

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER KARATE STUDI KASUS
DI SMP NEGERI 8 YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh :
Seno Nyoman Yasir Maulud
20601244016**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER KARATE STUDI KASUS
DI SMP NEGERI 8 YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh :
Seno Nyoman Yasir Maulud
20601244016**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER KARATE STUDI KASUS
DI SMP NEGERI 8 YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Seno Nyoman Yasir Maulud
NIM. 20601244016

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta Tahun Ajaran 2023/2024.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta yang berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes praktik dan pengukuran seluruh populasi dan sampel yang menjalani rangkaian tes dengan runtut sesuai petunjuk pelaksanaan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta memperoleh 0 (0%) peserta didik dalam klasifikasi baik sekali, 2 (16,67%) peserta didik dalam klasifikasi baik, 3 (25%) peserta didik dalam klasifikasi sedang, 7 (58,33%) peserta didik dalam klasifikasi kurang, 0 (0%) peserta didik dalam klasifikasi kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta yaitu dalam klasifikasi kurang. Bagi pelatih dari hasil tersebut dapat dijadikan acuan untuk membuat program-program latihan dan bagi peserta didik dapat mengikuti jadwal program latihan dari pelatih.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler Karate, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, Tingkat Kebugaran Jasmani

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Seno Nyoman Yasir Maulud

NIM : 20601244016

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler
Karate Studi Kasus Di SMP Negeri 8 Yogyakarta Tahun
Ajaran 2023/2024.

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

Yogyakarta, 22 Maret 2024



Seno Nyoman Yasir Maulud

NIM. 20601244016

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER KARATE STUDI KASUS
DI SMP NEGERI 8 YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Seno Nyoman Yasir Maulud

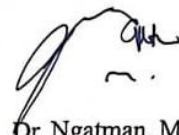
NIM. 20601244016

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

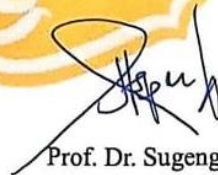
Yogyakarta, 22 Maret 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001



Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
NIP. 196503252005011002

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER KARATE STUDI KASUS
DI SMP NEGERI 8 YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2023/2024

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Disusun Oleh:

Seno Nyoman Yasir Maulud

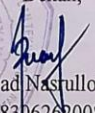
NIM. 20601244016

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 :

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd (Ketua Penguji)		24-04-2024
Herka Maya Jatmika, M.Pd (Sekretaris Penguji)		24-04-2024
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd (Penguji Utama)		24-04-2024

Yogyakarta, 24 April 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306262008121002 †

MOTTO

“Prosesnya mungkin tidak mudah, tapi endingnya bisa membuat saya tidak berhenti bilang Alhamduillah”

~Seno Nyoman Yasir Maulud~

“Ambisi yang besar adalah semangat dari karakter yang hebat. Mereka yang memilikinya mungkin melakukan perbuatan yang sangat baik atau sangat buruk. Semua bergantung pada prinsip yang mengarahkannya”

~Napoleon Bonaparte~

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya tulis ilmiah ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Ibu Widiastuti dan Bapak Maulud yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Kakak saya, Pandu Made Yasir Maulud yang telah turut serta memberikan dukungannya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, Karunia, dan Hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate Studi Kasus di SMP Negeri 8 Yogyakarta Tahun Ajaran 2023/2024” dapat diselesaikan dengan lancar.

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

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan untuk dilaksanakan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Koorprodi S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan izin untuk menyusun Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, saran, arahan, dan bimbingan kepada penulis selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Wakil Dekan Bidang Perencanaan, Keuangan, Umum, dan Sumberdaya yang telah memberikan izin dalam menggunakan fasilitas atau alat untuk melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Ibu Dra. Binarsih Sukaryanti, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 8 Yogyakarta yang telah memberi izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
6. Pelatih Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 8 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dalam pengambilan data dalam pelaksanaan Penelitian Tugas Akhir Skripsi, serta peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
7. Teman-teman mahasiswa PJKR 2020, khususnya kelas PJKR D 2020 yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis berharap dengan bantuan dari semua pihak, kegiatan ini dapat menjadi kegiatan yang bermanfaat dan dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 22 Maret 2024
Penulis,

Seno Nyoman Yasir Maulud
NIM. 20601244016

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
2. Hakikat Olahraga Beladiri Karate	25
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	33
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir.....	38
BAB III.....	40
METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40

C. Subjek Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional Variabel.....	41
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	41
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	43
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV	47
HASIL KAJIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V.....	52
KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	52
C. Implikasi.....	53
D. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI untuk Anak Putra Umur 13-15 Tahun	45
Tabel 2. Nilai TKJI untuk Anak Putri Umur 13-15 Tahun	45
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	46
Tabel 4. Hasil TKJI Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Karate.....	27
Gambar 2. Kuda-Kuda dalam Karate.....	28
Gambar 3. Pukulan dalam Karate	29
Gambar 4. Tangkisan Dalam Karate.....	30
Gambar 5. Heian Shodan (Kata 1 dalam Karate).....	31
Gambar 6. Kumite dalam Karate	32
Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir.....	39
Gambar 8. Diagram Batang TKJI Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir	58
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 3. Surat Pengantar Izin Penelitian untuk SMP Negeri 8 Yogyakarta...	60
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga	61
Lampiran 5. Kalibrasi Roll Meter	62
Lampiran 6. Surat Permohonan Peminjaman Alat.....	65
Lampiran 7. Formulir Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia.....	66
Lampiran 8. Rekap Data Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani	67
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani yang mana seseorang yang memiliki tubuh bugar yang berarti dapat melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari dengan baik, semangat dan memiliki energi yang cukup. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat kompleks dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Dalam penelitian Darmawan (2017: 143), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Selain itu kondisi kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler olahraga sendiri sangat penting dikarenakan hal ini disadari oleh peserta didik ekstrakurikuler. Guru maupun pelatih hendaknya dapat mengontrol keadaan kebugaran jasmani peserta didiknya, sehingga dapat mengantisipasi ketidakmaksimalan dalam proses berlatih maupun saat pertandingan. Kebugaran Jasmani sendiri erat dengan kegiatan seseorang atau kita dalam melakukan aktivitas kita sehari-hari. Kebugaran Jasmani juga dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap seseorang.

Beladiri karate merupakan sebuah teknik yang digunakan oleh petarung karate untuk menghancurkan lawannya dengan tanpa senjata dan hanya menggunakan sarung tangan tinju atau bisa disebut *hand protector*. Dalam penelitian Matutu et al (2019), karate merupakan seni beladiri yang pertama kali diperkenalkan di Okinawa yang berasal dari Jepang, pada awalnya karate

disebut “*Tote*”, yang artinya seperti “tangan Cina”. Sensei Gichin Funakoshi mengubah Kanji Okinawa (Mati: Tangan Cina) menjadi “Karate” (Tangan Kosong) dalam Kanji Jepang untuk meningkatkan penerimaan di masyarakat Jepang. Karate terdiri dari dua kata, yang pertama adalah “*Kara*” yang berarti “kosong” dan yang kedua “*te*” berarti “tangan” dan jika digabungkan kedua kata tersebut berarti “tangan kosong”.

Selain untuk mempertahankan diri karate juga untuk olahraga prestasi, yang mana untuk mendapatkan prestasi atlet harus bisa melakukan teknik-teknik yang baik dalam karate. Ada kihon yang merupakan latihan yang mendasar dalam karate yang terdiri dari teknik kuda-kuda, teknik pukulan, teknik tangkisan, teknik tendangan, untuk mempelajari teknik tersebut biasanya akan diberi diawal saat pertama mengikuti atau bergabung dalam latihan karate. Selain kihon ada juga yaitu kata dan kumite, kata sendiri merupakan latihan jurus yang diproses dari rangkaian kihon atau teknik dasar yang sudah dipelajari. Kumite bisa dibilang fight atau bertarungnya di karate dengan mempertemukan lawan yang saling beradu teknik yang sudah diajarkan oleh pelatih, kumite dilakukan oleh seseorang yang sudah tingkat lanjut namun sekarang ada dojo yang sudah mengajarkan meskipun masih tingkat rendah (sabuk putih atau kuning).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang wajib atau selalu dilaksanakan di setiap sekolah, sebagai wadah kegiatan pengembangan karakter untuk mencapai kemampuan dan potensi secara maksimal dan optimal sesuai dengan bakat dan minat setiap siswa. Oleh sebab itu, kegiatan ekstrakurikuler ini harus

dikelola oleh seorang penanggung jawab yang ada disetiap kegiatan atau olahraga tersebut secara sistematis agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Padahal dalam penelitian Shilviana (2020), menyatakan kegiatan ekstrakurikuler merupakan program kegiatan yang dalam pelaksanaannya dilakukan oleh peserta didik yang berada di luar kelas dan di luar jam pelajaran (kurikulum) dengan tujuan untuk membantu dalam hal mengembangkan potensi Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki oleh peserta didik, baik itu berkaitan dengan pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah diperolehnya maupun arti khusus membantu peserta didik dalam hal mengembangkan potensi dan bakat dari dalam dirinya.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi peserta didik ekstrakurikuler karate dikarenakan untuk menjaga kondisi fisik peserta didik pada saat latihan di sekolah atau tempat latihan maupun saat lomba. Agar dikemudian hari dapat berjalan dengan baik, baik fisik, mental, dan tekniknya. Untuk dapat mencapai hal yang diharapkan, maka cara yang utama adalah dengan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate. Dalam karate sebelum latihan teknik khususnya pada saat mau melakukan lomba tingkat yang lebih tinggi. Dalam latihan karate bagi peserta didik yang baru bergabung atau yang sebelumnya sudah ikut karate sebelum melakukan latihan teknik akan melakukan pemanasan dan setelah itu akan diberi latihan fisik terlebih dahulu seperti lari atau *joging*, *push up*, *sit up*, dll.

Pada zaman modern ini perkembangan IPTEK atau ilmu pengetahuan dan teknologi sudah berkembang dengan pesat yang mana segala sesuatu bisa

diakses melalui teknologi. Teknologi memang diciptakan untuk mempermudah manusia menjalankan aktivitas, namun dengan kemudahan tersebut aktivitas fisik seseorang berkurang yang mana dengan seringnya menggunakan teknologi seperti bermain hp seseorang jadi kurang berolahraga khususnya pada peserta didik beladiri karate. Dalam olahraga khususnya beladiri karate sebelum mengikuti perlombaan peserta didik pasti diberi latihan terlebih dahulu yang mana untuk latihannya tidak hanya teknik-teknik dalam karate namun juga latihan fisik supaya peserta didik tersebut tidak mengalami kelelahan atau cedera yang berlebihan. Semakin baik kondisi kebugaran jasmani peserta didik maka peluang yang didapat untuk mencapai prestasi akan lebih mudah.

SMP Negeri 8 Yogyakarta merupakan sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler olahraga beladiri karate merupakan sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa untuk meraih prestasi. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 8 Yogyakarta menjadi wadah untuk pembinaan, dengan pembinaan yang berkesinambungan bukan tidak mungkin bakat yang terpendam dari seorang siswa dapat tergali di kegiatan ekstrakurikuler. Bela diri karate merupakan olahraga yang sangat digemari, oleh karena itu ekstrakurikuler karate menjadi ekstrakurikuler olahraga yang sangat diminati oleh siswa-siswi sekolah menengah.

Pada dasarnya kebugaran jasmani adalah kondisi yang mana melihat seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang

berlebihan. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat menambah kegiatan olahraga peserta didik di luar jam pelajaran yang mana juga dapat menambah dan memperluas pengetahuan serta kemampuan olahraga beladiri karate yang telah dimiliki sebelumnya. Dalam karate jika hanya mempertajam teknik-teknik namun tidak diikuti dengan latihan fisik maka akan kurang, meskipun dalam *kata* hanya memperlihatkan seni beladiri karate namun juga sangat butuh yang namanya latihan fisik agar mempunyai mental dan fisik yang prima saat melaksanakan lomba, serta jika banyak pesertanya maka perlombaan tidak akan sebentar karena melalui beberapa pertandingan jika ingin melaju sampai final.

Berdasarkan dari hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 8 Yogyakarta, menunjukkan bahwa masih ada peserta didik yang sebelum latihan selesai sudah mengalami kelelahan terlebih dahulu. Dikarenakan sebelumnya ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta lebih fokus pada teknik, artinya pada saat latihan berlangsung kurangnya latihan fisik. Namun untuk latihan fisik baru dimulai awal semester tahun ini dengan memulai memfokuskan kombinasi antara teknik dan fisik, artinya pelatihan fisik pada peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta ini masih kurang atau belum maksimal. Dan juga untuk jadwal ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta hanya dilakukan seminggu sekali pada hari Rabu sore dengan durasi waktunya hanya satu setengah jam pada pukul 15.30 sampai 17.00, yang mana pastinya minim waktu. Oleh karena itu, dengan minimnya waktu dalam ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta dan untuk menjaga kebugaran jasmani pasti kurang cukup dan hanya dengan latihan

teknik saja apalagi dalam latihan fisik baru dimulai awal tahun ini, dan juga belum diketahui untuk tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta. Maka dari uraian tersebut mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate Studi Kasus di SMP Negeri 8 Yogyakarta”. Berharap dengan adanya penelitian ini agar pelatih dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap peserta didik ekstrakurikuler karate dan dapat menyesuaikan dengan program latihan setiap peserta didik serta mungkin bisa menambah maupun mengkombinasikan antara latihan fisik dan latihan teknik.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta masih ada peserta didik yang sebelum latihan selesai sudah mengalami kelelahan terlebih dahulu.
2. Jadwal kegiatan ekstrakurikuler karate yang hanya satu setengah jam per minggu, sehingga kurang maksimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka permasalahan hanya membahas tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan informasi atau kajian teori selanjutnya khususnya tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi, peserta didik, peneliti, dan pelatih. Manfaat-manfaat tersebut sebagai berikut:

- a. Manfaat bagi peserta didik, yaitu diharapkan peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta dapat mengetahui sejauh mana kondisi kebugaran jasmaninya sehingga peserta didik lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- b. Manfaat bagi peneliti, yaitu mendapat pengalaman dalam tes tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta.
- c. Manfaat bagi pelatih, yaitu diharapkan pelatih ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik sehingga dengan mengetahui kondisi kebugaran jasmani tiap peserta didik maka pelatih dapat meningkatkan atau menyesuaikan program latihan tiap peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya (Hartono dalam Faqih, 2017: 387)

Kebugaran jasmani adalah kondisi seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat ter cermin dari tingkat kebugaran jasmani (Sulistiono, 2014: 224). Sedangkan menurut Santoso (2016: 39), kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing

Dari beberapa pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan kondisi prima dan mampu mengadaptasi segala

beban fisik maupun psikis yang diterima karena kondisi tubuh sangat untuk peranan penting untuk kita melaksanakan rutinitas serta pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Dengan mengerti, memahami, mengetahui komponen dalam kebugaran jasmani sangatlah penting dikarenakan komponen-komponen tersebut merupakan tolak ukur baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan.

Sukanti (2016: 33) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yang meliputi:

1) Komposisi lemak tubuh

Komposisi lemak tubuh merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif terlibat dalam metabolisme energi.

2) Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelenturan merupakan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.

3) Kekuatan dan ketahanan otot

Kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dan dapat bertahan lama memiliki kebugaran yang baik.

4) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)

Daya tahan jantung-paru adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani dalam penelitian Arjuna (2019: 46-62) bahwa yang berhubungan dengan keterampilan terdiri atas 5 (lima) komponen, yaitu kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*). Berikut penjelasan tentang kelima komponen tersebut:

1) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan atau speed merupakan satu komponen dasar biomotor yang diperlukan bagi seseorang dalam melakukan tugasnya, dalam artinya ketika seseorang memiliki yang baik tentu saja tugas yang diembannya juga akan dapat terselesaikan dengan cepat pula. Sedangkan Sulistiyono (2017: 51) berpendapat bahwa kecepatan adalah kemampuan gerak seseorang dalam merespon suatu rangsang secepat mungkin.

2) Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak atau power merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Bagi olahragawan memiliki daya ledak yang baik akan memiliki banyak keuntungan terutama pada saat melakukan olahraga. Berbagai cabang olahraga yang menggunakan daya ledak diantaranya:

karate, lompat tinggi, lempar lembing dan masih banyak cabang olahraga lainnya.

3) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan atau balance merupakan salah satu dasar manusia agar dapat hidup mandiri dengan melakukan tugasnya tanpa bantuan orang lain. Keseimbangan merupakan istilah yang umum untuk menjelaskan kedinamisan postur tubuh untuk mencegah seseorang terjatuh.

4) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan atau agility sering diartikan seseorang yang mampu bergerak cepat, tepat dengan konsentrasi tinggi. Sedangkan menurut Sajoto (dalam Arjuna 2019: 59) mendefinisikan kelincahan (*agility*) sebagai kemampuan seseorang bergerak mengubah posisi di area tertentu, mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.

5) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi atau coordination merupakan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Komponen gerak yang terdiri atas energi, kontraksi otot, syaraf, tulang dan persendian disebut koordinasi neuromuskuler. Sedangkan menurut Sulistiyono (2017: 50), koordinasi adalah kemampuan yang sangat kompleks semakin banyak unsur yang harus dikoordinasikan

berarti tugas gerak tersebut semakin tinggi tingkat kemampuan koordinasi yang dibutuhkan

Komponen kebugaran jasmani dalam penelitian Suharjana (2021: 5-6) terdapat 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan paru jantung, (2) Kekuatan otot, (3) Daya tahan otot, (4) Kelentukan, (5) Komposisi tubuh, (6) Kecepatan, (7) Daya ledak, (8) Ketepatan, (9) Kelincahan, (10) Koordinasi. Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Daya Tahan Paru Jantung

Daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan (Irianto, 2018: 27). Sedangkan menurut Sulistiyono (2017: 47), daya tahan paru jantung berarti kemampuan jantung atau paru dalam memberikan suplai oksigen (O_2) pada otot untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama.

2) Kekuatan Otot

Kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Komponen

ini mutlak diperlukan untuk meraih prestasi puncak (Hardiansyah, 2017: 118). Sedangkan menurut Sulistiyono (2017: 48), kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat menjinjing, menahan, mendorong, atau menarik beban.

3) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot dalam mengatasi tugas kerja secara berkesinambungan atau terus menerus dan waktu yang cukup lama dengan beban latihan yang disesuaikan (Surahman dalam Armawijaya, 2021: 176. Sedangkan menurut Prakoso dan Sugianto (dalam Armawijaya, dkk 2021: 176), daya tahan otot adalah kegiatan yang dilaksanakan secara terus menerus dan memakan waktu yang cukup lama atau dengan repetisi banyak akan tetapi tidak mengalami lelah yang cukup maksimal.

4) Kelentukan

Kelenturan atau fleksibilitas adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Sedangkan menurut Syafruddin (dalam Armade & Manurizal 2019: 144), kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas.

5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan dengan persentase lemak tubuh. Sedangkan

menurut Fahrudi, dkk (2017: 86), komposisi tubuh mengacu pada jumlah relatif otot, lemak, tulang, dan bagian penting dari tubuh.

6) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak (Adil & Hudain, 2018: 52)

7) Daya Ledak

Daya ledak adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosive atau dengan cepat (Edwarsyah, 2017: 4).

8) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal (Milham, 2014: 11)

9) Kelincahan

Harsono (2015: 172) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

10) Koordinasi

Faldy (2019: 6) menyatakan bahwa koordinasi adalah suatu usaha yang sinkron dan teratur untuk menyediakan jumlah dan waktu yang tepat, dan mengarahkan pelaksanaan untuk menghasilkan suatu tindakan yang seragam dan harmonis pada sasaran yang telah ditentukan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan, serta kebugaran jasmani memiliki komponen yaitu, daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, ketepatan, daya ledak, ketepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam hal mengembangkan kesanggupan dan kemampuan tubuh, sehingga dengan berkembangnya kemampuan dan kesanggupan maka tubuh dapat melakukan penyesuaian terhadap aktivitas fisik yang diberikan. Kebugaran jasmani juga penting untuk keadaan kesehatan dan kesejahteraan serta kemampuan untuk melakukan aspek olahraga, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari.

Suharjana (2021: 6-7) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sebesar 0,81-1% tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2) Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani pada laki-laki biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani pada perempuan. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh siswa laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan siswa perempuan. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani siswa laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3) Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot.

4) Mengatur Makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

5) Istirahat Secara Teratur

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk memberikan recovery, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik.

Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh bisa segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 setiap hari. Secara fisiologis, tidur di siang hari dapat memberikan kenyamanan terhadap fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.

6) Berolahraga Secara Rutin

Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, membuat orang tahan terhadap stres, menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, menjalin komunikasi dengan orang lain, bekerja sama dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain.

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

1) Umur

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

2) Jenis Kelamin

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

3) Merokok

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

4) Status Kesehatan

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

5) Aktivitas Fisik

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

6) Obesitas

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

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat mempengaruhi bagi kesehatan dan

keterampilan anak, yang mana dapat mempengaruhi Umur, Jenis Kelamin, Genetik, Ras, Aktivitas Fisik, Kadar Hemoglobin, dan Latihan.

d. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Prasetya (2020) menyatakan bahwa manfaat latihan kebugaran jasmani untuk kesehatan fisik dan mental yaitu:

1) Mengurangi Stres dan Depresi

Efektif menekan stres dan meringankan gejala depresi. Olahraga juga bermanfaat meningkatkan kualitas tidur di malam hari bermanfaat menurunkan level stres esok hari. Olahraga dapat meningkatkan kadar serotonin dalam darah yang umumnya berkurang pada penderita depresi. Orang yang rutin berolahraga juga cenderung memiliki emosi dan kesehatan mental yang lebih baik, sehingga risikonya untuk mengalami gangguan mental akan lebih rendah.

2) Menjaga Kesehatan Tulang

Berolahraga terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kepadatan tulang dan kekuatan otot yang lebih baik bagi mereka yang sangat aktif. Latihan kebugaran juga mampu membuat seseorang terhindar dari osteoporosis, khususnya bagi yang berusia 20–30 tahun. Jenis latihan kebugaran jasmani yang bisa dilakukan untuk memperkuat tulang antara lain mendaki, naik turun tangga, dan angkat beban.

3) Mengontrol Kadar Gula Darah

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mengendalikan dan menurunkan kadar gula darah. Pasalnya, saat olahraga, sel-sel tubuh akan dengan mudah mengambil gula dari dalam darah. Rutin berolahraga, akan membuat kadar gula darah menjadi lebih stabil dan risiko terkena diabetes tipe 2 pun akan berkurang.

4) Mengurangi Resiko Terkena Penyakit Kardiovaskular

Melakukan kebugaran jasmani secara rutin bisa mengurangi risiko terserang penyakit jantung dan pembuluh darah. Otot jantung akan terlatih dan lebih kuat memompa darah ke seluruh tubuh. Otot jantung yang kuat mampu stabilitas tekanan darah. Selain itu, latihan kebugaran jasmani memiliki manfaat untuk menggenjot kadar kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) di dalam tubuh sehingga menekan risiko terserang penyakit jantung koroner.

5) Menjaga Berat Badan

Latihan kebugaran atau olahraga terbukti mampu membakar kalori. Dengan demikian hal ini mampu menjaga atau bahkan menurunkan berat badan. Namun, jangan lupa untuk selalu diikuti dengan pola makan yang sehat dan tidak berlebihan.

Dalam penelitian Fajar & Iswahyudi (2018: 130–131) menyatakan bahwa manfaat kebugaran jasmani yaitu:

- 1) Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan gerak adalah sebagai berikut:

- a) Memenuhi dan menyalurkan keinginan untuk bergerak.
 - b) Penghayatan terhadap ruang, waktu, dan bentuk, serta mengembangkan rasa irama.
 - c) Mengetahui kemampuan gerak pada diri sendiri.
 - d) Memiliki kemampuan gerak dan mengembangkan sikap.
 - e) Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak.
- 2) Manfaat kebugaran jasmani dalam pembentukan prestasi adalah sebagai berikut:
- a) Mengembangkan kemampuan belajar optimal.
 - b) Belajar dan mampu mengarahkan diri pada pencapaian prestasi, seperti kemampuan, konsentrasi, keuletan, kewaspadaan dan kepercayaan diri sendiri.
 - c) Penguasaan emosi.
 - d) Belajar mengetahui kemampuan dan keterbatasan diri.
 - e) Meningkatkan sikap yang tepat pada nilai yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan sosial adalah sebagai berikut:
- a) Mengikutsertakan diri dalam kelompok dalam belajar untuk bekerja sama.
 - b) Mengembangkan rasa peduli terhadap masyarakat dan pengakuan terhadap orang lain sebagai pribadi.

- c) Belajar bertanggung jawab terhadap orang lain dan member pertolongan, perlindungan, serta rasa pengorbanan.
- 4) Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan badan adalah sebagai berikut:
 - a) Meningkatkan kesehatan jasmani dan rasa tanggung jawab.
 - b) Membiasakan pola hidup sehat, komponen kebugaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk mempertahankan kesehatan.
 - c) Mengatasi stress lingkungan.
 - d) Melakukan aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar di dalam kelas.

Berdasarkan para pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat latihan kebugaran jasmani tidak hanya untuk kesehatan fisik dan mental saja namun juga untuk pertumbuhan gerak, pembentukan prestasi, pertumbuhan sosial, serta pertumbuhan badan.

e. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Dari pendapat Mahardika (dalam Faqih 2017: 388) bahwa dengan mengukur tingkat kebugaran jasmani, pendidik dapat memilih jenis tes kebugaran jasmani yang dianggapnya paling baik dan tepat adapun macam-macam tes untuk mengukur kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

1) Tes Jalan-lari 15 menit (Tes Balke)

Tes jalan-lari dari Balke adalah salah satu tes lapangan yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atau VO2Max seseorang.

2) Multistage Fitness Test (MFT)

Multistage Fitness Test (MFT) adalah suatu tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur atau mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang melalui Volume Oksigen Maksimal (VO₂max) sesuai dengan norma yang berlaku.

3) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran jasmani Indonesia adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format battery test yang terdiri dari :

- a) Lari Cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda.
- b) Gantung Siku Tekuk atau Gantung Angkat Tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c) Baring Duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d) Loncat Tegak (Vertical Jump) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (explosive power) otot tungkai.
- e) Lari Jarak Sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah.

4) Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km

Tes lapangan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang melalui kecepatan yaitu dengan cara berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 2,4 km.

5) Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit

Pada tes ini seseorang harus berlari selama 12 menit kemudian jarak tempuh baru diukur.

6) Harvard Test atau Tes Naik Turun Bangku

Harvard Test atau Tes Naik Turun Bangku adalah tes untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang berdasarkan proyeksi fungsi organiknya. Fungsi organik diproyeksikan dengan denyut nadi pemulihan (heart rate recovery) dalam waktu satu menit setelah seseorang selesai melakukan kegiatan naik turun bangku.

2. Hakikat Olahraga Beladiri Karate

a. Pengertian Olahraga Karate

Karate adalah beladiri asal Jepang. Kara berarti kosong, te berarti tangan. Jadi, karate berarti tangan kosong atau bisa dimaksud dengan beladiri yang menggunakan tangan kosong. Menurut Singgih (2018: 2) Karate adalah sebuah olahraga beladiri yang berasal dari negara Jepang, Karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1966 oleh mahasiswa Indonesia yang belajar di Jepang. Karate sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah “Kara” yang berarti “tangan kosong” dan yang kedua “te” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “Tangan Kosong.

Berkembangnya pada beladiri karate di Okinawa dengan nama Tote atau tangan Cina, ada juga yang menyebut beladiri karate dengan nama Toudi atau yang berarti teknik tangan dari keturunan di Cina. Menurut Fajar

(2017: 4) bahwa di beladiri karate terdapat 3 jenis Tote yang berkembang yaitu Shuri te, Naha te dan Tomari te. Yang mana ketiga jenis ini berkembang dengan ciri khas masing-masing, Shuri te mendapatkan aliran Shorin yang dipengaruhi oleh Quan aliran utara. Memiliki karakteristik gerakan yang cepat dan lincah, bergerak ke depan dari ke belakang secara cepat seperti elang yang sedang mencari mangsa. Ada beberapa kata yang merupakan aliran shorin adalah Heian (Pinan), Bassai (Passai), Kwanku (Kushanku/Kanku), Empi (Wanshu), dan Chinto (Gankaku). Naha te mendapatkan aliran shorei yang telah dipengaruhi oleh Quan aliran selatan. Memiliki karakteristik terlihat kuat dengan mengembangkan fisik dan kekuatan otot serta teknik pernafasan. Beberapa kata yang termasuk aliran Shorei adalah Tekki (Naifanci), Jutte (Jitte), Hangetsu (Seisan), dan Jion. Sedangk Tomari te merupakan kombinasi Shuri te dan Naha te.

Karate adalah olahraga cabang beladiri yang menggunakan tangan dan kaki seperti pukulan, tangkisan, tendangan untuk bentuk aktivitas pada gerakannya. Serta merupakan seni beladiri asal Jepang yang mana dalam Kata atau Kumite pasti selalu membutuhkan gerakan pukulan, tangkisan, tendangan, kelincahan maupun bertenaga (Pramata, 2016: 3)

Dari beberapa pernyataan dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karate merupakan beladiri yang menggunakan tangan kosong, yang mana senjatanya adalah bagian tubuh kita yang diperkuat dengan latihan fisik seperti tangan untuk pukulan dan tangkisan, kaki untuk tendangan serta untuk kuda-kuda yang kokoh. Sedangkan dalam karate pun

tidak hanya kuat dalam pukulan, tangkisan, tendangan, atau kuda-kuda yang kokoh namun juga gerakannya cepat, lincah, serta diharap dapat menggunakan teknik pernafasan seperti karakteristik Shuri te atau aliran Shorin dan karakteristik Naha te atau aliran Shorei.

b. Teknik Dasar Karate

Dalam teknik dasar karate atau dalam latihan karate mencakup tiga bagian, yaitu:

1. Kihon yang berarti teknik dasar
2. Kata yang berarti bentuk teknik atau suatu peragaan jurus
3. Kumite yang berarti pertarungan bebas



Gambar 1. Teknik Dasar Karate

(Sumber: <https://nodokter.com/kihon-kata-kumite-beberapa-teknik-karate-penting-bagi-pemula>)

Olahraga karate terdapat tiga teknik utama, yaitu Kihon (Teknik Dasar), Kata (Rangkaian Teknik Dasar atau Jurus), Kumite (Pertarungan atau Fight nya dalam karate). Diantara dari ketiga teknik tersebut, nomor yang dipertandingkan atau diperlombakan dalam olahraga karate adalah Kata dan Kumite. Menurut Fandayani & Sagitarius (2019: 24), di indonesia sendiri olahraga karate telah berkembang dengan banyak digemari oleh

kalangan masyarakat, terbukti dengan banyak pertandingan karate yang diadakan di Indonesia bahkan hingga tingkat internasional.

Teknik Karate terbagi menjadi tiga: (1) Kihon (teknik dasar), (2) Kata (rangkaian teknik dasar atau jurus), dan Kumite (pertarungan dalam karate atau pertandingan dalam karate).

1) Kihon

Dalam penelitian Andibowo et al (2021, 24–26) berpendapat bahwa dalam cabang olahraga beladiri karate terdapat beberapa teknik dasar atau kihon yakni:

a) Dachi Waza (Kuda-Kuda)

Dachi Waza adalah teknik dasar utama pada beladiri karate yang mana dilakukan dengan sikap kuda-kuda yang baik dan sesuai teknik yang benar. Berikut ini adalah macam-macam Dachi Waza (kuda-kuda) antara lain: (1) Heiko-dachi, (2) Musubi-dachi, (3) Neko ashi-dachi, (4) Kiba dachi, (5) Zenkutsu-dachi.

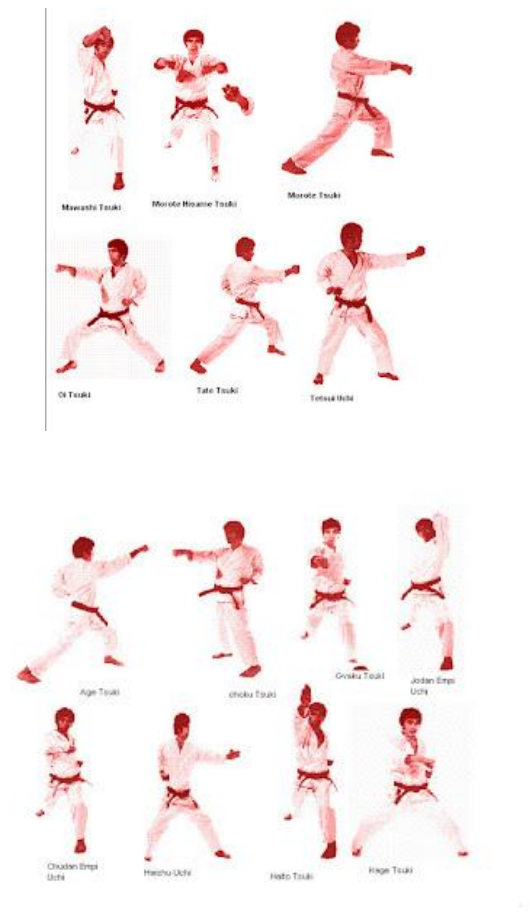


Gambar 2. Kuda-Kuda dalam Karate

(Sumber: https://www.idntimes.com/sport/arena/seo-intern-idn-times/10-teknik-dasar-karate-yang-perlu-kamu-ketahui#google_vignette)

b) Zuki (Pukulan)

Tsuki adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan cara kepalan tangan diluncurkan semaksimal mungkin sampai berada di dalam titik tuju dengan tangan satunya berada di samping badan dan di atas pinggang. Macam-macam tsuki sebagai berikut: (1) Gyaku-tsuki, (2) Oi-tsuki, (3) Chudan-tsuki.

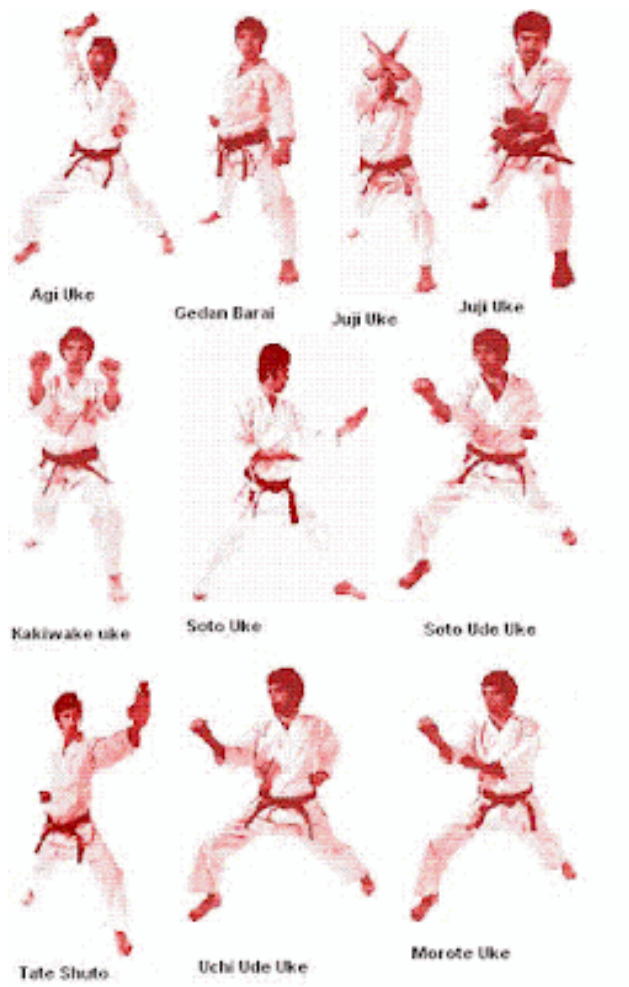


Gambar 3. Pukulan dalam Karate

(Sumber: <https://nodokter.com/kihon-kata-kumite-beberapa-teknik-karate-penting-bagi-pemula>)

c) Uke (Tangkisan)

Uke atau tangkisan merupakan cara menepis atau menangkis serangan lawan agar dapat membuat keberanian lawan menghilang atau ragu-ragu dalam melancarkan serangan berikutnya. Macam-macam tangkisan yaitu sebagai berikut: (1) Age-uke, (2) Soto-uke, (3) Uchi-uke.

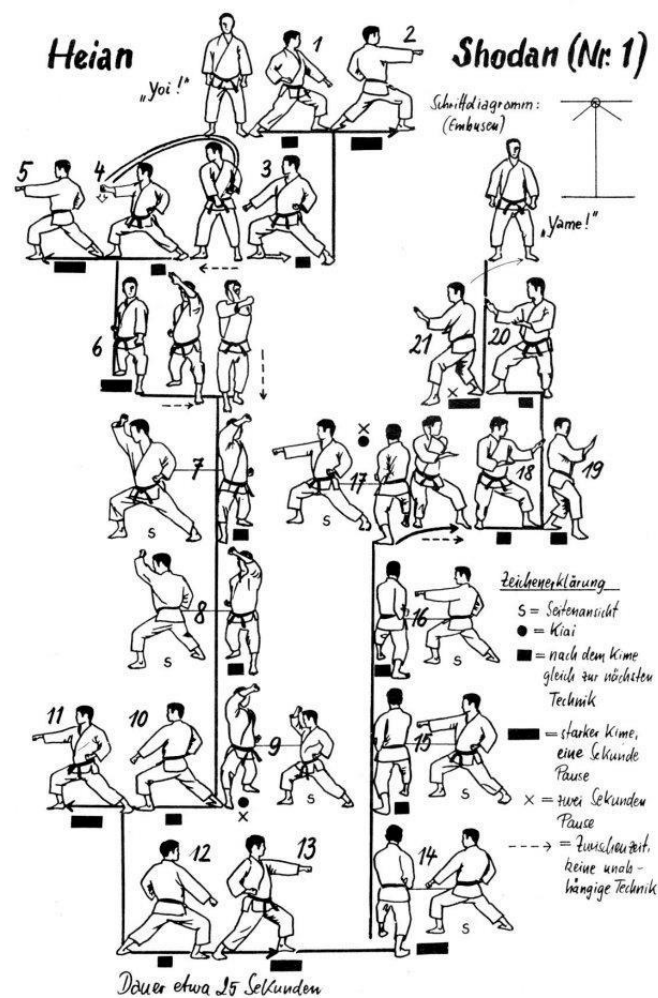


Gambar 4. Tangkisan Dalam Karate

(Sumber: https://macam-macam-seni-bela-diri85.blogspot.com/2017/01/nama-nama-gerakan-dalam-beladiri_29.html)

2) Kata

Kata adalah Jurus atau rangkaian dari kihon dalam gerakan karate yang digabung menjadi satu. Di dalam Kata tentunya akan diajarkan cara-cara bertarung yang baik dan benar. Namun pada disetiap gerakan dan pernapasan akan berbeda-beda tergantung pada setiap Kata (Asnaldi, 2015: 18)



Gambar 5. Heian Shodan (Kata 1 dalam Karate)

(Sumber: <https://muhammad-anwari.blogspot.com/2012/05/kumpulan-gambar-karate-kata.html>)

3) Kumite

Dalam penelitian Asnaldi (2015: 18) berpendapat kumite adalah latihan sparring atau bisa dikatakan bertarung satu lawan satu pada olahraga beladiri. Saat memasuki sabuk biru ke atas atau tingkat lanjut maka akan diajarkan teknik Kumite.



Gambar 6. Kumite dalam Karate

(Sumber:

https://www.kompasiana.com/suwandhyardiansyah0009/654842f2ee794a3f9d55c3e2/atlet-karate-dojogaruda-sumbawa-pada-pertandingan-kosn-tingkat-provinsi-tahun-2020?page=2&page_images=3)

Dari beberapa pernyataan dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar karate sendiri terdiri dari 3 yaitu Kihon, Kata, dan Kumite. Dari ketiga itu ada job sendiri, Kihon yang merupakan teknik dasar yang digunakan dalam karate dan yang diajarkan pertama kali saat baru pertama kali ikut karate seperti kuda-kuda, pukulan, dan tangkisan. Kata sendiri merupakan rangkaian teknik dasar karate yang telah dipelajari saat pertama ikut karate dan teknik dasar tersebut digabungkan menjadi satu yang dinamai jurus atau seni

dalam karate. Sedangkan Kumite pertarungannya di karate yang dilakukan 1vs1 dan menggunakan peralatan yang ada dalam karate.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, minat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan rasa akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya (Damanik, 2014: 19).

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 mengenai Ekstrakurikuler Pendidikan Dasar dan Menengah bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk individu dan berbentuk kelompok. Kegiatan individu bertujuan mengembangkan baklat peserta didik secara individu atau perorangan di sekolah dan masyarakat. Sementara kegiatan ekstrakurikuler secara berkelompok menampung kebutuhan bersama atau berkelompok. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sub sistem dari pendidikan (Lestari, 2016: 139).

Dari beberapa pernyataan dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah diluar jam pelajaran dengan tujuan siswa dapat mengembangkan potensi, bakat, kemampuan, serta dapat menampung kebutuhan bersama atau berkelompok dan dapat bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain, maupun sekolah.

b. Peranan Ekstrakurikuler

Peranan dalam ekstrakurikuler yaitu (1) untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam serta memperbaiki pengetahuan para siswa, (2) untuk melengkapi upaya pembinaan, pemantapan dan pembetulan nilai-nilai kepribadian siswa (Amirzan, 2019: 83).

Peranan dalam ekstrakurikuler yaitu (1) untuk membina siswa dalam mengembangkan bakat minat bahkan hobinya, (2) untuk melatih siswa dalam keterampilan dan pengetahuan olahraganya, (3) serta untuk memberitahu siswa bagaimana memiliki sikap yang baik sehingga

mendorong siswa untuk terus berlatih, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan formalnya (Hidayat, 2019: 64)

Dari pernyataan dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa peranan ekstrakurikuler sendiri adalah untuk siswa agar dapat memperdalam pengetahuan, membina siswa dalam mengembangkan minat bakat, membentuk kepribadian siswa yang lebih baik, dan dengan mengikuti ekstrakurikuler dapat mendorong siswa agar terus berlatih untuk kegiatan ekstrakurikuler ataupun kegiatan yang lain.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan bertujuan sebagai bahan kajian bagi peneliti dan hasilnya untuk memperkuat posisi penelitian yang dilakukan saat ini dengan melihat hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Shafi Nur Kautsar (2023) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMK Negeri 1 Bukateja”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui seberapa Tinggi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ektrakurikuler Olahraga SMK Negeri 1 Bukateja. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Bukateja. Jumlah subjek yang digunakan adalah 52 anak, yang terdiri dari 11 peserta eksrakurikuler bola basket, 9 peserta

ekstrakurikuler bola voli, 11 peserta ekstrakurikuler sepak bola, 9 peserta ekstrakurikuler bulu tangkis, dan 12 peserta ekstrakurikuler pencak silat. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16 – 19 tahun yang terdiri dari 5 item tes meliputi, tes lari 60 meter, Gantung siku angkat tubuh (untuk putra) dan gantung siku tekuk (untuk putri), baring duduk 60 detik, loncat tegak, tes lari 1200 meter (untuk putra) dan 1000 meter (untuk putri). Berdasarkan hasil penelitian, 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.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tesha Vernando Adifira (2022) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey test. Teknik yang digunakan untuk pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 2 Ngadirejo, Temanggung, Jawa Tengah. Sampel penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMPN 2 Ngadirejo yang berjumlah 50 siswa. Tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah TKJI untuk usia 13-15 tahun yang terdiri atas lari 50 meter, tes gantung siku tekuk 60 detik diukur dalam

satuan menit dan detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800meter untuk putri, 1000meter untuk putra. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Ngadirejo Temanggung, Jawa Tengah secara keseluruhan masuk pada kategori sedang. Ekstrakurikuler olahraga meliputi ekstrakurikuler atletik, bola basket, bola voli, dan sepakbola. Berdasarkan hasil analisis tes kebugaran jasmani dari 50 siswa peserta ekstrakurikuler olahraga yang mengikuti tes didapati hasil sebagai berikut: kategori baik sekali 0 % (0 siswa), kategori baik 10 % (5 siswa), kategori sedang 52 % (26 siswa), kategori kurang 36 % (18 siswa), dan kategori kurang sekali 2 % (1 siswa).

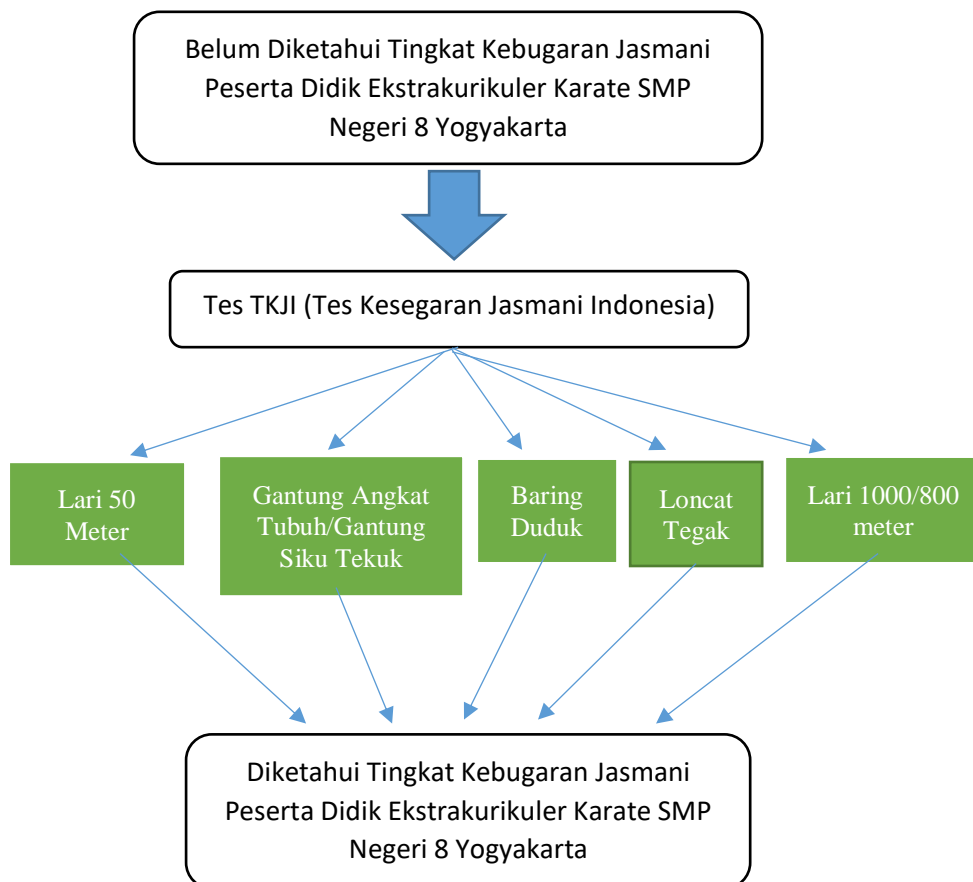
3. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia Keri Rahman (2021) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun Ajaran 2020/2021 yang berjumlah 34 orang, namun karena adanya kriteria dan ada 1 orang yang tidak memenuhi kriteria umur 16-19 tahun maka menjadi 33 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun yang meliputi 5 item, yaitu lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 1000/1200 meter. Teknik analisis

data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,06% (2 peserta), “kurang” sebesar 93,94% (31 peserta), “sedang” sebesar 0,00% (0 peserta), “baik” sebesar 0,00% (0 peserta), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 peserta). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Magetan Kabupaten Magetan pada kategori kurang.

C. Kerangka Berpikir

Beladiri karate merupakan salah satu cabang beladiri yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar saat latihan ataupun pertandingan tidak mudah mengalami kelelahan yang berlebihan. Jika saat latihan sebentar sudah mengalami kelelahan yang berlebihan pasti akan menghambat latihannya yang membuat ingin istirahat terus. Sedangkan saat lomba juga yang mana jika ingin juara pasti harus menang terus disetiap pertandingan, namun saat ditengah-tengah pertandingan sudah mengalami kelelahan terlebih dahulu pasti akan menghambat jalannya pertandingan dan bahkan saat kumite yang harusnya gerak atau move dan beradu pukulan atau tendangan namun lemas dan membuat kurang maksimal saat pertandingan. Untuk itu meningkatkan prestasi olahraga maka dibutuhkan latihan fisik lebih yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, karena dengan kebugaran jasmani yang baik dapat menentukan tinggi rendahnya prestasi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Yogyakarta yang akan diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes meliputi: tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh (Putra) atau gantung siku tekuk (Putri), tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter (putra) atau lari 800 meter (Putri).



Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015: 147) menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode penelitian ini yaitu menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta. Teknik tes pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SMP Negeri 8 Yogyakarta yang beralamatkan Jl. Kahar Muzakir No.2, Kel, Terban, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, daerah Istimewa Yogyakarta 55223. Untuk waktu pelaksanaannya yaitu pada hari Rabu tanggal 28 Februari 2024.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta yang berjumlah 12 peserta didik. Arikunto (2013: 173) menyatakan bahwa, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta yang berjumlah 12 orang.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta. Definisi operasional penelitian ini yaitu, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang atau peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta untuk melakukan aktivitas fisik dan kegiatan sehari-hari dengan cukup daya tahan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu, dengan ini peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta untuk melaksanakan serangkaian tingkat kebugaran jasmani yang diukur menggunakan tes TKJI untuk usia 13-15 tahun.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2015: 42) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes praktek dan pengukuran seluruh populasi dan sampel yang menjalani rangkaian tes dengan runtut sesuai petunjuk pelaksanaan tes.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel

yang diamati (Sugiyono, 2015: 148). Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas 5 tes, yaitu:

a) Lari 50 meter (Sprint)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Yang mana diukur dalam satuan detik.

b) Gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk (Pull up dan Pull up tahan)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Yang mana gantung angkat tubuh dihitung dapat berapa kali dalam satuan angka dan gantung siku tekuk dengan mempertahankan sikap gantung siku tekuk dengan dihitung dalam satuan detik.

c) Baring duduk (Sit up)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Yang mana melakukan sit up selama 60 detik dan dihitung dapat berapa kali dalam satuan angka.

d) Lompat tegak (Vertical jump)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot bagian kaki. Yang mana melakukan vertical jump dihitung berdasarkan selisih dari posisi berdiri hingga lompatan titik tertinggi yang dihitung dalam satuan centimeter.

e) Lari 1000 meter dan 800 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung dan pernafasan. Yang mana pelari mendapat waktu berapa menit dengan lari menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri yang digitung dalam satuan menit dan detik.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Tes kesegaran jasmani Indonesia ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan untuk putri validitas sebesar 0.897 (Depdiknas, 2010).

2. Reliabilitas

Rangkaian tes untuk anak umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas. Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942 (Depdiknas, 2010).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri 8 Yogyakarta adalah teknik analisis data secara kuantitatif. Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif persentase. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2015: 112).

Data yang terkumpul dari masing- masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun. Dalam penelitian ini tipe deskriptif digunakan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta. Berikut langkah-langkah dalam analisis data yaitu:

1. Hasil Kasar

Hasil kasar ini merupakan data yang diperoleh dari tiap-tiap tes TKJI yang dicapai oleh peserta didik, yang mana data yang diperoleh masih berupa data kasar karena masih dalam satuan ukuran yang berbeda tiap datanya.

- a. Untuk tes lari 50 meter menggunakan satuan waktu atau detik.
- b. Untuk tes gantung angkat tubuh dan siku tekuk menggunakan satuan waktu atau detik dan jumlah berapa kali dalam gantung angkat tubuh.
- c. Untuk tes baring duduk menggunakan satuan jumlah ulangan gerak (kali).
- d. Untuk tes loncat tegak digunakan satuan centimeter.
- e. Untuk tes lari 1000 dan 800 meter menggunakan satuan waktu yaitu menit dan detik.

2. Nilai Tes

Dari hasil kasar tersebut masih mempunyai satuan ukuran yang berbeda-beda kemudian dikonversikan ke dalam tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok umur 13-15 tahun. Selanjutnya didapatkan nilai tes yang telah dilakukan. Adapun tabel nilainya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Anak Putra Umur 13-15 Tahun

	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter
5	sd – 6.7"	16 ke atas	38 ke atas	66 cm ke atas	Sd 3'04"
4	6.8" – 7.6"	11 – 15	28 – 37 kali	53 – 65 cm	3'05" – 3'53"
3	7.7" – 8.7"	06 – 10	19 – 27 kali	42 – 52 cm	3'54" – 4'46"
2	8.8" – 10.3"	02 – 05	8 – 18 kali	31 – 41 cm	4'47" – 6'04"
1	10.4" – dst	00 – 01	0 – 7 kali	Di bawah 31 cm	6'04" - dst

(Depdiknas, 2010)

Tabel 2. Nilai TKJI untuk Anak Putri Umur 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 meter
5	sd – 7.7"	41 ke atas	28 ke atas	50 cm ke atas	Sd – 3'06"
4	7.8" – 8.7"	22 – 40	19 – 27 kali	39 – 49 cm	3'07" – 3'55"
3	8.8" – 9.9"	10 – 21	9 – 18 kali	30 – 38 cm	3'56" – 4'58"
2	10.0" – 11.9"	03 – 09	3 – 8 kali	21 – 29 cm	4'59" – 6'40"
1	12.0" – dst	00 – 02	0 – 2 kali	Di bawah 21 cm	6'41" – dst

(Depdiknas, 2010)

3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi

kebugaran jasmani kelompok usia 13-15 tahun. Berikut tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

(Depdiknas, 2010)

4. Persentase

Setelah semua data terkumpul dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, langkah selanjutnya dipersentase untuk tiap kategori data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Oleh karena itu, dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Angka Persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

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

BAB IV

HASIL KAJIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate studi kasus di SMP Negeri 8 Yogyakarta yang telah dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2024. Ada lima macam tes yang dilakukan meliputi, lari 50 meter, gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 atau 800 meter. Sampel penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta yang berusia 13-15 tahun dengan 12 peserta didik.

Tabel 4. Hasil TKJI Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate

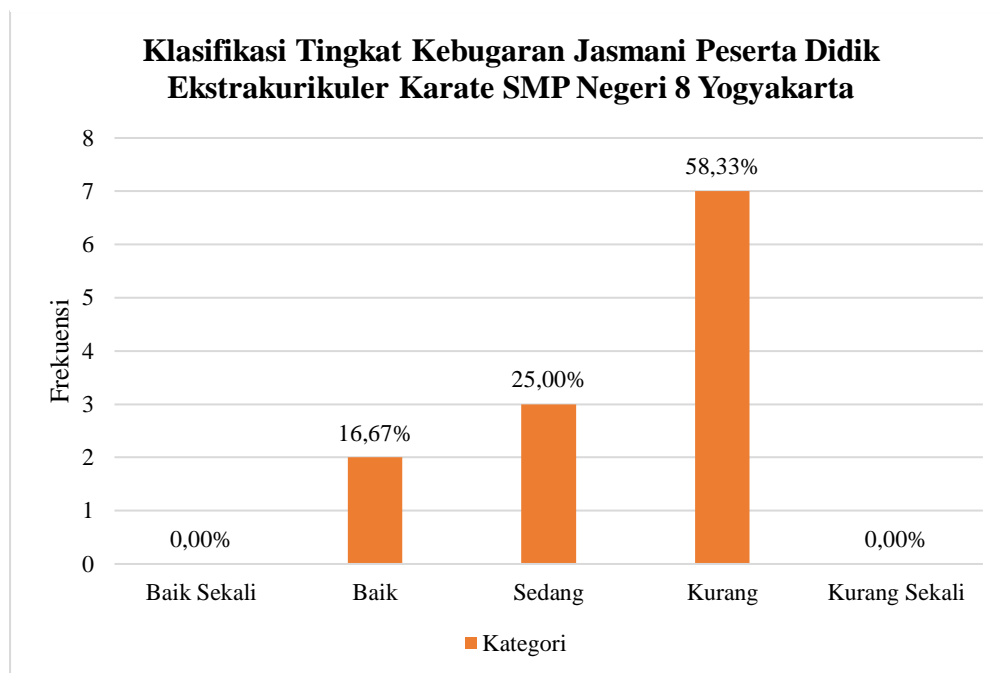
No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
2	18 – 21	Baik (B)	2	16,67%
3	14 – 17	Sedang (S)	3	25,00%
4	10 – 13	Kurang (K)	7	58,33%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel Hasil TKJI Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta yang berjumlah 12 (100%) peserta didik ekstrakurikuler karate. Terdapat 0 (0,00%) peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam klasifikasi baik sekali, 2 (16,67%) peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam klasifikasi baik, 3 (25,00%) peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam klasifikasi sedang, 7 (58,33%) peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam klasifikasi kurang, dan 0 (0,00%) peserta didik yang memiliki tingkat

kebugaran jasmani dalam klasifikasi kurang sekali. Maka hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta adalah kurang.

Hasil pada tabel diatas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 8. Diagram Batang TKJI Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate



B. Pembahasan Hasil Penelitian

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan kondisi prima dan mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima karena kondisi tubuh sangat untuk peranan penting untuk kita melaksanakan rutinitas serta pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta yang berjumlah 12 peserta

didik masih tergolong dalam kategori kurang. Dengan hasil tes 0 (0%) peserta didik dalam klasifikasi baik sekali, 2 (16,67%) peserta didik dalam klasifikasi baik, 3 (25%) peserta didik dalam klasifikasi sedang, 7 (58,33%) peserta didik dalam klasifikasi kurang, dan 0 (0%) peserta didik dalam klasifikasi kurang sekali. Pada peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta untuk tingkat kebugaran jasmaninya tergolong kurang, karena itu supaya kebugaran jasmani peserta didik tinggi maka peserta didik bisa membuat jadwal latihan sendiri dirumah tidak hanya saat ekstrakurikuler saja seperti setidaknya seminggu 2 kali membuat porsi latihan lari beberapa kilometer dan latihan otot bisa dengan angkat beban atau juga bisa di tempat gym.

Pada dasarnya hal ini dikarenakan kebugaran jasmani itu memiliki nilai yang penting bagi tubuh manusia, hal ini sependapat dengan Santoso (2016: 39) bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing. Kebugaran jasmani juga sangat penting bagi siswa ekstrakurikuler karate karena tidak hanya untuk keseharian namun juga untuk pertandingan, siswa mengikuti ekstrakurikuler pilihan tentunya tidak hanya karena ingin mencoba beladiri karate namun pasti juga ada yang ingin menjadi atlet. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang baik ini sangat penting bagi siswa yang ingin melanjutkan menjadi atlet dan juga saat pertandingan atau lomba pasti dengan adanya kebugaran jasmani yang baik berpengaruh saat pertandingan

berlangsung karena dengan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka peluang untung mendapatkan kemenangan atau prestasi akan menjadi mudah.

Kebugaran jasmani ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta bahwasannya masih tergolong kurang. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kurangnya porsi latihan yang mana untuk ekstrakurikuler karate hanya dilakukan satu kali dalam seminggu. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah kurangnya berolahraga, hal ini sependapat dengan Suharjana (2021: 6-7) bahwa berolahraga secara rutin mempunyai multi manfaat antara lain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, membuat orang tahan terhadap stress, menambah percaya diri, memiliki kolega, menjalin komunikasi dengan orang lain, bekerja sama dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain. Maka dari itu, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik peserta didik bisa lebih percaya diri dan memiliki mental yang baik untuk melakukan suatu hal serta lebih mudah berkenalan ataupun menjalin komunikasi dengan orang lain.

Kondisi kebugaran jasmani sangat penting bagi kegiatan sehari-hari. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani mempunyai beberapa manfaat, meliputi: (1) mengurangi stress dan depresi, (2) menjaga kesehatan tulang, (3) mengontrol kadar gula darah, (4) mengurangi resiko terkena penyakit kardiovaskular, dan (5) menjaga berat badan (Prasetya: 2020). Kebugaran jasmani juga penting bagi peserta didik ekstrakurikuler karate yang ingin melanjutkan beladiri karate sampai menjadi atlet, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka saat

latihan maupun mengikuti perlombaan tidak mudah kelelahan yang berlebihan sehingga tidak mengganggu saat latihan maupun lomba dan dapat melaksanakan dengan maksimal sehingga lebih besar kesempatan untuk menang. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya penting bagi kegiatan sehari-hari maupun yang ingin melanjutkan beladiri karate sampai menjadi atlet, namun juga diperlukan siswa khususnya setelah lulus sekolah ingin mendaftar abdi negara dan pastinya akan ada tes untuk tingkat kebugaran jasmani saat tes TNI, Polri, dan CPNS yang dalam tesnya dilaksanakan tes kesamaptaaan atau tes untuk tingkat kebugaran jasmani seperti contoh mendaftar CPNS formasi penjaga tahanan di instansi kemenkumham.

Tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta tergolong kurang, hal tersebut terjadi karena mayoritas peserta didiknya merasa malas ketika melakukan tes kebugaran jasmani, selain itu saat pull up peserta didik masih banyak yang langsung putus asa atau merasa tidak bisa terlebih dahulu sebelum melakukan khusunya bagi perempuan. Pada saat melaksanakan tes lari pun peserta didik masih banyak yang cepat lelah saat melaksanakan tes lari sehingga saat melaksanakan tes lari kurang maksimal. Oleh karena itu, penelitian ini di buat bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta.

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 didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta secara keseluruhan yang diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun, bahwa terdapat 0 (0%) peserta didik dalam klasifikasi baik sekali, 2 (16,67%) peserta didik dalam klasifikasi baik, 3 (25%) peserta didik dalam klasifikasi sedang, 7 (58,33%) peserta didik dalam klasifikasi kurang, dan 0 (0%) peserta didik dalam klasifikasi kurang sekali. Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta yaitu dalam klasifikasi kurang.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti dalam membuat penelitian ini sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat ditemukan dalam penelitian ini antara lain:

1. Peneliti tidak meneliti seluruh peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta dikarenakan ada 1 peserta didik yang sedang ada kegiatan rapat osis.

2. Kurang sampel penelitian yang mana menjadikan skripsi ini studi kasus dengan hanya jumlah peserta didik ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Yogyakarta hanya ada 13, meskipun yang latihan saat ekstrakurikuler karate ada lebih dari 13 namun selebihnya adalah peserta didik umum atau dari luar SMP Negeri 8 Yogyakarta.
3. Lintasan lari yang digunakan bukan lapangan standar 400 meter atau lapangan sepakbola yang berumput melainkan paving block.
4. Dalam waktu pelaksanaan tes belum sesuai dengan battery TKJI.

C. Implikasi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peserta didik dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dorongan atau motivasi agar sering berlatih di rumah atau selain di ekstrakurikuler dan bagi pelatih untuk meningkatkan program latihan untuk kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta.

D. Saran

1. Bagi pelatih, dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan dijadikan acuan untuk membuat program-program latihan yang sesuai dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 8 Yogyakarta.
2. Bagi peserta didik ekstrakurikuler karate, dari hasil penelitian ini dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan mengikuti jadwal program latihan dari pelatih dan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan membuat program latihan sendiri di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., & Hudain, M. A. (2018). Kontribusi Antara daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa Smp Negeri I Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*.
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*.
- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Inkai Wonogiri.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arjuna, F. (2019). *Panduan Untuk Mendapatkan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Armade & Manurizal. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*.
- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*.
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Karate. Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*.
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka ekstrakurikuler wajib di sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Darmawan, Ibnu (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Terlalu Panas. *JIP*.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. 2017. Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*.
- Fahruzi. (2017). Perbedaan Latihan Fisik Dua Dan Empat Kali Per Minggu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *Jurnal Muara*.

- Fajar, Muhammad. (2017). *Belajar Karate*. Bandung: ALFABETA.
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus*.
- Faldy, Muhammad Rusliandi. (2019). Pengaruh Koordinasi Dan Moral Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada CV.Agung Jaya Abadi Medan. Universitas Medan Area.
- Fandayani, W., & Sagitarius. (2019). Analisis teknik tendangan dominan terhadap perolehan poin pada pertandingan kumite cabang olahraga karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Gunawan, Gugun Arief. (2007). *BELADIRI*. Yogyakarta: Indan Madani.
- Hardiansyah, Sefri. (2017). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herliana, Melya Nur. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Menggunakan Dua Meja Terhadap Ketepatan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja. *Journal of S.P.O.R.T.*
- Hidayat, Y., & Hambali, S. (2019). Peranan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga*.
- Irianto, D. P. (2018). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta. C.V. Andi Offset.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. *Untirta Civic Education Journal*.
- Matutu, O. N., Or, S., Pd, M., Fahrizal, D., & Pd, M. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Inkado Di Ranting Kota Makassar.
- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*.
- Pramata, Angga. (2016). Analisis Kemampuan VO_{2max} Pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Prasetya, Ananda Dimas. 2020. Pentingnya Latihan Kebugaran Untuk Kesehatan Fisik Dan Mental.

- Santoso, Danang Ari. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*.
- Shilviana, K. F. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler | PALAPA.
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected. physical fitness variables among different. college. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*.
- Singgih, A. R. (2018). Evaluasi Ketepatan Tendangan Mae-Geri (Tendangan Depan) Terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Sudijono, Anas. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Suharjana, M. (2021). *Kajian Teoritis Dan Praktis Olahraga Untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*.
- Sulistiono. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Syafrudin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press Padang.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir



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

Nomor : 002.c/POR/I/2024
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

4 Januari 2024

Yth. Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Seno Nyoman Yasir Maulud
NIM : 20601244016
Judul Skripsi : TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI 8 YOGYAKARTA

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


Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/956/UN34.16/PT.01.04/2024 21 Februari 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian


**Yth . Kepala Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Kota Yogyakarta
Jl. Hayam Wuruk No.11, Tegal Panggung, Kec. Danurejan, Kota Yogyakarta, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55212**

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

Nama	: Seno Nyoman Yasir Maulud
NIM	: 20601244016
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate Studi Kasus Di SMP Negeri 8 Yogyakarta Tahun Ajaran 2023/2024
Waktu Penelitian	: 21 Februari - 9 Maret 2024

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.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

Lampiran 3. Surat Pengantar Izin Penelitian untuk SMP Negeri 8 Yogyakarta



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

ꦑꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦠꦪꦺꦒꦿꦏꦠꦫ
ꦢꦶꦤꦱꦥꦺꦢꦶꦢꦶꦏꦏꦤꦥꦼꦩꦸꦢꦏꦺꦴꦭꦲꦫꦒ

Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682
Fax (0274) 512956
EMAIL: dindikpora@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS: 08122780001 HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id
WEBSITE: www.jogjakota.go.id

Nomor : 000.9/2111
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 File
Hal : Izin Penelitian

Yogyakarta, 22 Februari 2024

Kepada
Yth. Dekan FIKK-UNY

di
Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : B/956/UN34.16/PT.01.04/2024
Tanggal : 21 Februari 2024
Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Seno Nyoman Yasir Maulud
NIM : 20601244016
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate Studi Kasus di SMP Negeri 8 Yogyakarta Tahun Ajaran 2023/2024
Waktu : 21 Februari s.d. 9 Maret 2024
Narahubung : 082138045707.

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.



SEKRETARIS

DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
Dra. **WASNING HANDAYANI SHANTI**
NIP. 196702061994032007

Tembusan:

1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SMP Negeri 8 Yogyakarta
3. Kurikulum Bidang Pembinaan SMP



SEGORO AMARTO

SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYOKARTO
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN- KEBERSAMAAN



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

အိန္ဒိယနိုင်ငံ အစိုးရ

Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos : 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682

Fax (0274) 512956

EMAIL : dindikpora@logjakota.go.id

HOTLINE SMS : 08122780001 HOTLINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.jogjakota.go.id

SURAT KETERANGAN

No. 000.94.3581

Dengan ini kami yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : BUDI SANTOSA ASRORI, S.E., M.Si.

NIP : 19700915 199403 1 009

Jabatan : Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta

Menerangkan bahwa:

Nama : Seno Nyoman Yasir Maulud

NIM : 20601244016

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

telah selesai melaksanakan penelitian dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate Studi Kasus di SMP Negeri 8 Yogyakarta Tahun Ajaran 2023/2024".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Maret 2024



BUDI SANTOSA ASRORI, SE, M.Si F
NPY 10700915 199403 1 009



SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWA MAJUNE NGAYOGYAKARTA
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN - KEBERSAMAAN

Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : SENO NYOMAN YASIR MAULUD
 NIM : 20601244016
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.


No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	13 Feb 2024	Bab I perkuat dan perbaiki	
2.	19 Feb 2024	Bab I cek perbaiki mitero	
3.	20 Feb 2024	Bab II Lembar m. 10th tambah jurnal	
4.	21 Feb 2024	Bab III, ACC Izin Penelitian dan Ambil Data	
5.	23 Feb 2024	Revisi Pendekatan Studi Kasus dan Peminjaman Alat	
6.	14 Maret 2024	lihat buku Pedoman Terapan Cek fon & kump. hris time new kom.	
7.	18 Maret 2024	Pembahasan di perkuat dfr Bab II	
8.	20 Maret 2024	Bab IV cek cek keseluruhan table Terkin cek izin	

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 6. Kalibrasi Roll Meter

 **PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**
DINAS PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
Statement Letter of Testing Result

Nomor: 510 / 1407 / UP - 060 / I / 2024

No. Order	B23121334
Order Number	08 Januari 2024

Nama Alat : Ukuran Panjang
Measuring Instrument

Merek : Keen	Kapasitas : 50000 mm
Merk	Capacity
Model / Tipe : -	Daya Baca : 2 mm
Model / Tipe	Resolution
No. Seri : -	
Serial Number	

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN
Method, Standar and Traceability

- Metode : SK DJ PDN No. 32/PDN/KEP/3/2010
- Standar : Meter Kuningan Standar 1 meter
- Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN


DATA VERIFIKASI
Verification Data

- Tanggal Verifikasi : 09 Januari 2024
- Petugas Verifikasi : Rahmat Widiono, A.Md.
- Lokasi : Laboratorium Besaran Panjang UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
- Kondisi Ruangan : Suhu : (30 ± 3) °C Kelembapan : (55 ± 3) %

Hasil : LIHAT HALAMAN SELANJUTNYA
Result

Pemilik : Dimas Aji Priyambodo
User : Jl. Mangunjaya 10/1099 Purwokerto Lor Kec. Purwokerto Timur Banyumas

Sertifikat ini terdiri dari 2 (dua) halaman
This certificate consists of 2 (two) pages

Yogyakarta, 09 Januari 2024
Kepala
UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

Barisan Yuhana, S.T
NIP. 196805371993031.007

Halaman 1 dari 2 Halaman

Pemerintah Kota Yogyakarta - Dinas Perdagangan
UPT METROLOGI LEGAL
Jalan Sisingamangaraja No. 21c, Brontokusuman, Kota Yogyakarta 55133
Telp. 0274-542704 / WA 0812 2561 6964 / uptmetrologilegal@gmail.com

perdagangan.jogjakota.go.id
Pengaduan
Hotline SMS 0812 2780 001
Email upik@jogjakota.go.id

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL

Sertifikat Nomor : 510 / 1407 / UP - 060 / 1 / 2024

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN

Method, Standar and Traceability

- Metode : SK DJ PDN No. 32/PDN/KEP/3/2010
- Standar : Meter Kuningan Standar 1 meter
- Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

DATA VERIFIKASI

Verification Data

- Tanggal Verifikasi : 09 Januari 2024
- Petugas Verifikasi : Rahmat Widiono, A.Md.
- Lokasi : Laboratorium Massa UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
- Kondisi Ruangan : Suhu : (30 ± 3) degC
Kelembapan : (55 ± 3) %

HASIL

Results

No.	Panjang Nominal (mm)	Nilai Sebenarnya (mm)	No.	Panjang Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
1.	0-10000	10004.35			
2.	0-20000	20009.12			
3.	0-30000	30013.06			
4.	0-40000	40017.28			
5.	0-50000	50021.79			

Catatan: 1. Hasil yang ditampilkan hanya berhubungan dengan penggunaan alat ukur di lokasi verifikasi.

Penera
UPT Metrologi Legal

Rahmat Widiono, A.Md.
NIP. 19870723.201101.1.002

Halaman 2 dari 2 Halaman

Lampiran 7. Surat Permohonan Peminjaman Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Telepon (0274) 586168 Yogyakarta 55281
Laman: fikk.uny.ac.id. email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/11/UN34.16/PL.15.01/2024

22 Februari 2024

Perihal : Jawaban Permohonan Penggunaan Fasilitas/Alat

Kepada Yth.
Seno Nyoman Yasir Maulud

Dengan hormat,

Menanggapi surat saudara tanggal 21 Februari 2024, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, UNY mengizinkan Saudara menggunakan fasilitas/alat berupa:

Nama Fasilitas/Alat	Jumlah
1. Papan Vertikal Jump	1 buah
2. Cone Kerucut	10 buah

Hari, tanggal : 21 Februari – 9 Maret 2024
Tempat : SMP Negeri 8 Yogyakarta
Acara : Penulisan Tugas Akhir Skripsi

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga kebersihan fasilitas/alat yang dipakai;
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera lapor kepada Petugas.

Demikian agar menjadikan perhatian dan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Perencanaan,
Keuangan, Umum, dan Sumberdaya,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan, M.Or.
NIP. 197702182008011002

Tembusan:

1. Petugas Gudang Timur

Lampiran 8. Formulir Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia**FORMULIR TES KEBUGARAN JASMASNI PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI 8 YOGYAKARTA**

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin : L/P

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Klasifikasi
1.	Lari 50 meterdetik		
2.	Gantung: a. Siku Tekuk b. Angkat Tubuh	a.detik b.kali		
3.	Baring Duduk 60 detikkali		
4.	Loncat Tegak: - Tinggi Jangkauan - Loncatan I - Loncatan II - Loncatan III	-cm -cm -cm -cm		
5.	Lari : a. 800 meter b. 1000 meter	a.menitdetik b.menitdetik		
6.	Jumlah Nilai Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5			
7.	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani			

Lampiran 9. Rekap Data Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Nama	P/L	Umur	Lari 50 meter		GAT/GST		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 800/1000 meter		Jumlah		Ket.
				H	N	H	N	H	N	H	N	H	N			
1	BAR	L	13	8,05"	3	5x	2	12x	2	39 cm	2	5'28"	2	11		K
2	MEF	L	13	8,13"	3	2x	2	26x	3	42 cm	3	5'29"	2	13		K
3	IRA	L	13	8,09"	3	1x	1	38x	5	30 cm	1	4'53"	2	12		K
4	GJF	L	13	8,27"	3	2x	2	40x	5	36 cm	2	4'20"	3	15		S
5	RE	L	13	6,87"	4	15x	4	40x	5	45 cm	3	4'08"	3	19		B
6	AHN	L	13	8,78"	3	5x	2	35x	4	36 cm	2	4'47"	2	13		K
7	HAS	L	13	8'41"	3	1x	1	28x	4	33 cm	2	5'22"	2	12		K
8	ADA	L	13	7,03"	4	13x	4	53x	5	56 cm	4	4'08"	3	20		B
9	RGP	L	13	7,93"	3	7x	3	27x	3	38 cm	2	5'49"	2	13		K
10	RAE	L	13	7,81"	3	9x	3	42x	5	36 cm	2	4'37"	3	16		S
11	KEA	P	13	9,14"	3	8,08"	2	36x	5	40 cm	4	4'17"	3	17		S
12	NAP	P	13	10,06"	2	3,76"	2	21x	4	30 cm	3	5'01"	2	13		K

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Observasi Penelitian



Penjelasan Mekanisme Tes Tingkat Kebugaran Jasmani



Tes Lari Sprint 50 meter



Tes Gantung Siku Tekuk dan Angkat Tubuh



Tes Baring Duduk



Tes Vertical Jump



Tes Lari 800 meter dan 1000 meter