

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP NEGERI 06 KERINCI KANAN
KABUPATEN SIAK**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau



OLEH

AGUS HADI RAHMAN

NPM :146610212

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Dr. Zainur, M.Pd
NIDN. 0001096909


Merlina Sari, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1021098603

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

2021

ABSTRAK

AGUS HADI RAHMAN (2020) : Tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak. Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak? Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak yang berjumlah 18 orang siswa. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 18 orang siswa. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah tes TKJI dengan lima jenis tes. Rata-rata skor TKJI berada dalam kategori kurang atau dengan skor 9,3. Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : tingkat kebugaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak dikategorikan kurang dengan rata-rata skor 9,3.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Sepakbola.

ABSTRACT

AGUS HADI RAHMAN (2021): The level of physical fitness of football extracurricular students at SMP Negeri 06 Kerinci Kanan, Siak Regency

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the football extracurricular students of SMP Negeri 06 Kerinci Kanan, Siak Regency. The research question in this study was how the level of physical fitness of the football extracurricular students of SMP Negeri 06 Kerinci Kanan, Siak Regency? This type of research is descriptive research. The population in this study were all 18 students of the football extracurricular activities at SMP Negeri 06 Kerinci Kanan, Siak Regency. The sampling technique was total sampling, thus the number of samples was 18 students. The instrument used in this study was the TKJI test with five types of tests. The average TKJI score is in the poor category or with a score of 9,3. The conclusions that can be drawn in this study are: the level of physical fitness of the Football Extracurricular Students 06 Kerinci Kanan, Siak Regency is categorized as poor with an average score of 9,3.

Keywords: Physical Fitness, Football Extracurricular.

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

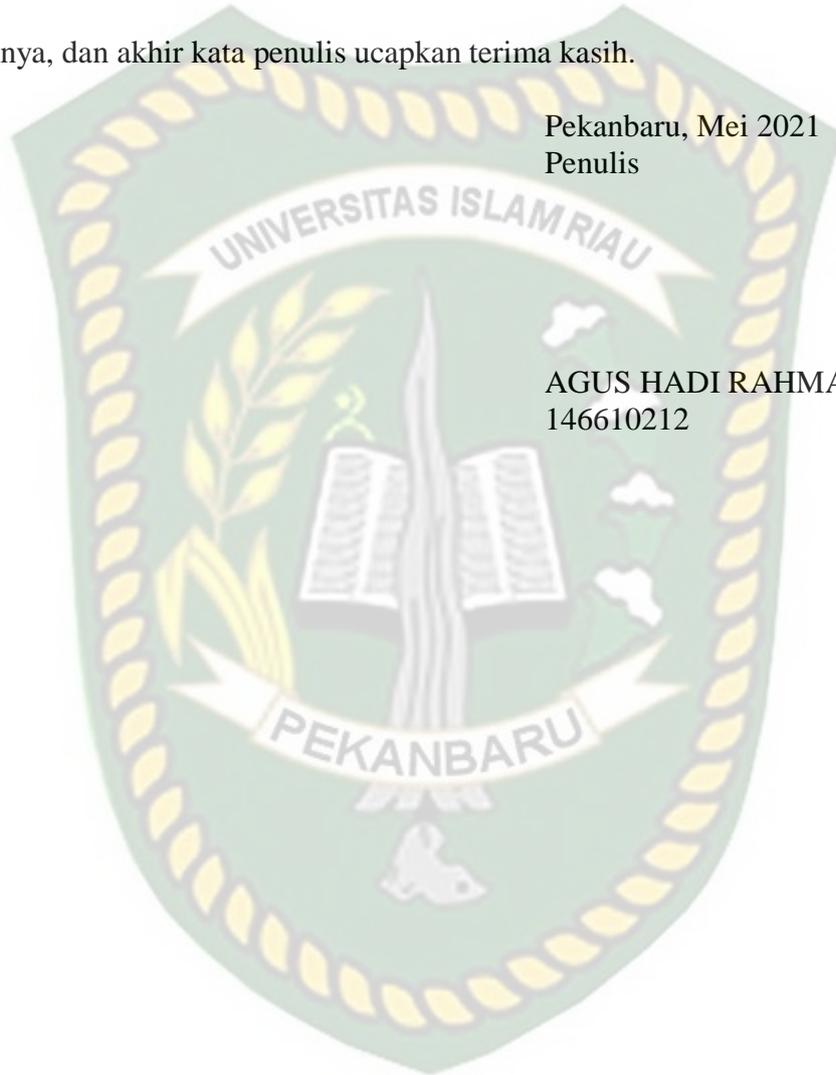
Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Dr. Zainur, M.Pd selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini
2. Merlina Sari, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Leni Apriani, M.Pd, Selakuk Ketua Prodi Penjaskesrek.
4. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda, Ibunda, Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do'a serta semangatnya kepada penyusun.
6. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Mei 2021
Penulis

AGUS HADI RAHMAN
146610212



DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori.....	5
B. Kerangka Pemikiran.....	16
C. Hipotesis.....	17
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel.....	18
C. Defenisi Operasional.....	19
D. Pengembangan Instrumen.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisa Data.....	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Data.....	28

B. Analisa data 37

C. Pembahasan..... 38

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 40

A. Kesimpulan..... 40

B. Saran..... 40

DAFTAR PUSTAKA 41

LAMPIRAN..... 43

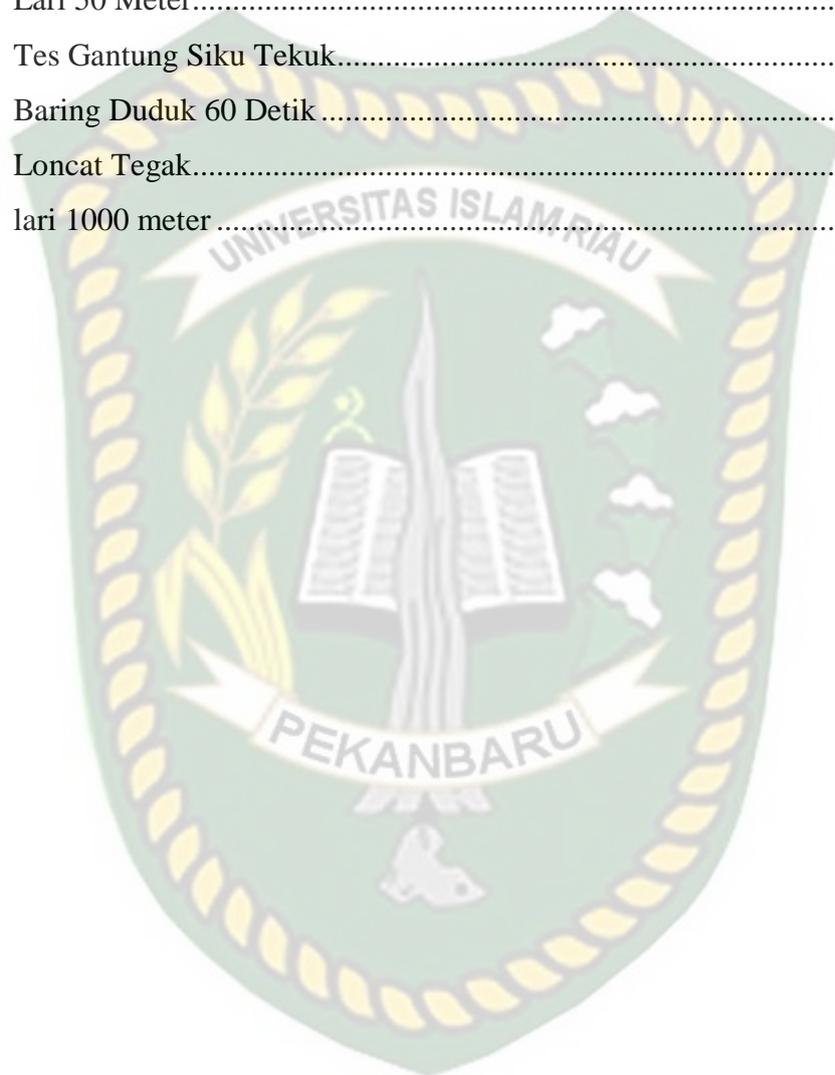


DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian Lari 50 Meter.....	21
2. Norma penilaian Tes Gantung Siku Tekuk.....	22
3. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik.....	24
4. Norma Penilaian Loncat Tegak.....	25
5. Norma penilaian lari 1000 meter.....	27
6. Norma tes TKJI.....	28
7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.....	30
8. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Pull Up</i> 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.....	32
9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.....	34
10. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.....	35
11. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.....	37
12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 50 Meter.....	21
2. Tes Gantung Siku Tekuk.....	22
3. Baring Duduk 60 Detik.....	24
4. Loncat Tegak.....	25
5. lari 1000 meter.....	27



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak	30
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Pull Up</i> 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak	32
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak	33
4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak	35
5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak	36
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Lari Sprint 50 Meter.....	43
2. Data Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik.....	44
3. Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	45
4. Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	46
5. Data Hasil Tes Lari 1000 Meter.....	48
6. Rekapitulasi Hasil Tes TKJI	49
7. Dokumentasi penelitian	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan yang tidak sehat.

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk menjaga agar kondisi fisik tetap prima dalam menjalankan semua aktifitas. Adapun tujuan olahraga nasional Sebagaimana tertuang pada undang-undang system keolahragaan nasional No 3 tahun 2005 pada pasal 14 yang berbunyi Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari pasal di atas dapat didefinisikan bahwa olahraga juga mampu menanamkan sikap-sikap yang terpuji seperti peningkatan moral, akhlak, disiplin selain wujud nyata dari tujuan olahraga yaitu menjaga kebugaran jasmani pelaku

olahraga. Salah satu bentuk kebugaran jasmani adalah sehatnya organ organ tubuh didalam tubuh.

Pembentukan kegiatan olahraga merupakan langkah nyata yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik sekaligus menciptakan meningkatkan yang baik serta dapat juga sebagai sarana untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga. Dalam dunia pendidikan kegiatan olahraga dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilakukan setelah kegiatan disekolah.

Banyak cabang olahraga yang banyak digemari siswa dan akhirnya dibuat kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu olahraga yang sangat populer saat ini dan memiliki banyak penggemar dari segala umur adalah olahraga sepakbola. Teknik dasar permainan sepakbola seperti teknik *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading* dan lain-lain. Teknik-teknik tersebut memiliki fungsi dan tujuannya masing-masing. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain harus menguasai teknik tersebut agar dapat memainkan permainan ini dengan baik dan tercipta kerjasama tim yang baik pula.

Olahraga ini mengandalkan aktifitas atau gerak fisik dalam penerapannya. Oleh karena itu kondisi fisik meliputi daya tahan tubuh, kekuatan otot, daya ledak otot, koordinasi gerak, kecepatan, kelincahan dan kondisi fisik yang lain sangat berguna dan dibutuhkan dalam permainan ini. Untuk itu tingkat kebugaran jasmani yang prima akan mendukung penguasaan teknik sepakbola.

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan

penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka daya tahan tubuh untuk bermain sepakbola akan semakin baik pula.

Peneliti melakukan observasi pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan ditemukan beberapa permasalahan antara lain sebagai berikut : 1) banyak siswa yang tidak kuat bermain sepakbola dari awal hingga ahir. 2) pemain cepat lelah saat bermain sepakbola. 3) siswa kurang disiplin sehingga siswa sering terlambat datang untuk latihan. Dari kutipan di atas peneliti ingin mengadakan suatu penelitian dengan mengangkat judul tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.

B. Identifikasi Masalah

1. Banyak siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak yang tidak kuat bermain sepakbola dari awal hingga ahir.
2. Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak cepat lelah saat bermain sepakbola.
3. Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak kurang disiplin sehingga siswa sering terlambat datang untuk latihan.

C. Pembahasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam penelitian ini maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut : Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.

D. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang peneliti harapkan adalah :

1. Sebagai pedoman untuk mengembangkan potensi siswa dalam pemrmainan sepakbola agar prestasinya lebih meningkat lagi kedepannya.
2. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi penulis dalam bidang pendidikan jasmani terutama dalam menciptakan kebugaran jasmani bagi siswa yang ingin menggeluti olahraga sepakbola.
3. Sebagai sumbangsi bagi para pendidik dalam memberikan pembelajaran bagi siswa pada materi kebugaran jasmani.
4. Sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Pustaka

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Tingkat kondisi fisik yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kondisi fisik yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak (TK) sampai Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA/ sederajat). Dengan memiliki tingkat kondisi fisik yang tinggi, siswa mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding siswa yang memiliki tingkat kondisi fisik yang rendah.

Samsudin (2008:23) menerangkan sudah menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kesegaran jasmani siswa.

Fisik manusia merupakan mekanisme yang paling sempurna di dunia, sebagaimana yang dikemukakan oleh Husdarta (2010:128) yaitu bisa dikemukakan tidak ada suatu sistem yang paling sempurna seperti manusia. Suatu sistem yang memiliki jutaan komponen yang saling berkaitan satu sama lain secara rapi dan teratur. Dilihat dari aspek fisik ataupun psikis manusia merupakan suatu sistem yang sempurna.

Wijayanto (2012:7) menjelaskan kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan & bergerak, kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama. Kebugaran jasmani pada anak berbeda dengan kebugaran jasmani yang dimiliki orang dewasa bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Cendani (2011:27) menjelaskan Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, status gizi dan kadar hemoglobin. Sebuah penelitian yang menyatakan hubungan positif antara kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani. Penelitian pada siswi SMA di Kota/ Kabupaten Semarang menyatakan bahwa terjadi peningkatan kesegaran jasmani setelah diberikan suplementasi besi.

Secara fisiologi olahraga seseorang dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Kravits (2001:5) menjelaskan bahwa tubuh merupakan mekanisme yang kompleks. Bugar tidaknya fisik anda, berarti jantung, pembuluh-pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot berfungsi dengan baik.

Kemampuan fisiologi yang baik bagi generasi muda sangatlah penting. Fisik yang prima menjadi salah satu indikator baik atau tidaknya sumber daya manusia suatu Negara. Oleh karena itu dibentuklah serangkain tes yang telah

dirumuskan untuk dapat mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang. Permana (2016:121) menjelaskan Tes kesegaran jasmani indonesia termasuk ke dalam tes untuk mengukur kebugaran jasmani anak dan remaja.

Mahardika (2010) dalam Nursena (2019:374) menjelaskan juga menerangkan bahwa istilah kesegaran jasmani asalnya dari *physical fitness* yang memiliki makna tentang kondisi tubuh seseorang yang kaitannya dengan mampunya seseorang menjalani rutinitasnya, sehingga kondisi yang bugar tersebut memiliki peran penting dalam kehidupan.

Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2001:131) bahwa “*physiological fitness* adalah kemampuan agar tubuh agar tubuh untuk menyesuaikan fisiolaginya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya”. Dari uraian tersebut di atas jelaslah bahwa yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah *physiological fitness*. Menurut Karpovich (dalam Nurhasan, 2001:132) “bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan kesanggupan seluruh komponen fisik tubuh untuk bertahan ketika diberikan tekanan maupun beban tanpa mengalami cedera dan dapat beraktifitas seperti biasa. Beban atau kerja yang diberikan akan merespon otot untuk menghasilkan energy dari kontraksi atau relaksasi otot. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani

maka akan semakin besar pula kemampuan untuk menahan beban atau kerja yang dilakukan.

Wahyudi (2019:53) menjelaskan Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penguasaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang telah dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*). *Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang. *Intensity* adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan tersebut, besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru.

a. Komponen Kesegaran Jasmani

Nilai kesegaran jasmani mempunyai keterkaitan dengan kesehatan dan ketampilan gerak. Hal ini sesuai yang kemukakan Mulyono (2010:55) menerangkan meskipun secara umum sudah disepakati bahwa kesegaran jasmani adalah bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan moral, namun definisi yang umum mengenai ketepatan sifat kesegaran jasmani belum pernah dapat diterima secara universal. Melalui penyeledikan ilmiah, nampak jelas bahwa karakteristik yang multi dimensional dari kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian : kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

Widyanto (2015:76) menjelaskan dalam evaluasi tingkat kebugaran menggunakan TKJI, paling tidak ada 5 unsur yang harus diukur, yakni kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan cardio respirasi. Hasil yang akan diperoleh seorang anak setelah melalui tes ini adalah derajat kebugarannya dengan kategorisasi sangat baik, baik, cukup, sedang, kurang, dan buruk/ kurang sekali.

Lebih lanjut Mulyono (2010:56) menjelaskan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari :

- 1) Kesegaran kardiovaskular adalah kemampuan untuk melatih seluruh tubuh dalam waktu yang agak panjang tanpa merasa lelah.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk mengerakkan kekuatan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan dalam rentang waktu yang lama.
- 3) Kelenturan punggung bagian bawah berkaitan dengan rentang gerak yang didapatkan pada perototan punggung bagian bawah.
- 4) Komposisi tubuh berkaitan dengan jumlahnya lemak tubuh pada seseorang.

Lebih lanjut Mulyono (2010:59) menjelaskan beberapa komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

- 1) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah dengan cepat dan tepat pada posisi tubuh terhadap ruang.
- 2) Keseimbangan adalah keseimbangan pada saat statis atau bergerak.
- 3) Koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat)

4) Power adalah kemampuan maksimal untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu minim.

5) Waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon.

Prasetio (2017:87) menjelaskan “kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera”.

Dari pendapat dapat tersebut disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Anam (2010:37) menjelaskan kesegaran jasmani didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler dapat diartikan sebagai kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka. Kegiatan tersebut dilaksanakan di dalam dan/atau di luar lingkungan sekolah dalam rangka memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan menginternalisasi nilai-nilai atau aturan-aturan agama serta norma-norma sosial baik lokal, nasional, maupun global untuk membentuk insan yang paripurna. Dengan kata lain, ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditujukan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Wahyudi (2018:89) menerangkan keterampilan daya kreativitas, jiwa sportivitas, serta meningkatkan rasa percaya diri akan lebih baik lagi apabila kemampuan siswa memberikan prestasi yang gemilang di luar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah, walaupun secara akademis nilai dari ekstrakurikuler tidak masuk dalam nilai raport, namun kegunaannya jauh lebih bermanfaat dibandingkan tidak melakukan banyak hal positif di luar jam pelajaran sekolah.

Menurut Septiani (2012:2) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar matapelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah.

Suryosubroto (2002:271) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa ekstrakurikuler ini merupakan salah satu unsur penting dalam membangun kepribadian siswa. Pengembangan kepribadian siswa merupakan inti dari pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Karena itu, profil kepribadian yang matang merupakan tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler. Pengembangan kepribadian yang matang dalam konteks pengembangan kegiatan ekstrakurikuler tentunya dalam tahap-tahap kemampuan siswa. Mereka dituntut untuk memiliki kematangan dan keutuhan dalam lingkup dunia hunian mereka sebagai anak yang tengah belajar. Mereka mampu mengembangkan bakat dan minat, menghargai orang lain, bersikap kritis, terhadap suatu kesenjangan, berani mencoba hal-hal positif yang menantang, peduli terhadap lingkungan, sampai pada melakukan kegiatan-kegiatan intelektual dan ritual keagamaan.

3. Hakikat Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut boladari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan

kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat. Dalam pembinaan kesebelasan sepakbola tentunya banyak beberapa komponen yang harus diperhatikan oleh parapelatih agar timnya dapat meraih prestasi yang maksimal.

Nosa (2013:1) menjelaskan dalam pembinaan kesebelasan sepakbola tentunya banyak beberapa komponen yang harus diperhatikan oleh parapelatih agar timnya dapat meraih prestasi yang maksimal. Beberapa komponen tersebut antara lain adalah komponen fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental para anggota tim. Fisik merupakan salah satu komponen dasar yang paling penting dimana apabila masing-masing dari anggota tim memiliki kondisi fisik yang baik maka para pemain dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan sehingga para pemain tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak terhadap hasil pertandingan. Latihan fisik dapat diberikan kepada para anggota tim melalui program latihan yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Rohman (2017:93) menjelaskan kenyataan capaian prestasi sepakbola tersebut salah satu indikatornya adalah bagaimana pelatih dapat memacu prestasi optimal pada atlet yang dilatih. Prestasi optimal dapat dipacu apabila pelatih memiliki kompetensi yang tercermin dari kemampuan pengetahuan, sikap, dan kecakapannya dalam melatih. Kompetensi pelatih secara spesifik belum ada rumusan yang standar di setiap cabang olahraga.

Luxbacher (2011: 2) mengatakan bahwa permainan sepak bola oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan.

Ketentuan terpenting dalam permainan sepakbola adalah hanya menggunakan kaki, dan hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menerima bola. Dalam hal ini Luxbacher (2011: 2) menegaskan bahwa: Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan kedua tangan didalam daerah pinalti yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak boleh menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan tungkai, kaki atau kepala.

Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola tersebut kearah Iwan sebanyak mungkin. Tim yang paling banyak meamasukan bola kegawang hingga akhir waktu permainan maka tim tersebutlah yang dinyatakan sebagi pemenang.

Irianto (2011:79) menjelaskan Gerakan gerakan dalam permainan sepakbola meliputi: lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola. gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara itu menurut nurut Sucipto dkk (2001) dalam Irianto (2011:79) menjelaskan teknik dasar dalam sepakbola meliputi : (1) menendang (2) menghentikan bola (3) menggiring bola (4) menyundul bola (5) merampas bola (6) lemparan ke dalam (7) menjaga gawang.

Luxbacher (2011: 2), menjelaskan tercipta gol dalam permainan sepakbola dengan menyatakan bahwa gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang. Setiap gol dihitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan.

Febrianto (2017:2) menjelaskan sepakbola merupakan olah raga yang menuntut kerjasama yang baik, maka dari itu setiap pemainnya dituntut untuk menguasai teknik dasar individu yang baik agar kerjasama antar pemain dapat terjalin dengan sempurna. Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola.

a. Peraturan Permainan Sepakbola

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 11 orang. Tujuannya adalah memenangkan pertandingan dengan cara menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Subardi (2007: 8) mengungkapkan bahwa:

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 11 pemain inti ditambah dengan beberapa pemain cadangan. Tujuan permainan sepakbola yaitu memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola ke gawang tim lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola, para pemain menggunakan keterampilan terutama kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan semua anggota badan.

Kemudian, Subardi (2007: 8) juga menerangkan aturan-aturan dalam permainan sepak bola. Yaitu:

1. Permainan dilakukan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas 11 orang pemain.
2. Lama permainan adalah 2x45 menit.
3. Pergantian pemain dapat dilakukan dalam setiap pertandingan yang dimainkan.
4. Pemain yang telah diganti tidak diperbolehkan mengikuti permainan lagi.
5. Hukuman berupa kartu kuning dan kartu merah yang diberikan kepada pemain yang melakukan kesalahan.
6. Pemain tidak diperkenankan memakia benda-benda yang membahayakan diri sendiri dan pemain lainnya.

B. Kerangka Berpikir

Olahraga sepakbola merupakan olahraga keras yang mengandalkan fisik dalam pelaksanaannya. Pemain dituntut untuk terus berlari untuk membawa bola atau menempatkan diri agar dapat membatu pergerakan teman atau bertahan dari serangan lawan. Pemain yang baik harus mampu bertahan dengan mengontrol stamina agar cukup sampai akhir pertandingan. Saat melakukan fase menyerang atau bertahan memerlukan energi yang dapat mengurangi daya tahan pemain.

Kesemua kondisi fisik tersebut menjadi satu kesatuan yang dikenal dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen antara lain : daya tahan tubuh , faktor kekuatan, keseimbangan, kecepatan reaksi , dan faktor kondisi fisik yang lain merupakan hal yang wajib dilatih oleh setiap pelatih sepakbola. Kecepatan bergerak, membangun pola serangan dan bertahan, menendang bola, berebut bola hanya pemain yang mampu mengontrol stamina dan memiliki strategi pertandingan yang baik yang mampu bertahan pertandingan.

Tingkat kebugaran jasmani seorang pemain sepakbola menjadi salah satu faktor penting untuk mendukung teknik dan taktik yang dikuasai. Kebugaran yang prima membuat pemain dapat bertahan bermain lebih lama, fokus lebih lama, dan bermain lebih baik. artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka akan semakin baik pula semakin baik pula kemampuan bermain sepakbola .

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, pertanyaan penelitian ini adalah : bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Salah satu jenis penelitian yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau dimaksudkan untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial, dengan jalan mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah dan unit yang diteliti antara fenomena yang diuji,

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan jumlah keseluruhan siswa anggota ekstrakurikuler sepakbola yang diteliti. Sugiyono (2010:117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini seluruh ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak yang berjumlah 18 orang siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang bila diteliti hasilnya mampu mewakili populasi. Sugiyono (2010:117) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah pengambilan sampel dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian

jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak.

C. Defenisi Operasional

Guna menghindari kesalahpahaman berkaitan dengan istilah-istilah yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, berikut peneliti akan menjabarkan defenisi dari istilah-istilah tersebut :

1. Tingkat kebugaran jasmani : kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya.
2. Ekstrakurikuler : kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari.

D. Pengembangan Instrumen

Berikut merupakan tes yang digunakan dalam penelitian ini. Tes kebugaran jasmani terdiri dari 5 item berdasarkan buku Nurhasan (2014:120) tes yaitu :

1. Tes lari 50 meter,
2. Tes angkat tubuh 60 detik
3. Tes baring duduk 60 detik
4. Tes loncat tegak,
5. Tes lari 1000 meter

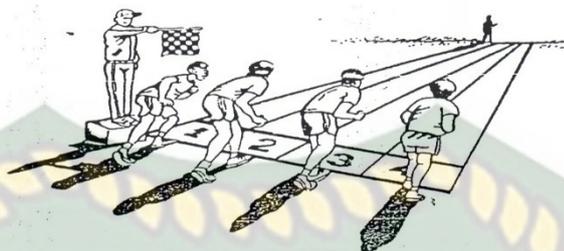
Lebih jelas tentang pelaksanaan tes kebugaran jasmani di jelaskan sebagai berikut :

1. Lari 50 meter

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

- a. Tujuan: tes ini bertujuan mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas:
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin. Berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera start.
 - 3) Peluit.
 - 4) Tiang pancang.
 - 5) *Stop watch*.
 - 6) Serbuk kapur.
 - 7) Formulir.
 - 8) Alat tulis.
- c. Petugas tes
 - 1) Juru keberangkatan.
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 4).
 - Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - Pelari mencuri *start*.
 - Pelari tidak melewati garis *finish*.
 - Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.

- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 4 : Tes Lari Cepat 50 Meter
Nurhasan (2014:105)

Tabel 1: Norma Penilaian Lari 50 Meter

No	Nilai	Catatan Waktu
1	5	s.d -6,7"
2	4	6,8" – 7,6"
3	3	7,7" – 8,7"
4	2	8,8" – 10,3"
5	1	10,4"- dst

Nurhasan (2014:105)

2. Tes angkat tubuh

- a. Tes angkat tubuh untuk putera.

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci (lihat gambar 5).
- c) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- d) Alat tulis.

3) Petugas tes

- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

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

b) Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 5) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
- Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal dan
- Pada waktu kembali sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

5) Pencatat hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 5 : Tes Gantung Siku Tekuk

Tabel 2. Norma penilaian Tes Gantung Siku Tekuk

No	Nilai	Jumlah
1	5	16 ke atas
2	4	11 – 15
3	3	6 – 10
4	2	2 – 5
5	1	0- 1

Nurhasan (2014:109)

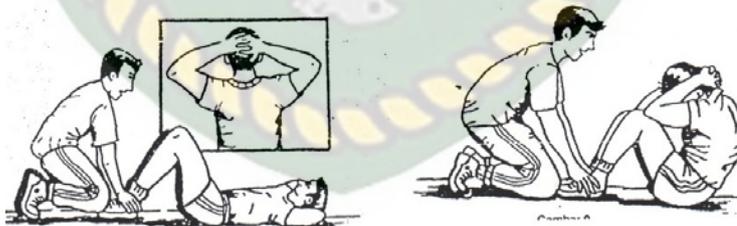
3. Tes Baring Duduk 60 Detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
 - 2) Stopwatch.
 - 3) Alat tulis.
 - 4) Alas/ tikar/ *mattras* jika diperlukan
- c. Petugas tes
- 1) Pengamat waktu.
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
 - Berbaring dilantai atau rumput , kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan jari-jarinya berselang seling diletakkan dibelakang kepala (lihat gambar 6).
 - Petugas/ peserta lain memegang atau menekan pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
 - 2) Gerakan
 - Gerakan aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6). Sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian kembali ke sikap permulaan.
 - Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.
- Catatan:
- o Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas. Sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
 - o Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - o Mempergunakan sikunya untuk menolak tubuh.
- e. Pencatatan hasil
- 1) Hasil yang dicatat dan dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
 - 2) Peserta yang tidak dapat melakukan baring duduk ini diberi nilai nol.



Gambar 6 : Tes Baring Duduk 60 Detik
Nurhasan (2014:111)

Tabel 3 : Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

No	Nilai	Jumlah
1	5	38 ke atas
2	4	28 – 37
3	3	19 – 27
4	2	8 – 18
5	1	0 – 7

Nurhasan (2014:112)

4. Tes Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga *Explosive*.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 7).
- 2) Serbuk kapur.
- 3) Alat penghapus dan papan tulis.
- 4) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

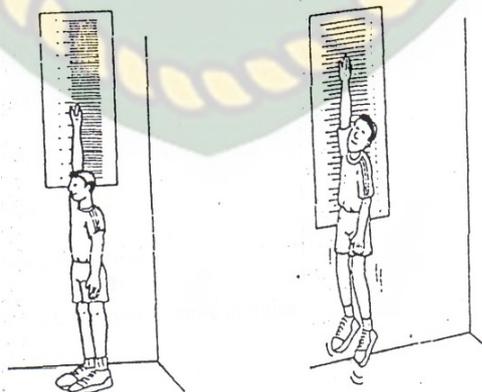
- Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua tangan diayun kebelakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekar sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 7).
- Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

e. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.



Gambar 7 : Tes Loncat Tegak
Sumber: Nurhasan (2014:114)

Tabel 4 : Norma Penilaian Loncat Tegak

No	Nilai	Jumlah
1	5	66 katas
2	4	53 – 65
3	3	42 – 52
4	2	31 – 41
5	1	0 – 30

Nurhasan (2014:115)

5. Tes Lari 1000 Meter

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 1000 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

- Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 8)
- Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter.

Catatan:

- o Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- o Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambil waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 8. Tes Lari 1000 Meter

Sumber: Nurhasan (2014:116)

Tabel 5: Norma penilaian lari 1000 meter

No	Nilai	Catatan Waktu
1	5	Sd – 3'04"
2	4	3'05" – 3'53"
3	3	3'54" – 4'46"
4	2	4'47" – 6'04"
5	1	6'05" dst

Nurhasan (2014:117)

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini terdiri dari jenis teknik pengumpulan data, untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

1. Teknik observasi : observasi merupakan langkah awal yang peneliti lakukan. Teknik ini dilakukan dengan dengan melakukan pengamatan langsung ke tempat latihan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak. Tujuan observasi ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang nantinya melatar belakangi penelitian.
2. Teknik kepustakaan : kepustakaan dilakukan untuk mencari teori pendukung dari literatur yang peneliti gunakan guna memperkuat pendapat peneliti dalam landasan teoritis.

3. Teknik tes dan pengukuran. teknik ini dilakukan dengan cara turun langsung kelapangan dan melakukan TKJI variabel kepada masing-masing siswa untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Hitung skor tes pada tiap item tes yang terdiri dari skor tes lari cepat 50 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter dengan skala nilai 1-5.
- 2) Jumlahkan skor dari tes dari kelima butir tes
- 3) Cocokkan hasil jumlah nilai menurut norma Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Berikut norma tes TKJI menurut Nurhasan (2014:118)

Tabel 6. Norma tes TKJI

Klasifikasi Nilai	Jumlah Nilai
Baik Sekali	22 – 25
Baik	18 – 21
Sedang	14 – 17
Kurang	10 – 13
Kurang Sekali	5 – 9

Nurhasan (2014:118)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Sejalan dengan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak, peneliti melakukan tes tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) terhadap sampel penelitian. Secara garis besar pelaksanaannya penelitian ini diawali dengan tes TKJI untuk siswa umur 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu : Tes lari 50 meter, Tes angkat tubuh 60 detik, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 1000 meter. Untuk lebih jelasnya tentang hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut :

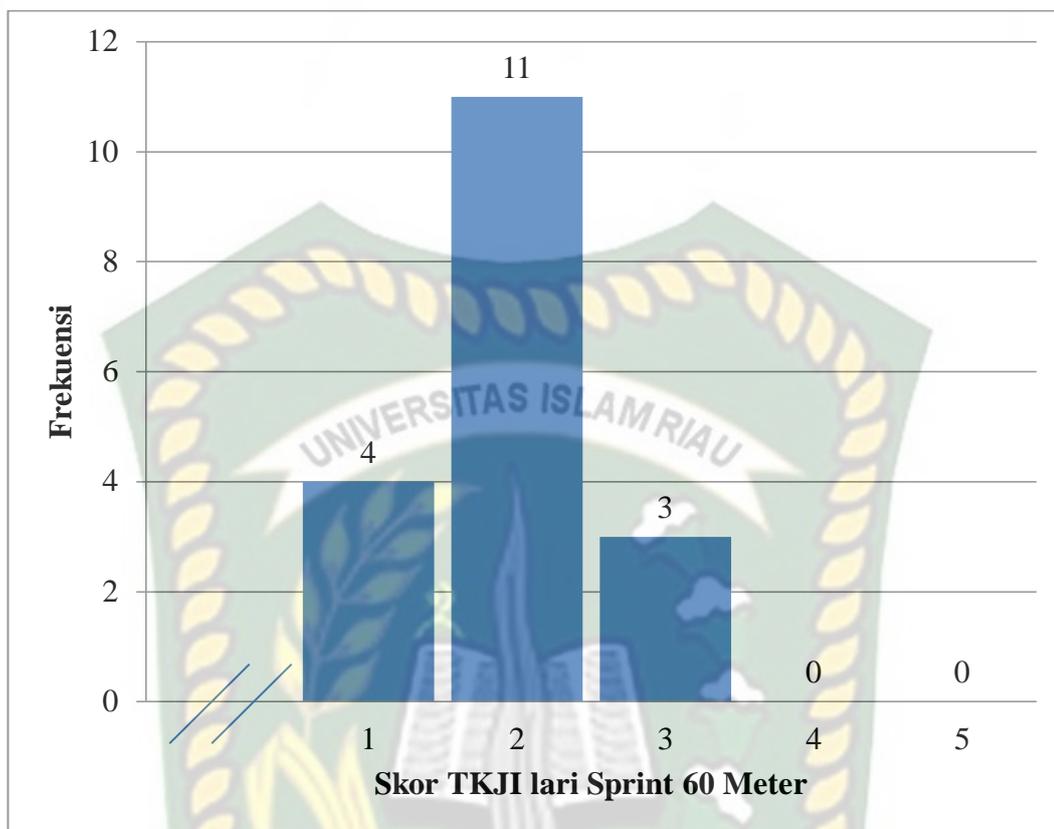
1. Hasil Tes Lari Sprint 50 meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

Pelaksanaan lari sprint 50 meter ini menggunakan start berdiri. Dilakukan dalam lintasan lurus sepanjang 50 meter dengan 3 lintasan. Masing masing lebar lintasan adalah 1,22 m. catatan lari siswa dari start hingga finish diambil sebagai skor lari sprint siswa. Hasil tes ini didapatkan rata rata 6,50, nilai median adalah 6,07, nilai modus 5,50 serta standar deviasinya adalah 1,27. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari Sprint 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

No	Nilai	Catatan Waktu	Frekuensi	Persentase
1	5	s.d -6,7"	0	0%
2	4	6,8" – 7,6"	0	0%
3	3	7,7"– 8,7"	3	17%
4	2	8,8" – 10,3"	11	61%
5	1	10,4"- dst	4	22%
Jumlah			18	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan secara rinci bahwa Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa Frekuensi siswa dengan skor lari sprint 50 meter sebesar 5 atau dengan waktu antara dibawah 6,7detik tidak terdapat satu orang siswaupun atau dengan persentase 0%. Frekuensi siswa dengan skor lari sprint 50 meter sebesar atau dengan waktu antara 4 6,8detik – 7,6detik tidak terdapat satu orang siswaupun atau dengan persentase 0%. Frekuensi siswa dengan skor lari sprint 50 meter sebesar atau dengan waktu antara 3 7,7detik– 8,7detik sebanyak 3 orang siswa atau dengan persentase 17%. Frekuensi siswa dengan skor lari sprint 50 meter sebesar atau dengan waktu antara 2 8,8detik – 10,3detik sebanyak 11 orang siswa atau dengan persentase 61%. Frekuensi siswa dengan skor lari sprint 50 meter sebesar atau dengan waktu antara 1 10,4detik- dst sebanyak 4 orang siswa atau dengan persentase 22%.Data pada tabel di atas juga peneliti gambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti tergambar di bawah ini :



Grafik 1. Hasil Tes Lari Sprint 50 meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

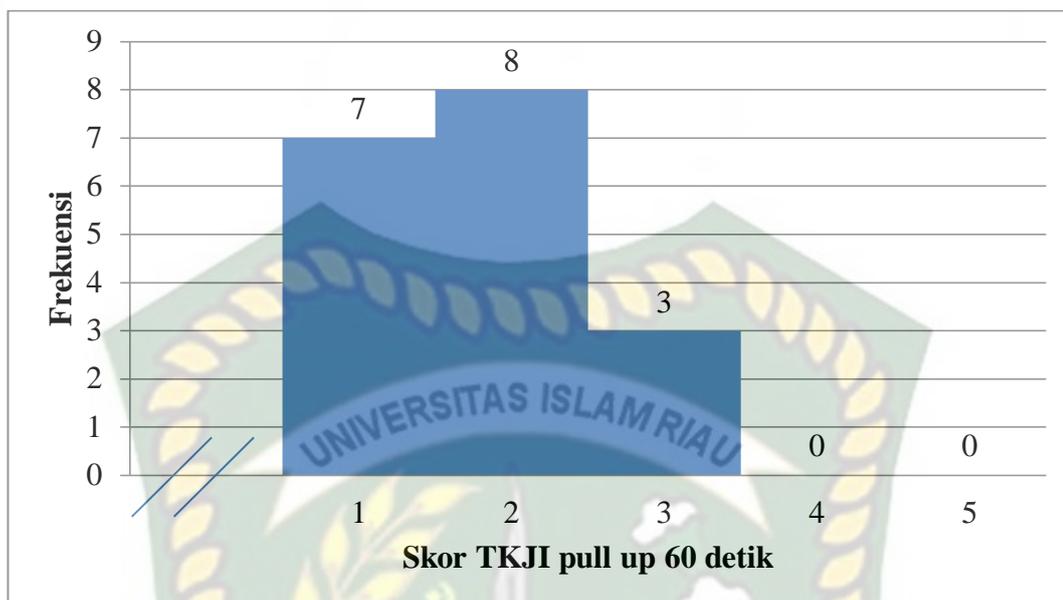
2. Hasil Tes Angkat Tubuh 60 detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

Tes gantung angkat tubuh atau pull up dilakukan dengan meminta siswa untuk melakukan pull up selama 1 menit. Pull up dihitung apabila siswa dapat menarik tubuh ke atas hingga dagu diatas palang. Tes ini dilakukan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil tes ini didapatkan rata rata 2,72, nilai median adalah 2, nilai modus 2, serta standar deviasinya adalah 2,65. Berikut selengkapnya :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

No	Nilai	Jumlah	Frekuensi	Persentase
1	5	16 ke atas	0	0%
2	4	11 – 15	0	0%
3	3	6 – 10	3	17%
4	2	2 – 5	8	44%
5	1	0-1	7	39%
Jumlah			18	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan secara rinci bahwa Frekuensi siswa dengan skor angkat tubuh 60 detik sebesar 5 atau dengan jumlah angkatan 16 ke atas ke atas tidak terdapat satu orang pun orang siswa atau dengan persentase 0%. Frekuensi siswa dengan skor angkat tubuh 60 detik sebesar 4 atau dengan jumlah angkatan 11 - 15 tidak terdapat satu orang pun orang siswa atau dengan persentase 0%. Frekuensi siswa dengan skor angkat tubuh 60 detik sebesar 3 atau dengan jumlah angkatan 6 - 10 sebanyak 3 orang siswa atau dengan persentase 17%. Frekuensi siswa dengan skor angkat tubuh 60 detik sebesar 2 atau dengan jumlah angkatan 2 - 5 sebanyak 8 orang siswa atau dengan persentase 44%. Frekuensi siswa dengan skor angkat tubuh 60 detik sebesar 7 atau dengan jumlah angkatan 0 - 1 sebanyak 7 orang siswa atau dengan persentase 39%. Data pada tabel di atas juga peneliti gambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti tergambar di bawah ini:



Grafik 2. Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

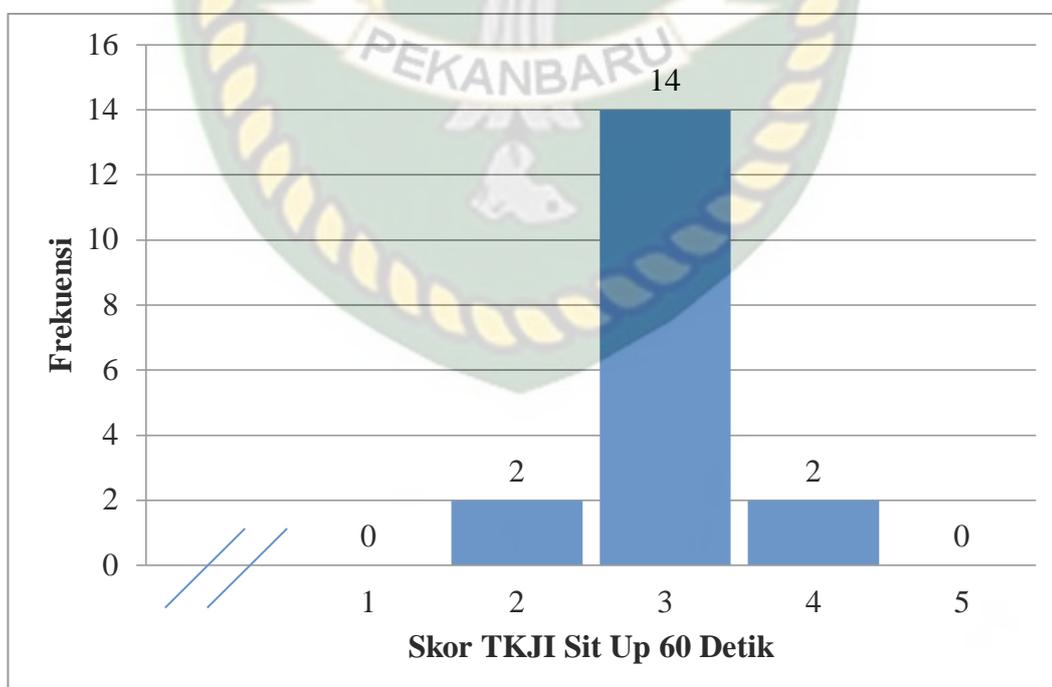
3. Hasil Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

Tes gantung baring duduk atau dikenal juga dengan sit up dilakuan dengan meminta siswa untuk melakukan gerakan sit up yang benar selama 1 menit. Siswa yang lain diminta untuk menahan kaki yang ditekek sementara siswa melakukan sit up selama 1 menit. Tes ini dilakukan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil tes ini didapatkan rata rata 22,89, nilai median adalah 23, nilai modus 23, serta standar deviasinya adalah 3,48. Berikut hasil selengkapnya :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

No	Nilai	Jumlah	Frekuensi	Persentase
1	5	38 ke atas	0	0%
2	4	28 – 37	2	11%
3	3	19 – 27	14	78%
4	2	8 – 18	2	11%
5	1	0 – 7	0	0%
Jumlah			18	100%

Frekuensi siswa dengan skor baring duduk 60 detik sebesar 5 dengan jumlah ulangan sebanyak 38 ke atas tidak terdapat satu orang pun orang siswa atau dengan persentase 0%. Frekuensi siswa dengan skor baring duduk 60 detik sebesar 4 dengan jumlah ulangan sebanyak 28 - 37 terdapat 2 orang orang siswa atau dengan persentase 11%. Frekuensi siswa dengan skor baring duduk 60 detik sebesar 3 dengan jumlah ulangan sebanyak 19 - 27 sebanyak 14 orang siswa atau dengan persentase 78%. Frekuensi siswa dengan skor baring duduk 60 detik sebesar 2 dengan jumlah ulangan sebanyak 8 - 18 sebanyak 2 orang siswa atau dengan persentase 11%. Frekuensi siswa dengan skor baring duduk 60 detik sebesar 1 dengan jumlah ulangan sebanyak 0 - 7 tidak terdapat satu orang pun orang siswa atau dengan persentase 0%. Data pada tabel di atas juga peneliti gambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti tergambar di bawah ini:



Grafik 3. Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

4. Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

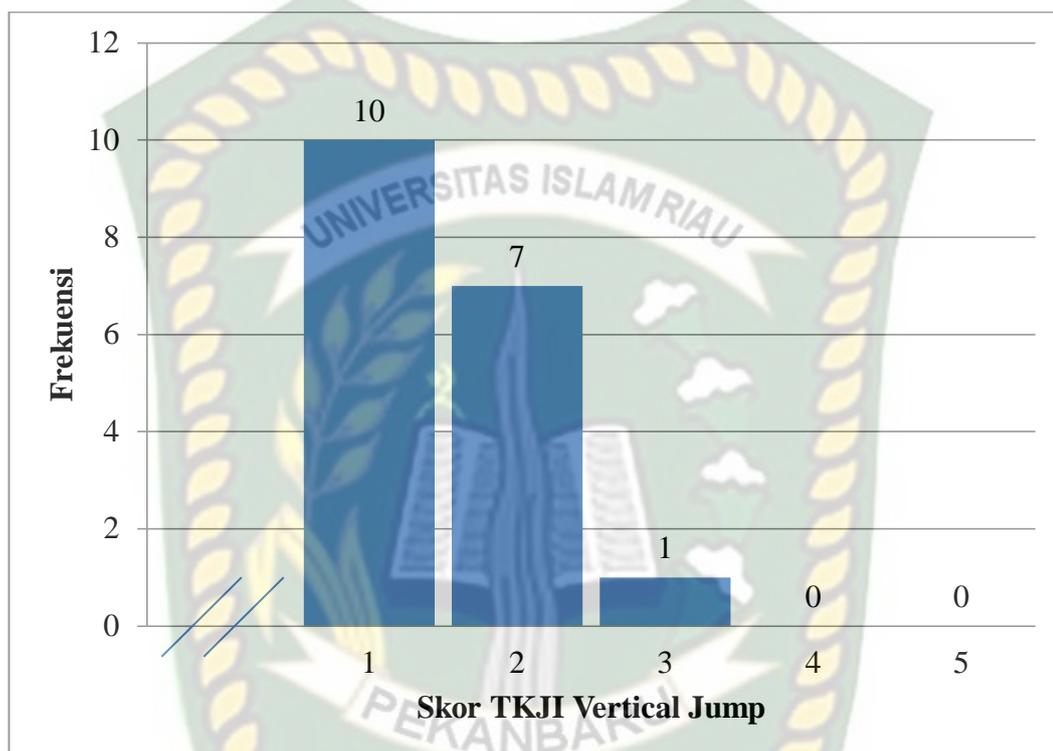
Pelaksanaan tes loncat tegak dilakukan dengan 3 kali pengulangan. Langkahnya yaitu dilakukan pengukuran tinggi raihan awal, lalu dilakukan 3 kali loncatan ke atas sambil menepuk papan ukur. Selisih dari tinggi loncatan dikurangi raihan awal merupakan skor tinggi loncatan. Jumlah tertinggi dari 3 kali loncat tegak adalah skor loncat tegak siswa. Hasil tes ini didapatkan rata rata 29,06, nilai median adalah 28,50, nilai modus 26, serta standar deviasinya adalah 7,45. Berikut hasil selengkapnya :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

No	Nilai	Jumlah	Frekuensi	Persentase
1	5	66 katas	0	0%
2	4	53 – 65	0	0%
3	3	42 – 52	1	6%
4	2	31 – 41	7	39%
5	1	0 – 30	10	56%
Jumlah			18	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan secara rinci bahwa Frekuensi siswa dengan skor loncat tegak sebesar 5 atau dengan tinggi lompatan 66 ke atas tidak terdapat satu orang pun orang siswa atau dengan persentase 0%. Frekuensi siswa dengan skor loncat tegak sebesar 4 atau dengan tinggi lompatan 53 - 65 tidak terdapat satu orang pun orang siswa atau dengan persentase 0%. Frekuensi siswa dengan skor loncat tegak sebesar 3 atau dengan tinggi lompatan 42 - 52 sebanyak 1 orang siswa atau dengan persentase 6%. Frekuensi siswa dengan skor loncat tegak sebesar 2 atau dengan tinggi lompatan 31 - 41 sebanyak 9 orang siswa atau dengan persentase 50%. Frekuensi siswa dengan skor loncat tegak sebesar 1 atau

dengan tinggi lompatan 0 - 30 sebanyak 8 orang siswa atau dengan persentase 44%. Data pada tabel di atas juga peneliti gambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti tergambar di bawah ini:



Grafik 4. Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

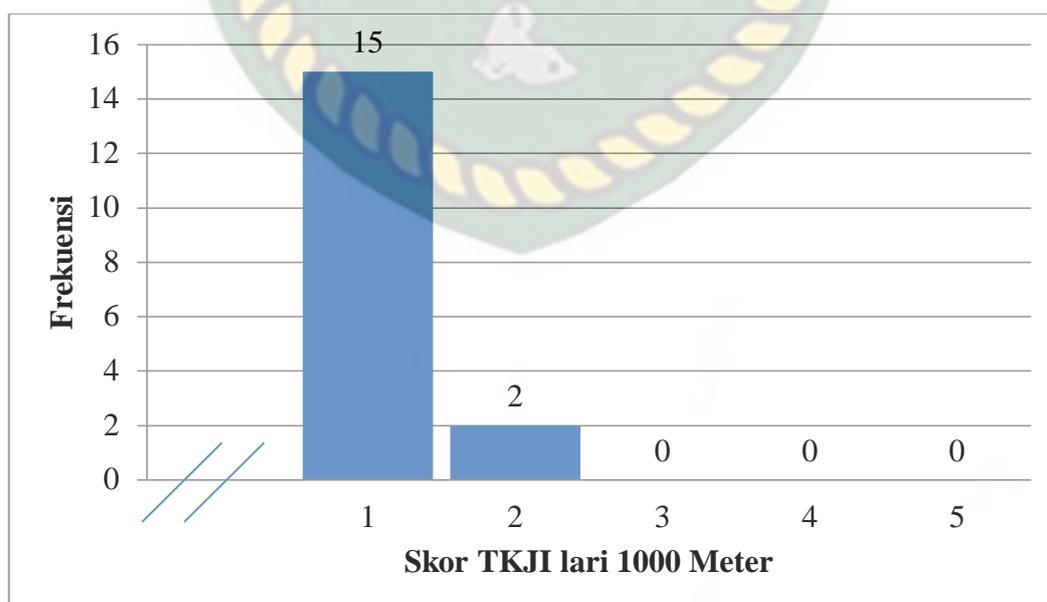
5. Hasil Tes Lari 1000 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

Pelaksanaan lari 1000 meter ini menggunakan start berdiri. Dilakukan dalam lintasan mengelilingi lapangan sepakbola. catatan lari siswa dari start hingga finish diambil sebagai skor lari sprint siswa. Hasil tes ini didapatkan rata rata 5,08, nilai median adalah 5,13, nilai modus 5,37, serta standar deviasinya adalah 0,40. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 1000 m Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

No	Nilai	Catatan Waktu	Frekuensi	Persentase
1	5	Sd – 3'04"	0	0%
2	4	3'05" – 3'53"	0	0%
3	3	3'54" – 4'46"	0	0%
4	2	4'47" – 6'04"	2	12%
5	1	6'05" dst	15	88%
Jumlah			17	100%

Frekuensi siswa dengan laris 1000 meter sebesar 5, 4 dan 3 tidak terdapat 1 orang siswa pun yang mendapatkan skor tersebut satau dengan persentase 0%. Frekuensi siswa dengan laris 1000 meter sebesar 3 atau dengan catatan waktu antara 4',47"-6'04" sebanyak 2 orang siswa atau dengan persentase 12%. Frekuensi siswa dengan laris 1000 meter sebesar 2 atau dengan catatan waktu antara diatas 6'05" sebanyak 15 orang siswa atau dengan persentase 88%. Data pada tabel di atas juga peneliti gambarkan dalam bentuk grafik histogram seperti tergambar di bawah ini:



Grafik 5. Hasil Tes Lari 1000 m Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

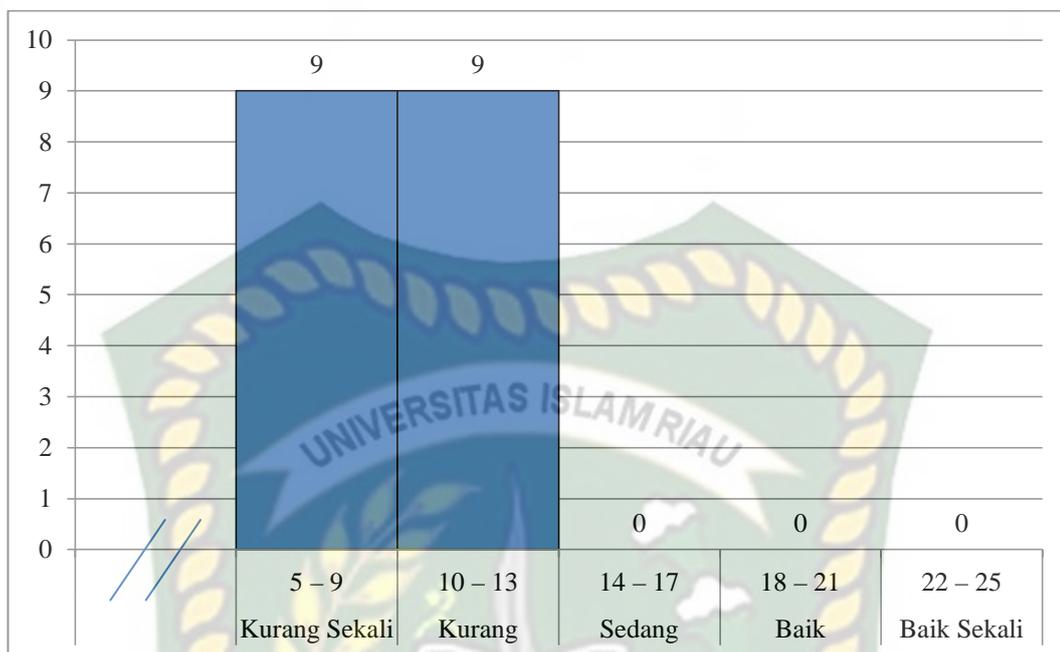
B. Analisa Data

Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani pada tiap Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak . Frekuensi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori Baik Sekali atau dengan total skor 22 – 25 tidak terdapat satu orang siswapun atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori Baik atau dengan total skor 18 – 21 tidak terdapat satu orang siswapun atau 0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan tingkat kesegara8 3 orang siswa atau 44% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori Kurang atau dengan total skor 10 – 13 berjumlah 9 orang siswa atau 50% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali atau dengan total skor 5 – 9 berjumlah 1 orang siswa atau 6% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

No	Klasifikasi Nilai	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0%
2	Baik	18 – 21	0	0%
3	Sedang	14 – 17	0	0%
4	Kurang	10 – 13	9	50%
5	Kurang Sekali	5 – 9	9	50%
			18	100%

Data pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak

Setelah didapatkan data tingkat kesegaran jasmani, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa. setelah rata-rata didapatkan maka peneliti membandingkan dengan skala yang sama untuk mengetahui kategori rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa. rata-rata skor TKJI berada dalam kategori kurang atau dengan skor 9,3.

C. Pembahasan

Olahraga sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik dalam pelaksanaannya. . Dalam pelaksanaan olahraga ini, pemain dituntut untuk bergerak cepat baik dalam meyerang maupun bertahan. Hampir seluruh kondisi fisik diperlukan dalam olahraga ini. Faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, daya tahan tubuh, serta kondisi fisik lainnya diperlukan dalam setiap teknik dasar olahraga sepakbola.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pelatih ekstrakurikuler sepakbola untuk meningkatkan kemampuan tingkat kebugaran jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan jasmani atau latihan fisik yang tepat untuk masing masing komponen tingkat kebugaran jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola secara maksimal dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga sepakbola.

Kondisi fisik yang kurang mendukung akan membuat siswa sulit bermain sepakbola dengan maksimal. Dari hasil perhitungan tingkat kebugaran jasmani pada Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak didapatkan bahwa tingkat kebugaran jasmaninya dikategorikan kurang. Kondisi fisik yang paling rendah rata-rata skornya adalah tes lari 1000 meter dimana rata-ratanya hanya 1,1. Item tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh. Artinya kondisi fisik khususnya daya tahan tubuh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak masih rendah dan kemungkinan akan sulit untuk bermain dalam waktu yang lama. Untuk itu perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi di masa yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : tingkat kebugaran jasmani Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 06 Kerinci Kanan Kabupaten Siak dikategorikan kurang dengan rata-rata skor 9,3.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada siswa agar terus berlatih fisik dengan giat agar tingkat kebugaran jasmani dapat terus meningkat karena tingkat kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola.
2. Disarankan kepada pelatih agar memperhatikan porsi latihan fisik lebih tinggi agar tingkat kebugaran jasmani semakin meningkat.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam tentang olahraga sepakbola karena masih jarang penelitian yang mengangkat olahraga ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, M. S., Mexitalia, M., Widjanarko, B., Pramono, A., Susanto, H., & Subagio, H. W. (2016). Pengaruh Intervensi Diet dan Olah Raga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh, dan Kesegaran Jasmani pada Anak Obes. *Sari Pediatri*, 12(1), 36-41.
- Cendani, C., & Murbawani, E. A. (2011). Asupan mikronutrien, kadar hemoglobin dan kesegaran jasmani remaja putri. *Media Medika Indonesiana*, 45(1), 26-33.
- Febrianto, F. (2017). Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo pada Liga 3 Regional Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).1-5
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44-50.
- Kravits, L.(2001).*Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Luxbacher J. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Mulyono BA.(2010). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Surakarta: UNS Press.
- NOSA, A. S. S. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Nurhasan dan Cholil, (2014). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan Bandung* : UPI Press
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran*.Depdikbud. Universitas terbuka.
- Nursena, F. F. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Prasetio, E. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) : 86-91

- Rohman, U. (2017). Evaluasi kompetensi pelatih sepakbola usia dini di sekolah sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 92-104.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.
- Septiani, I. (2012). *Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Kualitas Sekolah*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Subardi, H. (2007). *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Sugiyono.(2010).*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryosubroto.(2002). *Proses belajar mengajar di sekolah*. Jakarta: Rienka Cipta
- Wahyudi, A. A. (2018). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Pada Peserta Eksrakurikuler Putra SMK Negeri 2 Pamekasan Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Wahyudi, A. S. B. S. E., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 51-58.
- Widiyanto, M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6-9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Wijayanto, EZi.(2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kebugaran jasmani. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 1 (1): 6-10