

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI YANG BERKAITAN DENGAN
KESEHATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMA NEGERI 2 WONOGIRI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Ricky Budi Pambuka
NIM 12601241017

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KESEGERAN JASMANI YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 2 WONOGIRI

Disusun Oleh:

Ricky Budi Pambuka
NIM. 12601241017

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

Yogyakarta, 15 Agustus 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi

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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

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

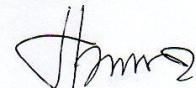
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Ricky Budi Pambuka
NIM	:	12601241017
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS	:	Tingkat Kesegaran Jasmani yang Berkaitan dengan Kesehatan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Wonogiri

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

Yogyakarta, 15 Agustus 2019
Yang Menyatakan,



Ricky Budi Pambuka
NIM. 12601241017

HALAMAN PENGESAHAN

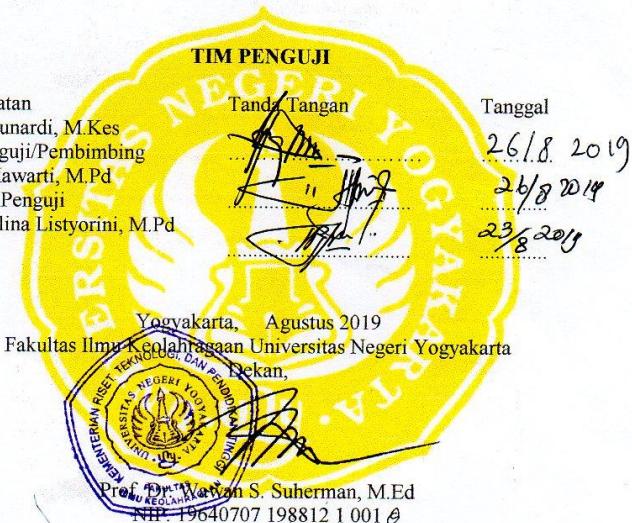
Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KESEGERAN JASMANI YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 2 WONOGIRI

Disusun oleh:

Ricky Budi Pambuka
NIM 12601241017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 21 Agustus 2019



MOTTO

1. Sebaik-baiknya motivasi adalah dari dalam diri sendiri (Penulis)
2. Visi tanpa eksekusi hanyalah halusinasi (Penulis)
3. “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan” (QS. Al Insyirah 5-6).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi yaitu kedua orang tuaku, Bapak Suyatno dan Ibu Sri Prihatin yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Untuk Ibu dan Bapak maafkan anakmu ini yang belum bisa membahagiakanmu dan selalu menjadi beban. Anakmu kini sebentar lagi mendapat gelar sarjana pendidikan impian yang dari dulu ingin diraih.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI YANG BERKAITAN DENGAN
KESEHATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAK BOLA SMA NEGERI 2 WONOGIRI**

Oleh:

Ricky Budi Pambuka
NIM. 12601241017

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah 35 peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 20 peserta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian adalah tingkat kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri. Instrumen yang digunakan tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dengan frekuensi dan persentase melalui pengkategorian.

Hasil penelitian tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri yaitu, kategori baik sekali sebesar 0% (0 peserta), kategori baik sebesar 40% (8 peserta), kategori sedang sebesar 40% (8 peserta), kategori kurang sebesar 5% (1 peserta), dan kategori kurang sekali sebesar 15% (3 peserta), sehingga tingkat kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri adalah dalam kategori sedang dan baik dengan persentase yang sama yaitu 40% atau sebanyak 8 siswa.

Kata kunci: tingkat kesegaran jasmani, peserta ekstrakurikuler sepak bola, SMA Negeri 2 Wonogiri

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Wonogiri “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Wonogiri, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf SMA Negeri 2 Wonogiri, yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT / Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 15 Agustus 2019
Penulis,



Ricky Budi Pambuka
NIM. 12601241017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Variabel.....	35
C. Populasi Dan Sampel	36
D. Instrumen Penelitian.....	37

E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	51
B. Hasil Penelitian	53
C. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	63
C. Keterbatasan Penelitian.....	64
D. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Item Tes.....	51
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Indeks Masa Tubuh.....	53
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Sit And Reach	54
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Sit Up	56
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot.....	57
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 meter.....	59
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alat Ukur Tinggi Badan	38
Gambar 2. Timbangan Badan	38
Gambar 3. Posisi Tes Kelentukan	40
Gambar 4. Posisi Tes Baring Duduk	41
Gambar 5. Alat Hand Grip Dynamometer	43
Gambar 6. Alat Back and Leg Dynamometer	44
Gambar 7. Alat Back and Leg Dynamometer	45
Gambar 8. Posisi Start Lari 1200 Meter	47
Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Indeks Masa Tubuh	54
Gambar 10. Diagram Batang Frekuensi Sit And Reach	55
Gambar 11. Diagram Batang Frekuensi Sit Up	57
Gambar 12. Diagram Batang Frekuensi Kekuatan Otot	58
Gambar 13. Diagram Batang Frekuensi Lari 1200 meter	60
Gambar 14. Diagram Batang Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani	61

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	69
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 2 Wonogiri	70
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Instrument Penelitian.....	71
Lampiran 4. Norma Skor IMT Menurut Kemenkes RI Tahun 2010	75
Lampiran 5. Olah Data Penelitian.....	76
Lampiran 6. Data Kategori Tes	81
Lampiran 7. Data Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani	84
Lampiran 8. Pengkategorian	85
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang lebih memanfaatkan aktivitas jasmani sehingga bisa digunakan sebagai salah satu cara untuk menjaga kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2007:57).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131).

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistic tubuh jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan yaitu psikomotorik, kognitif, dan afektif.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Kegiatan ekstrakurikuler atau ekskul adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Dalam ekstrakurikuler, terdapat beberapa jenis kegiatan diberbagai bidang, salah satunya adalah di bidang olahraga. Dari pengamatan peneliti, sepak bola merupakan olahraga yang paling populer sebab hampir semua sekolah tingkat SMA di Kabupaten Wonogiri sudah melaksanakan ekstrakurikuler sepak bola, salah satunya adalah SMA Negeri 2 Wonogiri.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan kaki dan kepala serta anggota tubuh lainnya kecuali tangan yang hanya boleh dimainkan oleh penjaga gawang di dalam kotak penalti. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri atas sebelas pemain. Untuk bermain bola dengan baik pemain tentunya harus

dibekali teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar dalam bermain sepakbola, meliputi teknik dasar mengumpam (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar menyundul bola (*heading*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Selain harus bisa menguasai teknik dasar bermain sepak bola, kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi di dalam olahraga sepakbola. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 113) kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4) Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat.

Pemain sepakbola dituntut untuk mempunyai kesegaran jasmani yang baik, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain yang baik dan mampu bermain selama 2x45 menit (waktu normal). Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol, Sehingga menuntut pemain sepakbola harus memilki kesegaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien. Untuk meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani yang dibutuhkan dalam menunjang

aktivitas olahraga maka perlu disusun suatu program latihan fisik yang sistematis, teratur dan terencana dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 2 Wonogiri merupakan kegiatan yang sudah mempunyai program dengan kebutuhan yang diinginkan oleh sekolah. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMA Negeri 2 Wonogiri yaitu Ekstrakurikuler Pramuka, PMR, Hansek, Seni Musik, Bola Voli, Basket, Bulutangkis, dan Sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Wonogiri dibimbing oleh guru penjas sekaligus menjadi pelatih ekstrakurikuler sepakbola yaitu Bapak Sunartiyoso, S.Pd. Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstra sepakbola tercatat sebanyak 35 siswa yang berasal dari kelas X dan XI yang benar-benar mempunyai keinginan untuk berlatih sepak bola. SMA Negeri 2 Wonogiri memiliki fasilitas yang cukup memadai. Terdapat lapangan berukuran standar yang bisa digunakan untuk latihan. Terdapat pula sarana penunjang lainnya yang cukup lengkap seperti bola sepak, cone, marker, dan rompi.

Ketertarikan melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Wonogiri disebabkan belum terdapat prestasi yang diperoleh tim sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri di beberapa event terakhir salah satunya event “SMANSA CUP” yang hampir digelar setiap tahun. Dalam beberapa pertandingan para pemain ternyata mulai nampak kelelahan pada pertengahan babak ke-dua, hal tersebut sering kali membuat konsentrasi pemain berkurang dan menimbulkan celah di lini belakang.

Kegiatan ekstrakurikuler hanya dilaksanakan satu Minggu sekali pada hari Kamis, dimulai pukul 15.30 - 17.00 WIB. Dengan peserta sebanyak 35 siswa, namun peserta yang berangkat terkadang tidak mencapai 35 siswa dari keseluruhan peserta ekstrakurikuler sepakbola sehingga membuat program latihan tidak bisa berjalan dengan baik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang “Tingkat Kesegaran Jasmani yang Berkaitan dengan Kesehatan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Wonogiri”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum terdapat prestasi yang diperoleh peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri dalam event antar sekolah.
2. Peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri mulai terlihat kelelahan pada pertengahan babak ke-dua.
3. Kurangnya latihan ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri yang hanya dilakukan seminggu sekali.

C. Pembatasan Masalah

Karena dalam penelitian ini terdapat adanya keterbatasan waktu dan tenaga, maka tidak semua masalah yang telah diidentifikasi akan diteliti. Maka dari itu, dalam penelitian ini masalah dibatasi hanya pada "Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Wonogiri".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah "seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri?"

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Wonogiri.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
 - b. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 2 Wonogiri.

2. Manfaat Praktis

- a. Catatan untuk mengetahui kemampuan kesegaran jasmani yang dimiliki setiap peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 2 Wonogiri.
- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
- c. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. DESKRIPSI TEORI

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Kesegaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik, orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Pada dasarnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik (Suharjana, 2013: 3).

Menurut Agus Mukholid (2006: 2) Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebih.

Menurut Nawan Primasoni Sulistiyyono (2018: 7) kesegaran jasmani adalah kemampuan melaksanakan tugas atau aktivitas sehari-hari dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan, menimbulkan masalah kesehatan dan dapat menikmati waktu luang setelah aktivitas. Hal ini sejalan dengan pengertian kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik

Irianto (2004: 2-3) bahwa kesegaran jasmani adalah "kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya".

Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2).

Sedangkan Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Kadafi (2009:52) berpendapat kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan biak. Semakin bugas/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kesegaran jasmani secara menyeluruh. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Rusli Lutan (2002: 8) berpendapat bahwa, kesegaran jasmani mencangkup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan peforma. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung lima unsur pokok yaitu: komposisi tubuh, fleksibilitas, daya tahan otot, kekuatan otot dan daya tahan aerobik. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan peforma mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, daya ledak (*power*), dan waktu reaksi. Dari sekian banyak unsur kesegaran jasmani, daya tahan aerobik dianggap sebagai unsur yang paling pokok dalam kesegaran jasmani. Daya tahan aerobik sangat penting untuk menunjang kerja

otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme.

Menurut Sajoto (1995: 8) komponen Kesegaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*). Dari kesepuluh komponen Kesegaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan menurut Sajoto (2002: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal (Sutriyo Utomo dan Suwandi, 2008: 61). Kekuatan dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*).

2) Daya tahan (*Endurance*)

Sajoto (2002: 40) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu.

Ma'mun & Saputra (2003: 37), menyatakan bahwa “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

3) Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya (Sajoto, 2002: 8). Yunusul Hairy (2004: 122) mengemukakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengaplikasikan daya sub maksimalnya secara berulang ulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.

4) Kecepatan (*Speed*)

Yunusul Hairy (2004:123) berpendapat bahwa kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Sukadiyanto (2010:109), menyatakan bahwa “kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak”. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan system neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis

adalah kemampuan system neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 2002: 9). Menurut Nurharsono (2006: 53) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal bergantung pada otot tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita dapat dikatakan seger bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah geraknya masing-masing secara normal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Sajoto (2002: 90) mendefinisikan bahwa “kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Badriah, (2009: 38) menjelaskan bahwa “kelincahan adalah kemampuan

tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan". Kelincahan tergantung pada faktor-faktor; kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147). Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2010: 149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 2002: 9). Nurharsono (2006: 55) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Sajoto (2002: 9) mengatakan ketepatan

adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Hadi (2007: 51) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 2002: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Nurharsono, 2006: 55).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang dapat menggunakan tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Dalam penelitian ini peneliti hanya akan menggunakan instrument tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan saja yang meliputi lima komponen yaitu, Komposisi tubuh, kelentukan, daya tahan otot, kekuatan otot, dan daya tahan aerobic.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 73-75), intensitas, kehususan, frekuensi, kekhasan perorangan dan motifasi berlatih adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Faktor kesehatan dan gizi yang menyertai takaran latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen tubuh lainnya yang saling melengkapi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9), hal-hal yang menunjang kesegaran jasmani: makan, istirahat, dan olahraga. Berikut adalah penjelasan dari faktor-faktor di atas sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas atau kualitas, yakni harus memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk bekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dan proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%. Untuk memperoleh kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makanan berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistem organ, organ, jaringan serta sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus tanpa berhenti sepanjang hari tanpa berhenti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu faktor yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka kita akan melakukan suatu aktifitas olahraga dengan baik pula.

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan

membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Roji (2004: 95), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kalainan bawaan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity, time*) sebagai berikut:

- a. Frekuensi (Banyak latihan)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan tiap minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misal senin-rabu-jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan).

b. *Intensity* (Intensitas latihan)

Intensitas adalah kulitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time* (Waktu atau durasi)

Time yaitu waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan waktu durasi agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

d. Tes Kesegaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Suharsimi Arikunto (2006: 223) menyatakan “untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka

pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, antara lain:

1) Komposisi tubuh

Dalam Penelitian ini, untuk mengukur komposisi tubuh adalah dengan cara menghitung indeks masa tubuh. Indeks massa tubuh adalah cara yang baik untuk menilai apakah berat badan seseorang sehat atau tidak. Indeks massa tubuh adalah metrik standar yang digunakan untuk menentukan siapa saja yang masuk dalam golongan berat badan sehat dan tidak sehat. Indeks massa tubuh alias BMI membandingkan berat badan seseorang dengan tinggi badan, dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat.

2) Kelentukan (fleksibilitas)

Dalam Penelitian ini, untuk mengukur kelentukan adalah menggunakan tes sit and reach. Tujuan dari tes sit and reach adalah

untuk mengukur kelentukan bagian kaki, pinggul, dan punggung bagian bawah.

3) Daya tahan otot

Dalam penelitian ini, untuk mengukur daya tahan otot menggunakan tes baring duduk (*sit-up*) selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali testi mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

4) Kekuatan otot

Tes kekuatan otot yang bisa dilakukan adalah dengan mengukur tiga bagian otot besar yaitu, otot tangan, otot tungkai, dan otot punggung. Untuk mengukur kekuatan otot tangan, Alat yang digunakan adalah hand grip dynamometer, sedangkan untuk mengukur kekuatan otot tungkai dan otot punggung menggunakan alat back and leg dynamometer.

5) Daya tahan aerobik

Dalam penelitian ini, tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobic adalah lari 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang dilakukan di sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antar mata pelajaran. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) “ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa”. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002: 291) yaitu: ”suatu kegiatan yang

berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”.

Kegiatan ekstrakurikuler memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Menurut Rusli Lutan (2002: 72) ekstrakurikuler adalah program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Sementara itu Popi Sopiatun (2010: 98) berpendapat “kegiatan ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan kelembagaan”. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa Ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler ditentukan atau diarahkan sesuai dengan tujuan institusional dari lembaga pendidikan yang bersangkutan. Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan, Kerena suatu kegiatan yang diakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Popi Sopiatun (2010: 98) berpendapat bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah (a) menumbuh kembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, (b) memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta (c) menanamkan sifat sebagai warga negara yang baik dan tanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Mulyono (2008: 188) berpendapat fungsi dan tujuan ekstrakurikuler adalah:

- 1) Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
- 2) Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkreativitas tinggi dan penuh dengan karya.

- 3) Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas.
- 4) Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rosul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.
- 5) Mengembangkan sensivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial, keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial keagamaan.
- 6) Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
- 7) Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi dengan baik secara verbal dan nonverbal.

Dari penjelasan di atas pada hakikatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

3. Hakikat Sepak Bola

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyakbanyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun

karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan.

Aan Sunjata W (2010: 4) mengatakan bahwa sepakbola dalam permainan sesungguhnya dimainkan di atas lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang sudah ditentukan, yang setiap regunya dimainkan oleh 11 pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan ini dibatasi dengan waktu 2x45 menit, istirahat 15 menit dan dipimpin oleh seorang wasit. Pendapat tersebut sejalan dengan Sarjono (2010: 103), sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri dari sebelas pemain, oleh karena itu kelompok tersebut disebut kesebelasan. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan.

Menurut Timo Scheneuman (2005: 11) ada empat komponen yang saling melengkapi dalam permainan sepakbola, yaitu:

- 1) Fisik, pemain yang kuat dan ulet akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Sebaliknya seorang pemain yang kelelahan harus berjuang sangat berat untuk menjaga konsentrasi dan cenderung melakukan banyak kesalahan.
- 2) Teknik, semua pemain di dalam tim diharuskan memiliki kemampuan individu yang sesuai dengan posisi masing-masing. Sebagai contoh,

seorang pemain tengah tentu memiliki teknik dan keahlian yang berbeda dengan seorang pemain di posisi bek luar.

- 3) Taktik, bagian ini menolong pemain agar menyatu dengan tim. Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain yang cerdas, mampu beradaptasi dalam situasi yang berganti-ganti dalam pertandingan-pertandingan yang dihadapi.
- 4) Jiwa Kebersamaan (*Psychososial*) Mental manusia sering dipengaruhi oleh emosinya. Pelatih harus bisa melatih pemain untuk menggunakan emosi-emosi ini untuk keuntungan mereka dan mengarahkan emosi mereka menjadi sebuah kekuatan dan bukan kelemahan bagi mereka.

Dengan bermain sepakbola, pemain bisa mengembangkan kemampuan dengan baik. Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang permainan tim yang baik. Dalam bermain sepak bola tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim. Menang dan kalah akan selalu terjadi dalam sebuah permainan olahraga.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Keatas

Siswa sekolah menengah atas (SMA) pada umumnya tergolong usia remaja. Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia yang terentang sejak sejak anak masih dalam kandungan hingga meninggal. Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak,

tetapi juga belum menunjukan sifat- sifat sebagai orang dewasa (Rita,dkk. 2008:124).

Menurut Hurlock dalam (Rita, dkk. 2008: 124) bahwa “awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia mata secara umum”. Masa remaja memiliki ciri yang berberda dengan masa sebelum dan sesudahnya mulai dari perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial.

a. Perkembangan Fisik dan Psikologi

Masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik. Pertumbuhan perkembangan fisik pada akhir masa remaja menunjukan terbentuknya remaja laki-laki sebagai bentuk khas laki-laki dan perempuan seperti perempuan. Proses pertumbuhan ini dipengaruhi percepatan pertumbuhan, sehingga pada masa ini sering ada isitilah masa kritis dari perkembangan biologis serta *maximum growth age*, berupa perubahan bentuk tubuh, ukuran, tinggi badan, proporsi muka dan badan (Rita, dkk. 2008:127).

b. Perkembangang Kognitif

Sebagaimana aspek yang lain dalam perkembangan remaja, kecerdasan juga mengalami perkembangan baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Masa remaja merupakan suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya karena selama periode remaja ini

proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Ciri-ciri kognisi remaja meliputi idealisme, cenderung pada lingkungan sosial, *egosentris hipocrsty* (kepura-puraan) dan kesadaran diri atas konformis (Rita,dkk, 2008: 127). Menurut Sukintaka (1992: 45-46) bahwa karakteristik Psikis dan Mental siswa SMA adabeberapa yaitu :

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- 2) Senang pada keterampilan yang baik bahkan mengarah pada gerak yang lebih kompleks.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak putri proporsinya tubuh makin menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.

c. Perkembangan Emosi, Sosial, dan Moral

Pada masa remaja sering terjadi ketegangan emosi yang bersifat khas sehingga masa ini disebut masa badai dan topan (*strom and Stress*) yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil, dan meledak ledak (Rita,dkk, 2008: 127). Menurut Sukintaka (1992: 45-46) bahwa karakteristik sosial siswa SMA adabeberapa yaitu :

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- 2) Lebih bebas.
- 3) Berusaha lepas dari perlindungan orang dewasa atau pendidik.
- 4) Senang terhadap masalah perkembangan sosial.
- 5) Senang pada kebebasan diri dan berpetualang.

- 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
- 7) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya.
- 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

5. Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wonogiri

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat serta kemampuan siswa. Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing.

SMA Negeri 2 Wonogiri merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan seperti, Pramuka, Hansek, PMR, Seni Musik, Bola voli, Basket, Bulutangkis, dan Sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler diikuti oleh siswa kelas X, XI dan dilaksanakan setiap hari Kamis, pukul 15.30 WIB s.d. pukul 17.00 WIB. Pelaksanaan ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wonogiri berada di lingkungan sekolah sendiri karena sarana dan prasarana yang ada sudah cukup memadai, kecuali ekstrakurikuler sepak bola yang lebih memilih menggunakan

Stadion Pringgondani karena memiliki kondisi lapangan yang lebih bagus dan lokasinya juga tidak jauh dari sekolahan.

Melihat dari tujuan dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler, maka jelas bahwa pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diharapkan bisa mewakili sekolah dalam segala event pertandingan, serta diharapkan bisa mendapatkan prestasi yang membanggakan.

B. PENELITIAN YANG RELEVAN

1. Penelitian ini Penelitian Wahyu Indarto (2010) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Dengan Bolavoli Di SMP Negeri 2 Jatirotok Kabupaten Wonogiri”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan bolabasket di SMP Negeri 2 Jatirotok. Penelitian tersebut merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Instrumen penelitian dengan teknik tes dan pengukuran TKJI. Subjek dari penelitian ini adalah peserta ekstrakulikuler bolabasket sebanyak 40 anak dan peserta ekstrakulikuler bolavoli sebanyak 45 anak. Teknik analisis data menggunakan dengan uji-t pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan nilai t hitung $(2,436) > t$ tabel $(1,663)$, hal tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran

jasmani peserta ekstrakulikuler bola basket dengan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakulikuler bola voli di SMP Negeri 2 Jatirotto.

2. Afristian Ismadraga dengan judul penelitian Profil Kondisi Fisik Siswa Yang Masuk Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen. subyek penelitian adlah siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Ngawen, dengan jumlah 32 siswa. Teknik pengambilan data dengan instrumen tes yang terdiri dari 11 item tes, yaitu tes daya tahan (endurance), tes kekuatan tungkai, tes kekuatan punggung, tes kekuatan tangan, tes kelentukan, tes kecepatan, tes *power* tungkai, tes kelincahan, tes keseimbangan, tes reaksi, tes koordinasi, dan tinggi badan. Hasil penelitian secara rinci, sebanyak 2 siswa (6,25%) termasuk dalam kondisi fisik yang sangat kurang, 7 siswa (21,88%) mempunyai kondisi fisik kurang, 14 siswa (43,75%) mempunyai kondisi fisik sedang, 6 siswa (18,75%) termasuk baik, 3 siswa (9,38%) kondisi fisik sangat baik. Dapat disimpulkan bahwaprofil kondisi fisik siswa yang masuk kelas khusus olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen secara keseluruhan adalah sedang.

C. KERANGKA BERPIKIR

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan, latihan jasmani, dan istirahat. Komponen kesegaran jasmani yang diteliti meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak

atau power, dan daya tahan paru jantung. Kesegaran yang baik tidak diperoleh dalam waktu yang singkat namun harus melalui latihan secara teratur dan memahami konsep kesegaran jasmani karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani.

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Prestasi ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri masih minim, sehingga perlulah sebuah upaya dalam meningkatkan prestasi tersebut. Pada saat melakukan pengamatan, terlihat peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri banyak dijumpai permasalahan di lapangan, ketika bertanding peserta ekstrakurikuler sepak bola sering mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai.

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan takaran latihan yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan serta waktu atau durasi latihan. Tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang baik berpengaruh terhadap penguasaan ketrampilan sepak bola yang akan mendorong upaya meningkatkan prestasi. Mengingat betapa pentingnya pencapaian kesegaran jasmani yang baik untuk menunjang upaya dalam meningkatkan prestasi, perlu diadakan tes kesegaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri. Variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan menggunakan otot besar maupun otot kecil tanpa menimbulkan kelelahan yang terkait dengan lima komponen, yaitu komposisi tubuh, kelentukan, daya tahan otot, kekuatan otot, dan daya tahan aerobic peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998: 115). Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1980: 220). Berdasarkan pengertian diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Wonogiri yang berjumlah 35 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan telah ditentukan oleh peneliti (Suharsimi Arikunto, 1996: 138). Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini yaitu:

1. Berdasarkan seringnya mengikuti latihan
2. Berdasarkan kemampuan penguasaan teknik dasar sepakbola
3. Berdasarkan siswa yang mengikuti tournament sepak bola antar SMA se-Wonogiri dalam event “SMANSA CUP”

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu 20 siswa SMA Negeri 2 Wonogiri yang berjenis kelamin laki-laki, mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, bersedia mengikuti semua rangkaian tes kesegaran jasmani, dan yang mengikuti event “SMANSA CUP”.

D. Instrument Penelitian

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dipertanggungjawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliable (Suharsimi Arikunto, 1998: 135).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes kesegaran jasmani yang hanya berkaitan dengan kesehatan saja karena kesegaran jasmani lebih cenderung kaitannya dengan pengaruh kondisi kesehatan tubuh daripada pengaruh kemampuan keterampilannya. Menurut Rusli Lutan (2002:8) kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan memiliki lima komponen yang terdiri dari komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan aerobic. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Komposisi Tubuh

Dalam Penelitian ini untuk mengukur komposisi tubuh adalah dengan cara menghitung indeks masa tubuh. Tes tersebut telah dilakukan

uji validitas dan reliabilitas dengan hasil validitas sebesar 0,89 dan reliabilitas sebesar 0.86.

Tujuan: untuk mengukur komposisi tubuh.

Alat yang digunakan:

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

Pelaksanaan:

untuk menentukan indeks massa tubuh seseorang maka dilakukan dengan cara responden diukur terlebih dahulu berat badannya dengan timbangan kemudian diukur tinggi badannya dan dimasukkan ke dalam rumus di bawah ini:

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



Gambar 1. Alat ukur tinggi badan



Gambar 2. Timbangan Badan

2. Kelentukan (fleksibilitas)

Dalam Penelitian ini untuk mengukur kelentukan adalah menggunakan tes sit and reach. Tes tersebut memiliki validitas face validity dan reliabilitas sebesar 0.92 (Wahyudi, 2000: 34).

Tujuan: untuk mengukur kelentukan bagian kaki, pinggul, dan punggung bagian bawah.

Alat yang digunakan:

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

Pelaksanaan:

- a) Buat garis batas kaki di lantai dengan menggunakan selotip atau lakban putih.
- b) Kemudian, testi duduk dengan kaki lurus dan pastikan kaki tepat berada di batas garis selotip.
- c) Pelan-pelan, testi bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus ke depan.
- d) Lalu testi harus menempatkan ujung jari dari kedua tangan pada batas garis selotip atau sejauh yang testi bisa selama minimal satu detik.
- e) Perhatikan jarak yang berhasil testi capai.

- f) Ulangi tes dua kali lagi dan catat jarak terbaik yang berhasil testi capai dari ketiga tes yang sudah dilakukan.



Gambar 3. Posisi tes kelentukan (sit and reach)

3. Daya Tahan Otot

Dalam penelitian ini untuk mengukur daya tahan otot perut dengan melakukan sit up selama satu menit. Tes ini dilakukan sesuai dengan panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang telah dilakukan uji validitas sebesar 0,96 dan realibilitas sebesar 0,72.

Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

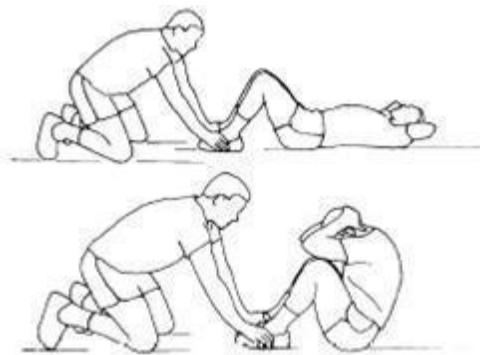
Alat yang digunakan:

- a) Stopwatch
- b) Alat tulis
- c) Alas/tikar/matras jika diperlukan

Pelaksanaan:

- a) Testi berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.

- b) Tester / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- c) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- d) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.
- e) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- f) Hasil dihitung dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.



Gambar 4. Posisi Baring Duduk (sit up)
Sumber: TKJI Tahun 2010

4. Kekuatan Otot

Dalam penelitian ini, kekuatan otot yang diukur terdapat pada tiga bagian otot besar yaitu, otot tangan, otot tungkai, dan otot punggung.

a. Kekuatan Otot Peras Tangan

Kekuatan otot peras tangan juga termasuk dalam komponen kesegaran jasmani, maka sangat perlu untuk kekuatan otot ini tetap selalu dilatih untuk ditingkatkan kekuatannya. Dalam penelitian ini untuk mengukur kekuatan otot peras tangan dengan menggunakan alat hand grip dynamometer. Tes tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Afip Sulasmedi di SMP Negeri 4 Pakem dengan hasil validitas sebesar 0,73 dan reliabilitas sebesar 0.70.

Tujuan: untuk mengetahui kekuatan otot meremas dengan hand grip dynamometer.

Alat yang digunakan:

- 1) Hand Grip Dynamometer
- 2) Alat tulis

Pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka kurang lebih 20 cm atau selebar bahu.
- 2) Pandangan lurus kedepan. Tangan memegang hand grip dynamometer. Tangan harus lurus. Skala dynamometer menghadap keluar atau kedepan. Jarum dynamometer berada pada angka nol.

- 3) Setelah itu, hand grip dynamometer diperas dengan sekuat tenaga hanya dengan sekali perasan. Penekanannya tidak boleh dengan sentakan.
- 4) Tangan yang diperiksa maupun alat hand grip dynamometer tidak bolah tersentuh badan ataupun benda lain.
- 5) Hasil tes dapat dilihat pada skala dynamometer. Dilakukan sebanyak 3 kali ,di ambil hasil yang terbaik.



Gambar 5. Alat Hand Grip Dynamometer

b. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai juga termasuk dalam komponen kesegaran jasmani, maka sangat perlu untuk kekuatan otot ini tetap selalu dilatih untuk ditingkatkan kekuatannya. Dalam penelitian ini untuk mengukur kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat leg dynamometer.

Tujuan: untuk mengetahui kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat back and leg dynamometer.

Alat yang digunakan:

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

Pelaksanaan:

- 1) Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut $\pm 45^0$, kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada back and leg dynamometer.
- 2) Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.
- 3) Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimum, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa.
- 4) Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai teste.
- 5) Skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.



Gambar 6. Alat Back and Leg Dynamometer

c. Kekuatan Otot Punggung

Kekuatan otot punggung juga termasuk dalam komponen kesegaran jasmani, maka sangat perlu untuk kekuatan otot ini tetap selalu dilatih untuk ditingkatkan kekuatannya. Dalam penelitian ini untuk mengukur kekuatan pinggang dengan menggunakan alat back and leg dynamometer.

Alat yang digunakan:

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

Pelaksanaan:

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



Gambar 7. Alat Back and Leg Dynamometer

5. Daya Tahan Aerobic

Dalam penelitian ini untuk mengukur daya tahan aerobic dengan melakukan tes lari 1200 meter. Tes ini dilakukan sesuai dengan panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang telah dilakukan uji validitas sebesar 0,96 dan realibilitas sebesar 0,72.

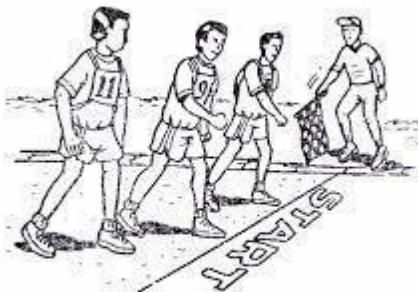
Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

Alat yang digunakan:

- a) Stopwatch
- b) Bendera start
- c) Peluit
- d) Alat tulis

Pelaksanaan:

- a) Testi berdiri di belakang garis start.
- b) Pada aba-aba „SIAP“ testi mengambil sikap start berdiri untuk lari.
- c) Pada aba-aba „YA“ testi lari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter.
- d) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- e) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter.
- f) Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik



Gambar
Posisi start lari 1200 dan 1000 meter

Gambar 8. Posisi start lari 1200 meter
Sumber: TKJI Tahun 2010

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data ini dilakukan di aula SMA Negeri 2 Wonogiri dan Stadion Pringgondani yang sudah memiliki lintasan atletik meskipun masih dengan material tanah. Saat melakukan pengumpulan data testi dibantu oleh dua teman yang bertugas sebagai pencatat dan sebagai pengatur waktu sedangkan testi bertugas sebagai penghitung. Dalam pengambilan data ini dilakukan secara berurutan dari tes pertama yaitu mengukur indeks masa tubuh, kemudian dilanjutkan tes kedua yaitu tes kelentukan dengan cara sit and reach, kemudian dilanjutkan tes ketiga yaitu kekuatan otot perut dengan cara sit up, kemudian tes keempat yaitu tes kekuatan meremas menggunakan hand grip dynamometer, kemudian tes kelima yaitu tes kekuatan otot tungkai menggunakan leg dynamometer, selanjutnya tes keenam yaitu tes kekuatan otot punggung menggunakan back dynamometer, dan tes yang terakhir adalah tes daya tahan aerobic dengan melakukan lari 1200 meter. Sebelum pengambilan data, dilakukan penjelasan tentang pelaksanaan tes dan contoh agar testi dapat melakukan dengan baik dan benar. Setelah urutan pertama

sampai terakhir melakukan, di ambil tes yang kedua dalam item tes yang sama.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic deskriptif yaitu untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya dipakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar kesegaran jasmani yang sudah ditentukan.

Data-data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap butir yang dicapai siswa. Selanjutnya hasil tersebut diubah menjadi nilai dengan mengkonsultasikan data dari tiap-tiap item tes yang telah dicapai siswa dengan kategori yang sudah ditentukan, pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori.

Kriteria penilaianya adalah sebagai berikut:

Baik Sekali : $\geq M + 1,5 SD$

Baik : $M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$

Cukup : $M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$

Kurang : $M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$

Kurang Sekali : $< M - 1,5 SD$

(Anas Sudijono, 2009: 453)

Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2011: 33) rumus persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P : persentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah responden

Guna menggambarkan seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri, maka data yang sudah terkumpul dalam data reguler dan infersi, diubah menjadi skor T. Adapun data reguler menggunakan rumus:

$$T - Score = 50 + 10 \left(\frac{X - M_x}{S_{Dx}} \right) \text{ (data regular)}$$

Sedangkan data infersi menggunakan rumus:

$$T - Score = 50 + 10 \left(\frac{M_x - X}{S_{Dx}} \right) \text{ (data infersi)}$$

Keterangan:

T-score = nilai tes standar

X = data mentah

M_x = rata-rata nilai

S_{Dx} = standar deviasi angka kasar

(Budi Nanto Setyo, 1992: 23)

Dari lima item tes yang telah diubah ke dalam *T-score* kemudian dijumlahkan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar sepakbola yang digolongkan menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik dan baik sekali. Untuk memperoleh skor-skor yang standart penulis menggunakan perhitungan *T-score*. Fungsi dari *T-score* adalah menyetarakan dari beberapa jenis skor yang berbeda satuan ukurannya atau bobot skornya, menjadi skor yang baku atau skor standart.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 20 responden. Data tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri diperoleh dari tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan saja yang berupa komposisi tubuh, kelentukan, daya tahan otot, kekuatan otot, dan daya tahan aerobic.

Secara keseluruhan diperoleh hasil analisis statistik deskriptif terhadap beberapa item tes adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Item Tes

No	Item Tes	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maksimal	Nilai Minimal
1	Komposisi Tubuh	50,00	9,90	54,05	27,03
2	Kelentukan	50,00	10	72,05	30,65
3	Daya Tahan Otot	50,00	9,99	66,91	27,55
4	Kekuatan Otot	51,00	8,99	61,01	31,58
5	Daya Tahan Aerobic	49,93	10,01	62,39	21,64
Tingkat Kesegaran Jasmani		250,93	23,07	283,74	196,77

Dari tabel diatas dapat diperoleh data sebagai berikut:

1. Indeks masa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wonogiri diperoleh nilai maksimal = 54,05, nilai minimal = 27,03, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 9,90.
2. Tes sit and reach diperoleh nilai maksimal = 72,05, nilai minimal = 30,65, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10.

3. Tes baring duduk (*sit up*) diperoleh nilai maksimal = 66,91, nilai minimal = 27,55, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 9,99.
4. Tes kekuatan otot diperoleh nilai maksimal = 61,01, nilai minimal = 31,58, rata-rata (*mean*) = 51,00, dan standar deviasi = 8,99.
5. Tes lari 1200 meter diperoleh nilai maksimal = 62,39, nilai minimal = 21,64, rata-rata (*mean*) = 49,93, dan standar deviasi = 10,01.

Dari keseluruhan hasil item tes diatas, diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri diperoleh nilai maksimal = 283,74, nilai minimal = 196,77, rata-rata (*mean*) = 250,93, dan standar deviasi = 23,07.

Berdasarkan nilai *mean* dan *standar deviasi* yang diperoleh, selanjutnya data disusun dalam perhitungan statistik, yang selanjutnya dimaknai dengan kategorinya masing-masing. Untuk memberi makna pada skor yang diperoleh, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, yang terdiri dari lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengkategorian tersebut berdasarkan nilai rerata (*Mean*) dan *standar deviasi* (SD), dengan pengkategorian sebagai berikut:

Baik Sekali	: $\geq M + 1,5 SD$
Baik	: $M + 0,5 SD \leq s/d < M + 1,5 SD$
Cukup	: $M - 0,5 SD \leq s/d < M + 0,5 SD$
Kurang	: $M - 1,5 SD \leq s/d < M - 0,5 SD$
Kurang Sekali	: $< M - 1,5 SD$

(Anas Sudijono, 2009: 453)

B. Hasil Penelitian

1. Komposisi tubuh

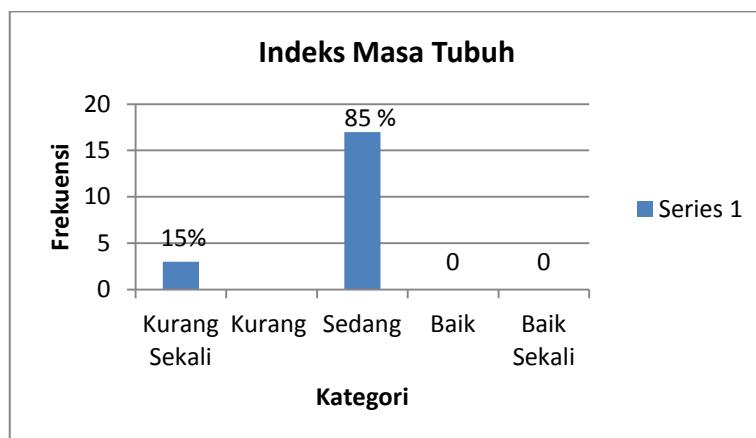
Hasil analisis statistik deskriptif indeks masa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wonogiri diperoleh nilai maksimal = 54,05, nilai minimal = 27,03, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 9,90. Pengkategorian data indeks masa tubuh dibuat berdasarkan rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Berikut adalah tabel distribusi tes indeks masa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Indeks Masa Tubuh

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 64,85$	Baik Sekali	0	0%
2	54,95 s/d $< 64,85$	Baik	0	0%
3	45,05 s/d $< 54,95$	Sedang	17	85%
4	35,15 s/d $< 45,05$	Kurang	0	0%
5	$< 35,15$	Kurang Sekali	3	15%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh indeks masa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%) pada kategori baik sekali, 0 siswa (0%) pada kategori baik, 17 siswa (85%) pada kategori sedang, 0 siswa (0%) pada kategori kurang, dan 3 siswa (15%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian indeks masa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri dalam kategori sedang dengan jumlah siswa 17 orang atau dengan persentase (85%).

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang indeks masa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri.



Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Indeks Masa Tubuh

2. Kelentukan (fleksibilitas)

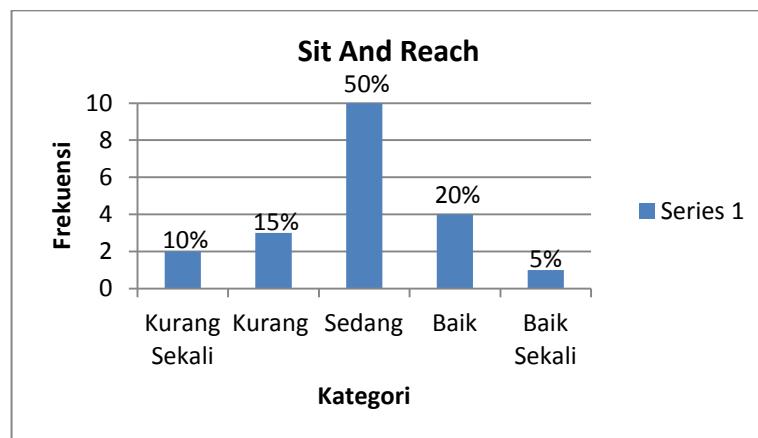
Hasil analisis statistik deskriptif tes kelentukan menggunakan sit and reach siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wonogiri diperoleh nilai maksimal = 72,05, nilai minimal = 30,65, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 10. Pengkategorian data indeks masa tubuh dibuat berdasarkan rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Berikut adalah tabel distribusi tes indeks masa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Sit And Reach

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 65,05$	Baik Sekali	1	5%
2	55,00 s/d $< 65,05$	Baik	4	20%
3	45,00 s/d $< 55,00$	Sedang	10	50%
4	35,00 s/d $< 45,00$	Kurang	3	15%
5	$< 35,00$	Kurang Sekali	2	10%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil tes sit and reach siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri sebanyak 1 siswa (5%) pada kategori baik sekali, 4 siswa (20%) pada kategori baik, 10 siswa (50%) pada kategori sedang, 3 siswa (15%) pada kategori kurang, dan 2 siswa (10%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian hasil tes sit and reach siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri dalam kategori sedang dengan jumlah siswa 10 orang atau dengan persentase (50%).

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang tes sit and reach siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri.



Gambar 10. Diagram Batang Frekuensi Sit And Reach

3. Daya Tahan Otot

Hasil analisis statistik deskriptif Tes daya tahan otot menggunakan baring duduk (*sit up*) diperoleh nilai maksimal = 66,91, nilai minimal = 27,55, rata-rata (*mean*) = 50,00, dan standar deviasi = 9,99. Pengkategorian data tes baring duduk (*sit up*) dibuat berdasarkan rata-rata

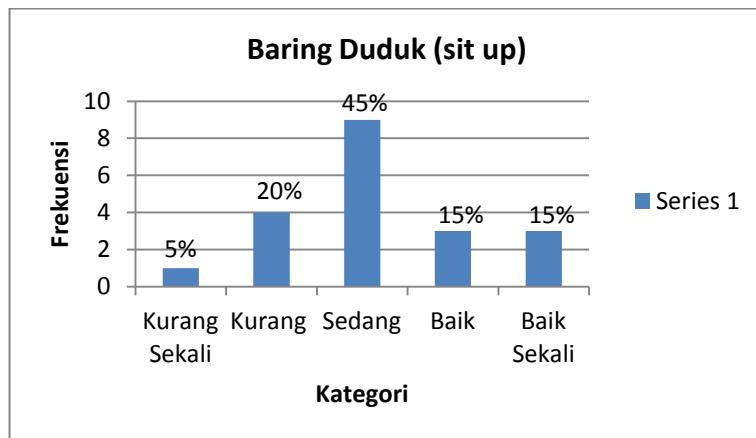
(*mean*) dan standar deviasi. Berikut adalah tabel distribusi tes baring duduk (sit up) siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk (Sit Up)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 64,99$	Baik Sekali	3	15%
2	55 s/d $< 64,99$	Baik	3	15%
3	45,01 s/d < 55	Sedang	9	45%
4	35,02 s/d $< 45,01$	Kurang	4	20%
5	$< 35,02$	Kurang Sekali	1	5%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil tes baring duduk (sit up) siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri sebanyak 3 siswa (15%) pada kategori baik sekali, 3 siswa (15%) pada kategori baik, 9 siswa (45%) pada kategori sedang, 4 siswa (20%) pada kategori kurang, dan 1 siswa (5%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian hasil tes baring duduk (sit up) siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri dalam kategori sedang dengan jumlah siswa 9 orang atau dengan persentase (45%).

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang tes baring duduk (sit up) siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri.



Gambar 11. Diagram Batang Frekuensi Baring Duduk (Sit Up)

4. Tes Kekuatan Otot (Tangan, Tungkai, Punggung)

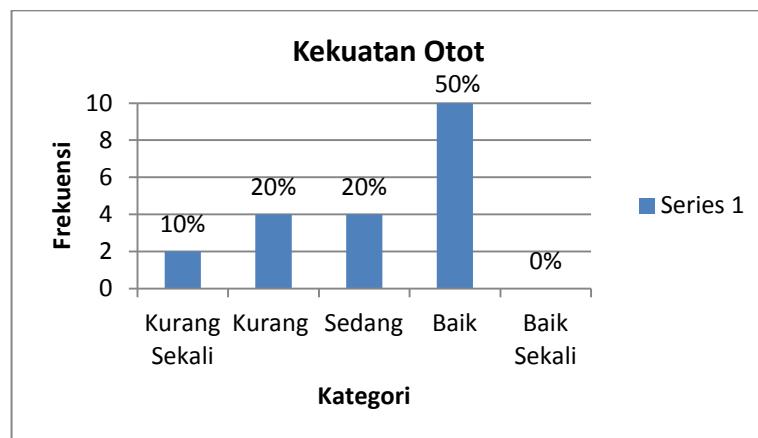
Hasil analisis statistik deskriptif tes kekuatan otot yang meliputi otot tangan, otot tungkai, dan otot punggung siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wonogiri diperoleh nilai maksimal = 61,01, nilai minimal = 31,58, rata-rata (*mean*) = 51,00, dan standar deviasi = 8,99. Pengkategorian data tes kekuatan otot dibuat berdasarkan rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Berikut adalah tabel distribusi tes kekuatan otot siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$\geq 64,49$	Baik Sekali	0	0%
2	55,50 s/d $< 64,49$	Baik	10	50%
3	46,51 s/d $< 55,50$	Sedang	4	20%
4	37,52 s/d $< 46,51$	Kurang	4	20%
5	$< 37,52$	Kurang Sekali	2	10%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil tes kekuatan otot siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri sebanyak 0 siswa (0%) pada kategori baik sekali, 10 siswa (50%) pada kategori baik, 4 siswa (20%) pada kategori sedang, 4 siswa (20%) pada kategori kurang, dan 2 siswa (10%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian kekuatan otot siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri dalam kategori baik dengan jumlah siswa 10 orang atau dengan persentase (50%).

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang kekuatan otot siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri.



Gambar 12. Diagram Batang Frekuensi Kekuatan Otot

5. Daya Tahan Aerobic

Hasil analisis statistik deskriptif daya tahan aerobic menggunakan tes lari 1200 meter siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Wonogiri diperoleh nilai maksimal = 62,39, nilai minimal = 21,64, rata-rata (*mean*) = 49,93, dan standar deviasi = 10,01. Pengkategorian data tes lari 1200

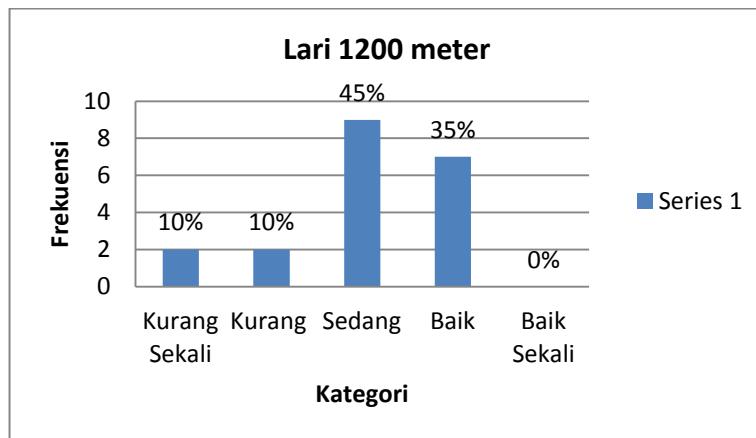
meter dibuat berdasarkan rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Berikut adalah tabel distribusi tes lari 1200 meter siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 64,95$	Baik Sekali	0	0%
2	54,94 s/d $< 64,95$	Baik	7	35%
3	44,93 s/d $< 54,94$	Sedang	9	45%
4	34,92 s/d $< 44,93$	Kurang	2	10%
5	$< 34,92$	Kurang Sekali	2	10%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil tes lari 1200 meter siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri sebanyak 7 siswa (35%) pada kategori baik, 9 siswa (45%) pada kategori sedang, 2 siswa (10%) pada kategori kurang, dan 2 siswa (10%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian hasil tes lari 1200 meter siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri dalam kategori sedang dengan jumlah siswa 9 orang atau dengan persentase (45%).

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang tes lari 1200 meter siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri.



Gambar 13. Diagram Batang Frekuensi Lari 1200 Meter

Dari keseluruhan jumlah tes yang telah dilakukan, diketahui hasil analisis statistik deskriptif tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri diperoleh nilai maksimal = 283,74, nilai minimal = 196,77, rata-rata (*mean*) = 250,93, dan standar deviasi = 23,07. Pengkategorian tingkat kesegaran jasmani dibuat berdasarkan rata-rata (*mean*) dan standar deviasi. Berikut adalah tabel distribusi tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri:

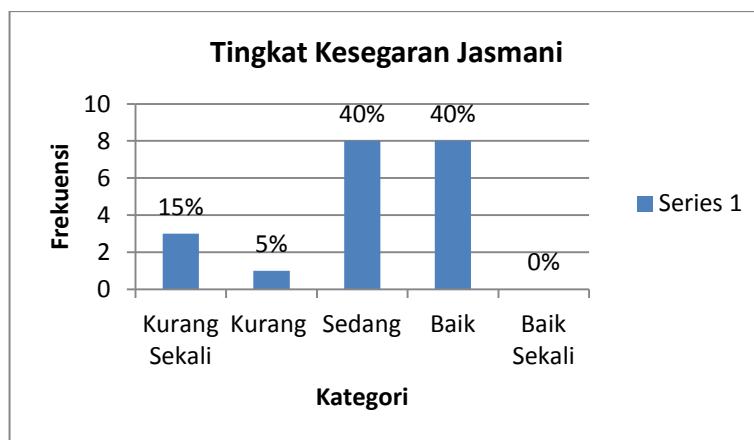
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$\geq 285,54$	Baik Sekali	0	0%
2	262,47 s/d $< 285,54$	Baik	8	40%
3	239,40 s/d $< 262,47$	Sedang	8	40%
4	216,33 s/d $< 239,40$	Kurang	1	5%
5	$< 216,33$	Kurang Sekali	3	15%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri sebanyak 8

siswa (40%) pada kategori baik, 8 siswa (40%) pada kategori sedang, 1 siswa (5%) pada kategori kurang, dan 3 siswa (15%) pada kategori kurang sekali. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah siswa 8 orang atau dengan persentase (40%).

Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri.



Gambar 14. Diagram Batang Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani

C. Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes kesegaran jasmani dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri yaitu dengan nilai rata-rata 250,93 termasuk dalam kategori sedang. Dari kelima item tes kesegaran jasmani yang dilakukan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri, tes lari 1200 meter

merupakan hasil tes yang paling rendah dengan nilai mean 49,93, sedangkan tes kekuatan otot merupakan hasil tes paling tinggi dengan nilai mean 51,00.

Hasil tersebut dapat dikarenakan oleh kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Wonogiri dilaksanakan hanya satu kali dalam seminggu yang tentunya menyebabkan porsi berlatih sepakbola relative kecil sehingga program latihan akan cenderung lebih mementingkan teknik dan strategi permainan saja. Selain itu juga kemungkinan disebabkan karena kurangnya program latihan yang terencana oleh pelatih.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dalam upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri perlu melakukan latihan secara rutin di luar kegiatan ekstrakurikuler sekolah seperti menjadi anggota di klub sepakbola yang ada di daerahnya masing-masing. Selain itu peserta ekstrakurikuler juga dianjurkan untuk melakukan latihan secara individu serta menambah beban latihan fisiknya. Semakin sering peserta ekstrakurikuler berlatih dan bermain sepakbola tentunya akan berdampak juga pada peningkatan keterampilan dasar dan kesegaran jasmaninya. Guru sebagai pelatih juga harus membuat menu latihan yang terprogram dan seimbang mulai dari latihan teknik dasar, latihan fisik dan latihan taktik. Semua ini diharapkan agar mampu membentuk tim sepakbola sekolah yang memiliki kesegaran jasmani terbaik supaya bisa melaksanakan taktik dan strategi yang diterapkan dengan baik disetiap pertandingan sehingga dapat membanggakan nama sekolah dalam setiap kejuaraan sepakbola yang diikuti.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri, hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut, kategori baik sekali sebesar 0% (0 peserta), kategori baik sebesar 40% (8 peserta), kategori sedang sebesar 40% (8 peserta), kategori kurang sebesar 5% (1 peserta), dan kategori kurang sekali sebesar 15% (3 peserta). Kesimpulannya hasil yang tertinggi 40% (8 peserta) masuk kategori sedang dalam tes komposisi tubuh, kelentukan, daya tahan otot, dan daya tahan aerobic dan 40% (8 peserta) masuk kategori baik dalam tes kekuatan otot. Artinya dapat dikatakan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri yaitu dengan nilai rata-rata 250,93 termasuk dalam kategori sedang dan baik dengan persentase yang sama sebesar 40% atau sebanyak 8 peserta.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak sekolah dan guru pendidikan jasmani SMA Negeri 2 Wonogiri yaitu, Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA Negeri 2 Wonogiri mengenai data tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Wonogiri. Dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani peserta, diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi pelatih sepak bola di SMA Negeri 2 Wonogiri untuk selalu melakukan tes guna mengetahui perkembangan kesegaran

jasmani peserta didiknya. Dengan demikian, kondisi kesegaran jasmani peserta didik akan tetap selalu terjaga dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penulis telah berusaha dengan mengerahkan seluruh kemampuan yang dimiliki, supaya hasil penelitian ini maksimal dan berhasil dengan baik, penulis tidak luput dari kesalahan karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya sebagai berikut:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa saat melakukan tes.
2. Pada saat melakukan tes, tester meminta bantuan kepada testi untuk membantu menghitung hasil tes testi peserta lain.

D. Saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonogiri, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan di luar jam sekolah ataupun luar ekstrakurikuler.
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sekaligus mengampu ekstrakurikuler agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa agar dapat mengetahui perkembangan kesegaran jasmani peserta didiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. & Manadji, A. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, D.W. (2009). *Fisiologi olahraga*. Bandung: Multazam.
- Burhan, B. M. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Gajah Mada Press.
- Depdiknas. (2006). *Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas Puskesjasrek (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Debdikbud.
- Eka, R. dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : UNY Press.
- Giriwoyo, Y.S.S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Hadi, S. (1980). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Hairy, Y. (2004). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hastuti, T.A. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, D.P. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

- Kemenkes RI. (2010). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kemenkes RI
- Lutan, R. (2002). *Asas-asas Pendekatan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'mun, A. & Saputra, Y.M. (2003). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X* Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mukholid, A. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.
- Mulyono. (2008). *Manajemen Administrasi & Organisasi Pendidikan*: Yogyakarta: Ar-russ Media.
- Nurharsono, T. (2006). *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Sajoto. (2002). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dan olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sarjono. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IX*. Semarang: Kemendiknas.
- Setyo, B.N. (1992). *Teknik Statistik*. Malang: FIP IKIP Malang.
- Sopiatun, P. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bandung: Ghalia Indonesia.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud

- Sulistiyono, N.P. (2018). *Kondisi Fisik Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY Press
- Sunjata, A. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Semarang: Kemendiknas
- Sutrisno, B. & Bazin, M. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*: Surakarta: Putra Nugraha.
- Timo, S. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Malang : Dioma
- Wahyudi. (2000). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Fajar Interpratama Offset.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 06.03/UN.34.16/PP/2019. 17 Juni 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

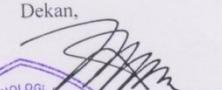
Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 2 Wonogiri
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon untuk Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ricky Budi Pambuka
NIM : 12601241017
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP : 196107311990011001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 14 Juni 2019 s/d selesai
Tempat : SMA Negeri 2 Wonogiri
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Wonogiri.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19610707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.



Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 2 Wonogiri



Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Instrument Penelitian

1. Tes Indeks Masa Tubuh

Pelaksanaan untuk menentukan indeks massa tubuh seseorang dilakukan dengan cara responden diukur terlebih dahulu berat badannya dengan timbangan kemudian diukur tinggi badannya dan dimasukkan ke dalam rumus di bawah ini:

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

2. Tes Sit And Reach

- a. Buat garis batas kaki di lantai dengan menggunakan selotip atau lakban putih.
- b. Kemudian, testi duduk dengan kaki lurus dan pastikan kaki tepat berada di batas garis selotip.
- c. Pelan-pelan, testi bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus ke depan.
- d. Lalu testi harus menempatkan ujung jari dari kedua tangan pada batas garis selotip atau sejauh yang testi bisa selama minimal satu detik.
- e. Perhatikan jarak yang berhasil testi capai.
- f. Ulangi tes dua kali lagi dan catat jarak terbaik yang berhasil testi capai dari ketiga tes yang sudah dilakukan.

3. Tes Sit Up

- a. Testi berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.

- b. Tester / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - c. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
 - d. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.
 - e. gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
 - f. Hasil dihitung dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
4. Tes Remasan Otot Tangan (Hand Grip Dynamometer)
- a. Testi berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka kurang lebih 20 cm atau selebar bahu.
 - b. Pandangan lurus kedepan. Tangan memegang hand grip dynamometer. Tangan harus lurus. Skala dynamometer menghadap keluar atau kedepan. Jarum dynamometer berada pada angka nol.
 - c. Setelah itu, hand grip dynamometer diperas dengan sekuat tenaga hanya dengan sekali perasan. Penekanannya tidak boleh dengan sentakan.
 - d. Tangan yang diperiksa maupun alat hand grip dynamometer tidak bolah tersentuh badan ataupun benda lain.

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

5. Tes Kekuatan Otot Tungkai (Leg Dynamometer)

- a. Teste memakai pengikat pinggang, kemudian berdiri dengan membengkokkan kedua lututnya hingga membentuk sudut $\pm 45^0$, kemudian alat pengikat pinggang tersebut dikaitkan pada *leg dynamometer*.
- b. Setelah itu teste berusaha sekuat-kuatnya meluruskan kedua tungkainya.
- c. Setelah teste itu meluruskan kedua tungkainya dengan maksimum, lalu kita lihat jarum alat-alat tersebut menunjukkan angka berapa.
- d. Angka tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai teste.
- e. Skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.

6. Tes Kekuatan Otot Punggung (Back Dynamometer)

- a. Teste coba berdiri dengan kaki lurus, panggul dirapatkan di dinding, badan dibungkukkan ke depan.
- b. Teste berusaha sekuat-kuatnya mengangkat badan ke atas, sehingga menuju pada sikap berdiri tegak.
- c. Alat tersebut menunjukkan angka yang menyatakan besarnya kekuatan kontraksi dari otot punggung tersebut.
- d. Skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg.

7. Tes Lari 1200 meter

- a. Testi berdiri di belakang garis start.
- b. Pada aba-aba „SIAP“ testi mengambil sikap start berdiri untuk lari.
- c. Pada aba-aba „YA“ testi lari menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter.
- d. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- e. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter.
- f. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik

Lampiran 4. Norma Skor IMT Menurut Kemenkes RI Tahun 2010

Klasifikasi	Kategori	Skor
>27,0	Obesitas	1
25,1 – 27,0	Gemuk	2
18,5 – 25,0	Normal	3
17,0 - 18,4	Kurus	2
<17	Sangat Kurus	1

Lampiran 5. Olah Data Penelitian

DATA PENELITIAN

No	Nama	IMT	Sit and Reach	Sit Up	Lari 1200 meter
1	S.A.A	3	34	34	4,52
2	A.K	2	27	34	5,01
3	B.D.M	3	38	30	5,58
4	A.D.P	3	34	42	5,43
5	E.H	3	42	46	5,40
6	S.H	3	32	34	4,54
7	A.D.W	3	39	32	4,35
8	F.P.D	3	37	38	5,14
9	R.B.S	3	38	40	4,55
10	D.P.P	3	38	38	5,22
11	R.A.R	3	24	46	4,29
12	N.A.R	3	37	32	4,51
13	D.A	2	42	45	4,42
14	R.G.P	3	40	36	5,48
15	L.S.P	3	39	37	5,36
16	T.Z.F	3	40	36	5,12
17	R.A.P	2	28	35	5,04
18	A.N.A	3	38	40	5,33
19	Y.B.A	3	50	24	6,18
20	O.G.P	3	26	32	7,02
MEAN		2,85	36,15	36,55	5,12
SD		0,37	6,28	5,59	0,67
MAX		3	50	46	4,29
MIN		2	24	24	7,02

Lampiran 5. (lanjutan)

No	Nama	Kekuatan Otot Tungkai	Kekuatan Otot Punggung	Kekuatan Remasan Tangan	Jumlah
1	S.A.A	215	126	40,4	381,4
2	A.K	234	107	34,1	375,1
3	B.D.M	178	116	25,6	319,6
4	A.D.P	164	102	34,8	300,8
5	E.H	223	124	37,4	384,4
6	S.H	231	132	38,2	401,2
7	A.D.W	218	128	37,5	383,5
8	F.P.D	182	118	36,4	336,4
9	R.B.S	236	116	27,8	379,8
10	D.P.P	152	104	32,1	288,1
11	R.A.R	178	108	30,7	316,7
12	N.A.R	224	124	32,2	380,2
13	D.A	131	92	31,4	254,4
14	R.G.P	232	130	36,9	398,9
15	L.S.P	226	127	34,4	387,4
16	T.Z.F	218	121	30,8	369,8
17	R.A.P	139	98	31,0	268
18	A.N.A	197	124	32,6	353,6
19	Y.B.A	213	136	36,9	385,9
20	O.G.P	218	108	34,5	360,5
MEAN					346,29
SD					49,88
MAX					401,2
MIN					253,6

Lampiran 5. (lanjutan)

DATA T-SCORE

No	Nama	IMT	Sit And Reach	Sit Up	Kekuatan Otot
1	S.A.A	54,05	46,58	45,44	57,04
2	A.K	27,03	35,43	45,44	55,78
3	B.D.M	54,05	52,95	38,28	44,65
4	A.D.P	54,05	46,58	59,75	40,88
5	E.H	54,05	59,32	66,91	57,64
6	S.H	54,05	43,39	45,44	61,01
7	A.D.W	54,05	54,54	41,86	57,46
8	F.P.D	54,05	51,35	52,59	48,02
9	R.B.S	54,05	52,95	56,17	56,72
10	D.P.P	54,05	52,95	52,59	38,33
11	R.A.R	54,05	30,65	66,91	44,07
12	N.A.R	54,05	51,35	41,86	56,80
13	D.A	27,03	59,32	65,12	31,58
14	R.G.P	54,05	56,13	49,02	60,55
15	L.S.P	54,05	54,54	50,81	58,24
16	T.Z.F	54,05	56,13	49,02	54,71
17	R.A.P	27,03	37,02	47,23	34,30
18	A.N.A	54,05	52,95	56,17	51,47
19	Y.B.A	54,05	72,05	27,55	57,94
20	O.G.P	54,05	33,84	41,86	52,85
MEAN		50,00	50,00	50,00	51,00
SD		9,90	10	9,99	8,99
MAX		54,05	72,05	66,91	61,01
MIN		27,03	30,65	27,55	31,58

Lampiran 5. (lanjutan)

No	Nama	Lari 1200 meter
1	S.A.A	58,96
2	A.K	51,64
3	B.D.M	43,13
4	A.D.P	45,37
5	E.H	45,82
6	S.H	58,66
7	A.D.W	61,49
8	F.P.D	49,70
9	R.B.S	58,51
10	D.P.P	48,51
11	R.A.R	62,39
12	N.A.R	59,10
13	D.A	60,45
14	R.G.P	44,62
15	L.S.P	46,41
16	T.Z.F	50,00
17	R.A.P	51,19
18	A.N.A	46,87
19	Y.B.A	34,18
20	O.G.P	21,64
MEAN		49,93
SD		10,01
MAX		62,39
MIN		21,64

Lampiran 5 (lanjutan)

DATA TINGKAT KESEGERAN JASMANI

No	Nama	Tingkat Kesegaran Jasmani (T-Score)
1	S.A.A	262,07
2	A.K	215,32
3	B.D.M	233,06
4	A.D.P	246,63
5	E.H	283,74
6	S.H	262,55
7	A.D.W	269,40
8	F.P.D	255,71
9	R.B.S	278,40
10	D.P.P	246,43
11	R.A.R	258,07
12	N.A.R	263,16
13	D.A	243,50
14	R.G.P	264,37
15	L.S.P	264,05
16	T.Z.F	263,91
17	R.A.P	196,77
18	A.N.A	261,51
19	Y.B.A	245,77
20	O.G.P	204,24
MEAN		250,93
SD		23,07
MAX		283,74
MIN		196,77

Lampiran 6. Data Kategori Tes

DATA KATEGORI TES

No	Nama	IMT	Kategori	Sit and Reach	Kategori
1	S.A.A	54,05	Sedang	46,58	Sedang
2	A.K	27,03	Kurang Sekali	35,43	Kurang
3	B.D.M	54,05	Sedang	52,95	Sedang
4	A.D.P	54,05	Sedang	46,58	Sedang
5	E.H	54,05	Sedang	59,32	Baik
6	S.H	54,05	Sedang	43,39	Kurang
7	A.D.W	54,05	Sedang	54,54	Sedang
8	F.P.D	54,05	Sedang	51,35	Sedang
9	R.B.S	54,05	Sedang	52,95	Sedang
10	D.P.P	54,05	Sedang	52,95	Sedang
11	R.A.R	54,05	Sedang	30,65	Kurang Sekali
12	N.A.R	54,05	Sedang	51,35	Sedang
13	D.A	27,03	Kurang Sekali	59,32	Baik
14	R.G.P	54,05	Sedang	56,13	Baik
15	L.S.P	54,05	Sedang	54,54	Sedang
16	T.Z.F	54,05	Sedang	56,13	Baik
17	R.A.P	27,03	Kurang Sekali	37,02	Kurang
18	A.N.A	54,05	Sedang	52,95	Sedang
19	Y.B.A	54,05	Sedang	72,05	Baik Sekali
20	O.G.P	54,05	Sedang	33,84	Kurang Sekali

Lampiran 6. (lanjutan)

No	Nama	Sit Up	Kategori	Kekuatan Otot	Kategori
1	S.A.A	45,44	Sedang	57,04	Baik
2	A.K	45,44	Sedang	55,78	Baik
3	B.D.M	38,28	Kurang	44,65	Kurang
4	A.D.P	59,75	Baik	40,88	Kurang
5	E.H	66,91	Baik Sekali	57,64	Baik
6	S.H	45,44	Sedang	61,01	Baik
7	A.D.W	41,86	Kurang	57,46	Baik
8	F.P.D	52,59	Sedang	48,02	Sedang
9	R.B.S	56,17	Baik	56,72	Baik
10	D.P.P	52,59	Sedang	38,33	Kurang
11	R.A.R	66.91	Baik Sekali	44,07	Kurang
12	N.A.R	41,86	Kurang	56,80	Baik
13	D.A	65,12	Baik Sekali	31,58	Kurang Sekali
14	R.G.P	49,02	Sedang	60,55	Baik
15	L.S.P	50,81	Sedang	58,24	Baik
16	T.Z.F	49,02	Sedang	54,71	Sedang
17	R.A.P	47,23	Sedang	34,30	Kurang Sekali
18	A.N.A	56,17	Baik	51,47	Sedang
19	Y.B.A	27,55	Kurang Sekali	57,94	Baik
20	O.G.P	41,86	Kurang	52,85	Sedang

Lampiran 6. (lanjutan)

No	Nama	Lari 1200 meter	Kategori
1	S.A.A	58,96	Baik
2	A.K	51,64	Sedang
3	B.D.M	43,13	Kurang
4	A.D.P	45,37	Sedang
5	E.H	45,82	Sedang
6	S.H	58,66	Baik
7	A.D.W	61,49	Baik
8	F.P.D	49,70	Sedang
9	R.B.S	58,51	Baik
10	D.P.P	48,51	Sedang
11	R.A.R	62,39	Baik
12	N.A.R	59,10	Baik
13	D.A	60,45	Baik
14	R.G.P	44,62	Kurang
15	L.S.P	46,41	Sedang
16	T.Z.F	50,00	Sedang
17	R.A.P	51,19	Sedang
18	A.N.A	46,87	Sedang
19	Y.B.A	34,18	Kurang Sekali
20	O.G.P	21,64	Kurang Sekali

Lampiran 7. Data Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani

Data Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Nama	Tingkat Kesegaran Jasmani (T-Score)	Kategori
1	S.A.A	262,07	Sedang
2	A.K	215,32	Kurang Sekali
3	B.D.M	233,06	Kurang
4	A.D.P	246,63	Sedang
5	E.H	283,74	Baik
6	S.H	262,55	Baik
7	A.D.W	269,40	Baik
8	F.P.D	255,71	Sedang
9	R.B.S	278,40	Baik
10	D.P.P	246,43	Sedang
11	R.A.R	258,07	Sedang
12	N.A.R	263,16	Baik
13	D.A	243,50	Sedang
14	R.G.P	264,37	Baik
15	L.S.P	264,05	Baik
16	T.Z.F	263,91	Baik
17	R.A.P	196,77	Kurang Sekali
18	A.N.A	261,51	Sedang
19	Y.B.A	245,77	Sedang
20	O.G.P	204,24	Kurang Sekali

Lampiran 8. Pengkategorian

NORMA KATEGORISASI TES INDEKS MASA TUBUH

Mean = 50,00

Standar Deviasi = 9,90

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq 64,85$	Baik Sekali
2	$54,95 \text{ s/d } < 64,85$	Baik
3	$45,05 \text{ s/d } < 54,95$	Sedang
4	$35,15 \text{ s/d } < 45,05$	Kurang
5	$< 35,15$	Kurang Sekali

Lampiran 8. (lanjutan)

NORMA KATEGORISASI TES SIT AND REACH

Mean = 50,00

Standar Deviasi = 10

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq 65,05$	Baik Sekali
2	$55,00 \text{ s/d } < 65,05$	Baik
3	$45,00 \text{ s/d } < 55,00$	Sedang
4	$35,00 \text{ s/d } < 45,00$	Kurang
5	$< 35,00$	Kurang Sekali

Lampiran 8. (lanjutan)

NORMA KATEGORISASI TES SIT UP

Mean = 50,00

Standar Deviasi = 9,99

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq M < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq M < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq M < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq 64,99$	Baik Sekali
2	$55 \leq M < 64,99$	Baik
3	$45,01 \leq M < 55$	Sedang
4	$35,02 \leq M < 45,01$	Kurang
5	$< 35,02$	Kurang Sekali

Lampiran 8. (lanjutan)

**NORMA KATEGORISASI
TES KEKUATAN OTOT
(TANGAN, TUNGKAI, PUNGGUNG)**

Mean	= 51,00
Standar Deviasi	= 8,99

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq 64,49$	Baik Sekali
2	$55,50 \text{ s/d } < 64,49$	Baik
3	$46,51 \text{ s/d } < 55,50$	Sedang
4	$37,52 \text{ s/d } < 46,51$	Kurang
5	$< 37,52$	Kurang Sekali

Lampiran 8. (lanjutan)

**NORMA KATEGORISASI
TES LARI 1200 METER**

Mean	= 49,93
Standar Deviasi	= 10,01

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq 64,95$	Baik Sekali
2	$54,94 \text{ s/d } < 64,95$	Baik
3	$44,93 \text{ s/d } < 54,94$	Sedang
4	$34,92 \text{ s/d } < 44,93$	Kurang
5	$< 34,92$	Kurang Sekali

Lampiran 8. (lanjutan)

**NORMA KATEGORISASI
TINGKAT KESEGERAN JASMANI
(TOTAL)**

Mean	= 250,93
Standar Deviasi	= 23,07

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$\geq 285,54$	Baik Sekali
2	$262,47 \text{ s/d } < 285,54$	Baik
3	$239,40 \text{ s/d } < 262,47$	Sedang
4	$216,33 \text{ s/d } < 239,40$	Kurang
5	$< 216,33$	Kurang Sekali

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Gambar Persiapan dan Pemanasan



Gambar Pelaksanaan Tes Indeks Masa Tubuh



Gambar Pelaksanaan Tes Indeks Masa Tubuh



Gambar Pelaksanaan Tes Sit And Reach



Gambar Pelaksanaan Tes Sit Up



Gambar Pelaksanaan Tes Remasan Otot Tangan



Tes Kekuatan Otot Tungkai



Tes Kekuatan Otot Pinggang



Pelaksanaan Tes Lari 1200 Meter