.	L	4	3	4	2	2	15	Sedang

## Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1  
BUKATEJA**

Jalan Raya Purwandar, Bukateja, Purbalingga Kode Pos 53382 Telepon 0286-476110  
Faximile 0286-476110 Surat Elektronik smkn1\_bukateja@yahoo.co.id

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.5/ 500 /2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUTOWO, S.Pd., M.M.  
NIP : 19710730 199802 1 003  
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Bukateja  
Unit Kerja : SMK Negeri 1 Bukateja

Menerangkan bahwa :

Nama : Shafi Nur Kautsar  
NIM : 19601244006  
Semester : 8 (Delapan)  
Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Tahun Akademik : 2022/2023

Bahwa mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian Individual di SMK Negeri 1 Bukateja pada tanggal 4 – 21 Mei 2023.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Bukateja, 22 Mei 2023

Kepala Sekolah

PEMROV JAWA TENGAH  
SMKN 1 BUKATEJA  
SUTOWO, S.Pd., M.M.  
DISERTAI NIP 19710730/199802 1 003

Lampiran 6. Formulir TKJI

**TES PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI**

Nama : .....

Jenis Kelamin : Laki – laki / Perempuan

Kelas : .....

Sekolah : .....

Usia : ..... tahun

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 60 Meter*	..... detik	.....	.....
2.	Gantung: a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	..... detik ..... kali	.....	.....
3.	Baring duduk 60 detik	..... Kali	.....	.....
4.	Loncat tegak - Tinggi Raihan: .... cm - Loncatan I .....cm - Loncatan II .....cm - Loncatan III .....cm	..... cm	.....	.....
5.	Lari 1000/1200 meter*	... menit ... detik	.....	.....
6.	Jumlah Nilai (Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5)		.....	.....
7.	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani			

\*coret yang tidak perlu

Petugas Tes

.....

## Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

### 1. Persiapan



Gambar 7. Persiapan dan Penjelasan Pelaksanaan Tes

### 2. Lari 60 meter



Gambar 8. Pelaksanaan Lari 60 Meter

### 3. Gantung Angkat Tubuh



Gambar 9. Pelaksanaan Gantung Angkat Tubuh 60 detik

### 4. Siku Tekuk



Gambar 10. Pelaksanaan Siku Tekuk

### 5. Baring Duduk



Gambar 10. Pelaksanaan Baring Duduk 60 detik

## 6. Loncat Tegak



Gambar 11. Pelaksanaan Loncat Tegak Putra



Gambar 12. Pelaksanaan Loncat Tegak Putri



7. Lari 1000/1200 meter



Gambar 13. Pelaksanaan Lari 1000/1200 meter