

**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1  
MINAS KECAMATAN MINAS  
KABUPATEN SIAK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau  
Pekanbaru*



Oleh:

**RAHMAT HIDAYAT**

**NPM. 156610407**

Pembimbing

**Drs. Muspita, M.Pd**

**NIDN. 001485605**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

## PENGESAHAN SKRIPSI

### TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 MINAS KECAMATAN MINAS KABUPATEN SIAK

Dipersiapkan oleh :

Nama : Rahmat Hidayat  
NPM : 156610407  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Pembimbing Utama**



**Drs. Muspita, M.Pd**  
NIDN. 0014085605

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan I**



**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed**  
NIDN. 1005068201

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Rahmat Hidayat  
NPM : 156610407  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas Kecamatan Minas Kabupaten Siak

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Drs. Muspita, M.Pd**  
NIDN. 0014085605

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di

bawah ini :

Nama : Rahmat Hidayat  
NPM : 156610407  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas Kecamatan Minas Kabupaten Siak”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**



**Drs. Muspita, M.Pd**  
NIDN. 0014085605

## ABSTRAK

**Rahmat Hidayat, 2021. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas Kecamatan Minas Kabupaten Siak**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi lapangan dan jumlah sampel 16 orang dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yaitu tes lari 60 Meter, tes baring duduk (60 detik), tes gantung angkat tubuh, loncat tegak dan lari 1200 Meter. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Minas dengan tingkat kesegaran jasmani siswanya mendapat frekuensi sebanyak 11 siswa dengan hasil persentase 69% dengan kategori dalam Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia berada di tingkat sedang.

**Kata Kunci :** *Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Sepak Bola*

## ABSTRACT

**Rahmat Hidayat, 2021. Overview of the Level of Physical Fitness of Football Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Minas, Minas District, Siak Regency**

The purpose of this research was to determine the physical fitness of the extracurricular students of SMA Negeri 1 Minas. This study used a descriptive research method, with data collection techniques using field observations and a sample size of 16 people with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) in 2010, namely the 60 meter running test, sitting sitting test (60 seconds), body hanging test, straight jumping, and run 1200 meters. The results of the research conducted showed that the physical fitness of the soccer extracurricular students at SMA Negeri 1 Minas with the physical fitness level of the students received a frequency of 11 students with a percentage result of 69% with the category in the Indonesian Physical Freshness Level being at a moderate level.

**Keywords:** *Physical Fitness, Extracurricular, Football*



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GENAP TA 2020/2021**

NPM : 156610407  
 Nama Mahasiswa : RAHMAD HIDAYAT  
 Dosen Pembimbing : 1. Drs MUSPITA 2. Drs MUSPITA  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola sma negeri 1 minas kecamatan minas kabupaten siak  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : view of the physical fitness level of the extracurricular football students of the 1 Minas Public High School, Minas District, Siak Regency  
 Lembar Ke : .....

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	19-10-2019	Pengajuan judul	Acc judul penelitian	
2	16-05-2019	Bab I, Bab II, Bab III	Perbaiki teori dan tolak ukur	
3	23-07-2019	Bab I, Bab II, Bab III	Perbaiki populasi dan sample	
4	19-08-2019	Ujian proposal	Ujian seminar proposal	
5	12-08-2020	Bab IV, Bab V	Perbaiki identifikasi masalah, sample, daftar pustaka dan tambah jurnal	
6	10-02-2021	Bab IV, Bab V	Perbaiki identifikasi, Bab IV dan pembahasan	
7	04-03-2021	Bab IV, Bab V	Perbaiki pembahasan saran dan tambahkan abstrak	
8	17-03-2021	Skripsi lengkap	Acc skripsi untuk di uji	

Pekanbaru,.....  
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi

(Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)

NIP. 1970 10071998 032002



MTU2NJEWNDA3

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmat Hidayat  
NPM : 156610407  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas Kecamatan Minas Kabupaten Siak

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Maret 2021  
Penulis,



Rahmat Hidayat  
NPM. 156610407

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Minas Kecamatan Minas Kabupaten Siak”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Drs. Muspita, M.Pd selaku pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Bapak/ Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan

berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

5. Kedua orang tua, Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual, beserta Adik yang selalu menjadi motivasi penulis untuk menjadi kakak yang terbaik.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulisan rencana penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Maret 2021



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b> .....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	8
3. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	11
4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	13
5. Faedah Yang Lain Dari Kesegaran Jasmani .....	14
6. Ekstrakulikuler .....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	16
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	16

B. Populasi dan Sampel .....	16
C. Definisi Operasional.....	17
D. Jenis dan Sumber Data .....	18
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	19
<b>BAB IV PENGOLAHAN DATA .....</b>	<b>30</b>
A. Deskriptif Data .....	30
1. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas .....	30
2. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Perkomponen Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas .....	30
B. Pembahasan.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

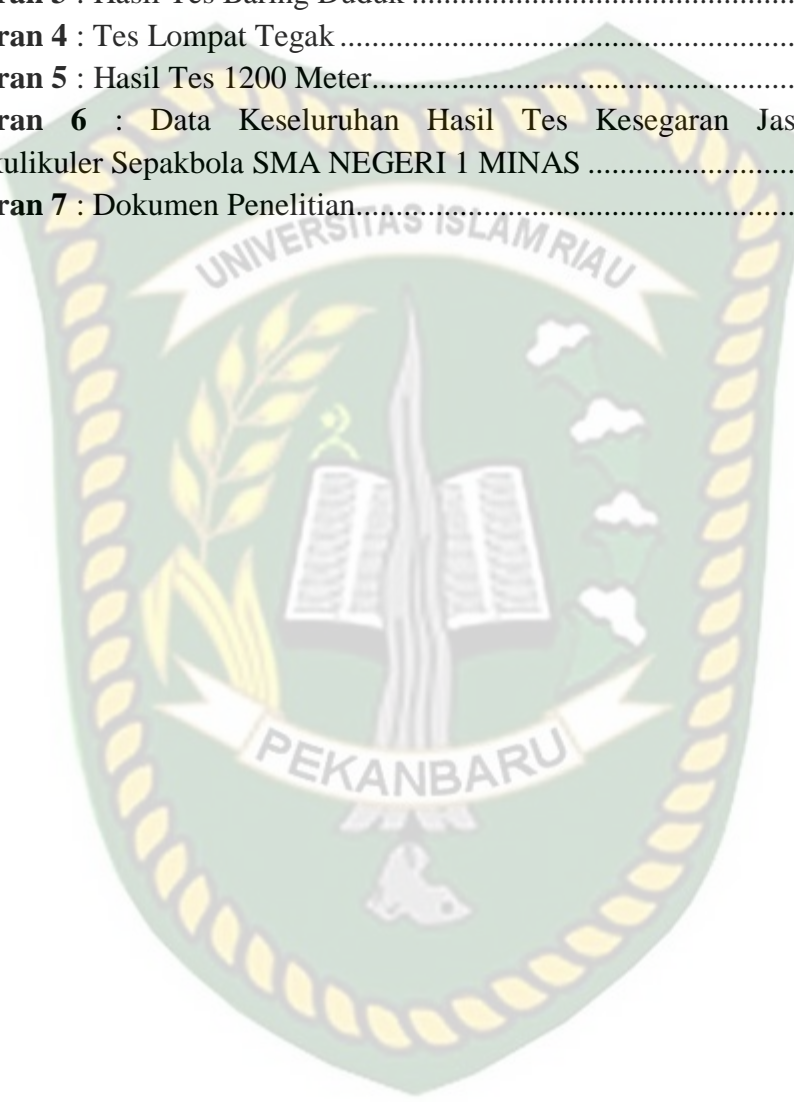
3.1	Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra Usia16-19 Tahun).....	26
3.2	Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	27
4.1	Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Minas.....	29
4.2	Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Minas.....	31
4.3	Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Minas.....	33
4.4	Distribusi Frekuensi Tes Angkat Tubuh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Minas.....	34
4.5	Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Minas.....	36
4.6	Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 1200 Meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Minas.....	37
4.7	Klasifikasi HasilTes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Minas.....	39

## DAFTAR GAMBAR

3.1 Tes Lari 60 Meter.....	19
3.2 Tes Gantung Angkat Tubuh .....	20
3.3 Tes Baring Duduk.....	22
3.4 Tes Loncat Tegak.....	23
3.5 Tes Lari 1200 Meter .....	24
4.1 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri Minas.....	30
4.2 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri Minas Berdasarkan Tes Lari 60 Meter.....	32
4.4 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri Minas Berdasarkan Tes Lari Baring Duduk.....	33
4.4 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri Minas Berdasarkan Tes Angkat Tubuh.....	35
4.5 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri Minas Berdasarkan Tes Loncat Tegak.....	36
4.6 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri Minas Berdasarkan Tes Lari 1200 Meter.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> : Data Hasil Tes 60 Meter .....	46
<b>Lampiran 2</b> : Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh .....	47
<b>Lampiran 3</b> : Hasil Tes Baring Duduk .....	48
<b>Lampiran 4</b> : Tes Lompat Tegak .....	49
<b>Lampiran 5</b> : Hasil Tes 1200 Meter.....	50
<b>Lampiran 6</b> : Data Keseluruhan Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA NEGERI 1 MINAS .....	51
<b>Lampiran 7</b> : Dokumen Penelitian.....	52



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SMA dimana siswa diberi pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktivitas jasmani baik dalam intrakurikuler maupun ekstrakurikuler untuk menyingkronkan keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani sesuai dengan kurikulum 2013, pendidikan jasmani dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan fisik, gerak, mental, serta sosial seorang siswa untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, memiliki pola hidup yang sehat serta selalu bersikap positif.

Memperhatikan tujuan di atas terlihat kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak usia sekolah di era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para peserta didik mulai dari sekolah dasar (SD) sampai SMA dan Perguruan Tinggi. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan sikap untuk menjalankan gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur. Kurang aktif bergerak disebabkan dimana anak-anak begitu asyik bermain permainan *playstation*, *computer*, yang disertai dengan pola makan yang kurang baik dan tidak sehat, serta menyantap makanan siap saji.

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah dapat memberikan kesempatan bagi semua peserta didik untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani mereka, sesuai dengan kebutuhan mereka yang selalu menghadapi pembelajaran dengan tatap muka di kelas selama lebih kurang 6-9 jam sehari. Dengan demikian perlu adanya penyegaran dengan jalan berolahraga, agar tingkat kebugaran jasmani mereka dapat menjadi lebih baik dan merupakan faktor yang sangat penting untuk dapat mencapai prestasi belajar yang optimal.

Pendapat di atas sejalan dengan yang dikembangkan oleh Sumosardjono dalam Mutohir (2004:117) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan mendadak. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seorang siswa sangat penting mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, karena bila kebugaran jasmani siswa tinggi tentunya akan dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan apa bila kebugaran jasmani, peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini didasarkan atas kemampuan siswa mengikuti ekstrakurikuler sepak bola kurang bersemangat, kelihatan letih dan loyo seperti orang kelelahan, kadang seolah - olah tidak mampu melakukan aktivitas ekstrakurikuler gerakan latihan olahraga yang diberikan, siswa malas melakukan aktivitas ekstrakurikuler dan bahkan dalam proses belajar mengajar siswa sering mengantuk. Hal ini dapat dijadikan sebagai indikasi masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani sebagian dari siswa tersebut.

Bertolak dari pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas di rumah dan di

sekolah dengan mengikuti pembelajaran secara bersemangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa peserta didik yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kesegaran jasmani sangatlah berguna bagi peserta didik untuk lebih meningkatkan tingkat kemampuannya di dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktivitas fisik baik di lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam ekstrakurikuler sepak bola, olahraga dan kesehatan.

Dalam permainan sepak bola kondisi fisik siswa yang prima sangat berpengaruh sekali terhadap hasil permainan. Diharapkan dengan memiliki kondisi fisik yang prima meliputi daya tahan, kekuatan, kelincihan dan sebagainya, siswa dapat mencetak prestasi yang gemilang dan dapat menghadirkan suatu permainan yang bersih, profesional dengan menampilkan skill terbaiknya. Selain itu dengan memiliki kondisi fisik yang prima siswa mampu bermain dengan menerapkan strategi, teknik dan taktik yang baik dan juga mampu bermain selama 2x45 menit. Didalam sepak bola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk bermain sepak bola seseorang harus dapat menguasai faktor fisik dan keterampilan dasar bermain sepak bola.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terhadap siswa yang mengikuti pembinaan sepak bola di Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Minas Kabupaten Siak. Peneliti menemukan beberapa fenomena yang ada, yaitu masih adanya siswa yang belum memiliki kondisi fisik yang baik, seperti daya tahan (*endurance*) ini terlihat ketika siswa pada saat pertandingan, siswa tidak bisa melanjutkan pertandingan selama 2x45 menit, ini terlihat pada siswa yang mengalami kelelahan yang mengakibatkan hilangnya konsentrasi siswa dalam bertanding, lalu kekuatan (*strength*) ini terlihat ketika siswa tersebut menendang bola. tendangan yang di hasilkan masih lemah sehingga dengan mudahnya dtangkap oleh penjaga gawang lawan, sehingga kurang kompaknya atau tidak solidnya strategi yang dijalankan yang bisa berakibat buruk pada prestasi tim, lalu

pada kecepatan (*speed*) masih ada sebagian siswa yang kurang baik dalam melakukan lari, ini terlihat ketika siswa melakukan sprint untuk mengejar bola namun tidak dapat mengimbangi kecepatan yang dimiliki oleh lawan, kemudian pada daya ledak otot (*muscular power*) siswa, masih ada siswa yang kurang baik dalam memanfaatkan daya ledak otot tungkainya ketika longpassing sehingga mengakibatkan bola yang longpassing tidak sampai.

Serta pada kelincahan (*agility*) siswa juga masih ada sebagian yang masih kurang baik, karena pada saat siswa tersebut menggiring bola dengan mudahnya dapat direbut oleh lawan, serta pada unsur daya lentur atau (*flexibility*) siswa masih ada yang kurang baik, ini ditandai oleh seringnya siswa mengalami cedera pada persendian. Berdasarkan fenomena tersebut terlihat bahwa lemahnya kondisi fisik yang dimiliki siswa mungkin disebabkan oleh kurangnya kondisi fisik yang mendukung.

Dari permasalahan yang telah diuraikan di atas tentang siswa SMA Negeri 1 Minas, Kec. Minas Kab. Siak yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola.. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian, dengan maksud untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai kesegaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Minas dan diharapkan berguna untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani dengan demikian judul penelitian ini adalah : ***“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 MINAS, Kecamatan Minas Kabupaten Siak”***.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari pemikiran diatas maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Beberapa orang siswa tidak dapat melanjutkan pertandingan selama 2x 24 menit menunjukkan daya tahan yang kurang.
2. Banyak siswa yang tidak bisa mengimbangi kecepatan yang dimiliki lawan saat menggiring bola.
3. Sulit bagi siswa untuk melewati lawan disaat menggiring bola, sehingga bola dengan mudah direbut oleh lawan.

4. Banyak siswa yang mengalami kelelahan di akhir-akhir pertandingan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan terhadap kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Minas, mengingat biaya dan waktu yang relatif singkat serta keterbatasan dan kemampuan penulis maka penulis perlu membatasinya pada: *“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Minas, Kecamatan Minas, Kabupaten Siak”*.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas, kecamatan. Minas, Kabupaten Siak.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas, kecamatan Minas, kabupaten Siak.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Islam Riau (UIR).
2. Memberikan masukan kepada siswa tentang kesegaran jasmani mereka, sehingga para siswa diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
3. Masukan sekolah agar memperhatikan kondisi kesegaran jasmani siswanya.
4. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidickn jasmani mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa.

5. Sebagai bahan bacaan atau acuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FKIP UIR).

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kesegaran jasmani adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar dan ekstrakurikuler di sekolah serta merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik setelah mengikuti usaha belajar.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Halim, 2009:15) dalam (Zulfikar dan Mukson, 2019).

Menurut Ismaryati (2006:39) Kesegaran jasmani adalah : “Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa leleh yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak”. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Departemen Pendidikan Nasional (2002:1) menyatakan: “Kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Kesegaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas ekstrakurikuler tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Uraian di atas menjelaskan bahwa kesegaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seorang

siswa baik, maka siswa tersebut akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila siswa mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi motivasi belajar dalam mengikuti program ekstrakurikuler sehingga siswa tidak akan dapat belajar dengan baik dalam mengikuti program ekstrakurikuler sepak bola di sekolah.

Selanjutnya Mutohir, (2004:119) mengemukakan bahwa : “Kesegaran Jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi”. Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan sesuai dengan aktivitas seseorang. Selanjutnya kualitatif maksudnya bahan yang selalu ada dalam makanan seperti : karbohidrat, lemak, protein, mineral dan air.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta waktu istirahat seseorang. Disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang.

Rusdan Djamil dalam Mutohir (2004:123) adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut:

- a. Resisten terhadap penyakit
- b. Memiliki daya tahan, jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernapasan
- c. Memiliki daya tahan umum
- d. Mempunyai daya tahan otot local
- e. Memiliki daya ledak otot
- f. Memiliki kelentukan
- g. Memiliki kecepatan
- h. Memiliki kekuatan
- i. Memiliki koordinasi dan ketepatan

Menurut Cooper dan Brown dalam Mutohir (2004:123) ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar yaitu :

- a) Perasaan mulas dan mengantuk sepanjang hari
- b) Cenderung bertingkah marah
- c) Sukar rileks
- d) Mudah lemas dan sedih
- e) Mudah tersinggung
- f) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
- g) menguap di meja makan

Dari penjelasan di atas disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari untuk keperluan mendadak atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan.

## 2. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Lycholat dalam Mutohir (2004:119) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut :

- 1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh;
- 2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga daya dan waktu reaksi.

Sedangkan menurut Moeloek dalam Arsil (1999:14) mengemukakan bahwa komponen-komponen jasmani terdiri dari : daya tahan kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi. Untuk jelasnya akan diuraikan di bawah ini :

- a) Daya tahan

Sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang. Menurut Ismaryati (2006:118) daya tahan adalah : “kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama

dengan beban tertentu”. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot.

b) Kekuatan

Kemudian kekuatan juga merupakan elemen kondisi fisik yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Motohir (2004:120) mendefinisikan bahwa kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot seseorang untuk menimbulkan tenaga dalam melakukan kegiatan yang membutuhkan kekuatan fisik dalam jangka waktu tertentu.

c) Kecepatan

Kecepatan dan kelenturan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah “kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. (Ismaryeti, 2006:57).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat mungkin.

d) Daya Ledak

Daya ledak juga merupakan komponen yang penting dalam olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa cepat berlari, seberapa tinggi melompat, seberapa keras memukul dan lain-lain sebagainya. Annarino dalam Ismaryati (2006:59) mendefinisikan bawah daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Selanjutnya Watson dalam Ismaryati (2006:59) mengemukakan daya ledak adalah : “Menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif

serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

e) Kelentukan

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki, kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas otomatis akan mengurangi potensi cidera. Menurut Ismaryeti (2006:101) kelentukan adalah “kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan aktivitas tubuh seseorang dalam melakukan perluasan gerak semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit.

f) Koordinasi

Elemen kesegaran jasmani yang tidak kalah pentingnya adalah koordinasi, Mutohir (2004:121) mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Sedangkan menurut Ismaryeti (2006:53) mengartikan koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja. Yang ditunjukkan dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan dari sistem jantung, darah dan peredaran darah serta pernapasan. Disamping itu, darah dan peredaran darah serta pernapasan. Disamping itu, kemampuan atau keterampilan gerak dasar. Hal ini berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan kemampuan organ tubuh dalam menerima beban saat latihan. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekuatan dalam mendapatkan unsur-unsur kesegaran jasmani. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu

mempunyai pengaruh. Tanda-tanda jasmani yang baik adalah; sanggupnya kita melakukan aktifitas dengan koordinasi yang baik dari komponen- komponen kesegaran jasmani. Selain itu jenis kelamin pun juga ikut menentukan kesegaran jasmani seseorang.

### 3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi dari komponen- komponennya, yaitu

- a) Daya tahan yang baik berguna agar kita sanggup mengatasi kelelahan otot dalam melakukan aktifitas.
- b) Dengan kekuatan yang baik, maka tubuh kita mampu mempergunakan otot untuk menerima beban dalam melakukan aktifitas dengan baik
- c) Kecepatan berguna untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- d) Kelentukan berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot dan menambah elastisitas jaringan ikat sehingga ruang gerak persendian jadi luas.
- e) Daya ledak yang baik dapat membuat kita mampu untuk menampilkan / mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat.

Dengan baiknya komponen- komponen kesegaran jasmani yang kita miliki, maka kita bisa dibilang mempunyai kesegaran jasmani yang baik pula.

Menurut Motohir (2004:74) menyatakan fungsi kesegaran jasmani adalah “untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial budaya dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*). Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan yang darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas.

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2006:40) fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, sebagai berikut :

- 1) Fungsi umum : Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara,
- 2) Fungsi Khusus: Fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar dan golongan yang berdasarkan keadaan, misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam prangsang pertumbuhan, lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Selanjutnya Depdiknas (2003:3) juga mengatakan bahwa fungsi pendidikan jasmani di sekolah ialah sebagai berikut :

- a. Aspek organik antara lain : menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungan secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan,
- b. aspek neuromuscular antara lain : meningkatkan keharmonisan fungsi syaraf dan otot,
- c. aspek perceptual antara lain : mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat,
- d. aspek kognitif antara lain : mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan,
- e. aspek sosial antara lain : menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada,

- f. aspek emosional antara lain : mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa banyak sekali manfaat kesegaran jasmani bagi seseorang yaitu dapat meningkatkan kerja jantung, memperkuat sendi-sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Bagi peserta didik SD kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Peserta didik menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani peserta didik ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar peserta didik. Di samping itu peserta didik akan dapat memahami dan mengerti akan pola hidup sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat.

#### **4. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus di dukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja.

Menurut Mutohir (2004:124) ada 3 aspek cara meningkatkan kesegaran jasmani :

- 1) Olahraga teratur
- 2) menjaga kesehatan dan pengaturan gizi
- 3) keseimbangan antara kerja dan istirahat". Selanjutnya akan diuraikan berikut ini.

- 1) Olahraga teratur

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani Saputro dan Suherman dalam Mutohir (2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan tiga faktor sebagai berikut :

- 1) intensitas latihan
- 2) lama latihan

- 3) frekuensi intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72–87% dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut dengan *training zone*.

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih sampai mencapai zone latihan (*training zone*) dan berada dalam zone latihan 15 sampai 25 menit. Frekuensi latihan dapat 3-5 kali perminggu dan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lamanya latihan.

- 2) Menjaga kesehatan dan pengetahuan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani, artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seorang belum memiliki kesehatan yang baik. UU No.36 tahun 2009 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa nasional dan ekonomis. Adapun ungkapan yaitu “orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan syarat menjadi segar.

- 3) Keseimbangan antara kerja dan istirahat

Kegiatan merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Menurut Johnson dalam Arsil (2009:13) tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain :

1. kemampuan fisik yang tidak efisien,
2. emosional yang tidak stabil,
3. mudah lelah,
4. tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi.

## **5. Faedah Yang Lain Dari Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Hal yang penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kebugaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang kita lihat seperti : ada yang lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik.

## **6. Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler menurut Agus dan Yanuar dalam (Syafudin, 1999) menyatakan “kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan (ekstra) bagi siswa untuk dapat menyalurkan bakat atau keinginannya sesuai dengan cabang olahraga yang di minatnya. Sedangkan menurut Martin dkk, dalam Permendiknas No 22 tahun 2006 tentang Standar Isi menyebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler termasuk bagian dari kegiatan pengembangan diri. Tujuannya memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, kondisi dan perkembangan peserta didik, dengan memperhatikan kondisi sekolah/madrasah. Maka dapat dikatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang rutin dilakukan oleh siswa pada jam diluar jam belajar sekolah dengan waktu yang telah ditentukan.

### **B. Kerangka Pemikiran**

Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang

berarti, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas. Bagi siswa SMA yang sedang berkembang/tumbuh, peran kebugaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan belajar dan melakukan kegiatan ekstrakurikuler mereka dengan baik. Pentingnya kebugaran jasmani bagi pelajar adalah apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kebugaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus. Maka dari itu tingkat kebugaran jasmani sangat perlu, bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tetapi juga berguna untuk meningkatkan kemampuan daya berfikirnya dalam belajar serta melakukan kegiatan ekstrakurikuler.

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskriptif* yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan sebagaimana adanya. Penelitian deskriptif adalah Penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala kejadian di masa sekarang atau dengan perkataan lain penelitian terhadap masalah-masalah aktual sebagaimana adanya saat penelitian dilakukan. Penelitian ini akan mendeskripsikan, mengungkapkan dan menafsirkan data yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Minas, Kecamatan Minas, Kabupaten Siak. Data yang diperoleh akan dianalisa dan diinterpretasikan sesuai dengan tujuan yang dikemukakan.

##### **2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Minas, Kec. Minas, Kab. Siak, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan setelah proposal ini mendapat persetujuan dari pembimbing dan penguji.

#### **B. Populasi dan Sampel**

## 1. Populasi

Menurut Ridwan (2004:54) mengatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian”. Sugiyono (2007:115) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas;objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Selanjutnya, Syaifuddin Azwar (2010: 77) menyatakan bahwa “populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan”.Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Minas, Kecamatan Minas, Kabupaten Siak yang berjumlah 40 orang dari 83 orang siswa yang bersekolah di SMA Negeri 1 Minas

## 2. Sampel

Menurut Arikunto (2002:109) “Sampel adalah wakil dari populasi”. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Yusuf, 2005:105). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMA Negeri 1 Minas, Kecamatan Minas, Kabupaten Siak yang berjumlah 16 orang, dengan pertimbangan karena tes yang diberikan berupa tes TKJI umur 16 - 19 tahun.

## C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman variabel penelitian maka masing-masing sub variabel ini perlu didefinisikan sebagai berikut :

### 1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan

masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak.

#### **D. Jenis dan Sumber Data**

##### **1. Jenis Data**

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai maka jenis data dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari pengukuran kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas Kecamatan Minas, Kabupaten Siak dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), umur 16 - 19 tahun.



## 2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Minas, Kecamatan Minas, Kabupaten Siak yang berjumlah 10 orang.

## E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik testing terhadap sample penelitian. Sebelum melakukan tes sampel terlebih dahulu dikumpulkan dan diberi penjelasan untuk melaksanakan tes. Pelaksanaan tes menggunakan Tes Kesegar Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 untuk umur 16 - 19 tahun (Arsil, 2015:89). Tes tersebut adalah sebagai berikut : 1) Lari 60 meter, 2) Tes gantung angkat tubuh, 3) Baring Duduk 60 detik (*sit up*), 4) Loncat tegak, 5) lari 1200 meter.

### 1. Lari 60 Meter

#### 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

#### 2) Alat dan fasilitas

- a) Lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 60 meter
- b) Bendera star
- c) Pluit
- d) Tiang pancang
- e) Stopwatch
- f) Tali
- g) Alat tulis

#### 3) Petugas tes

- a) Petugas keberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

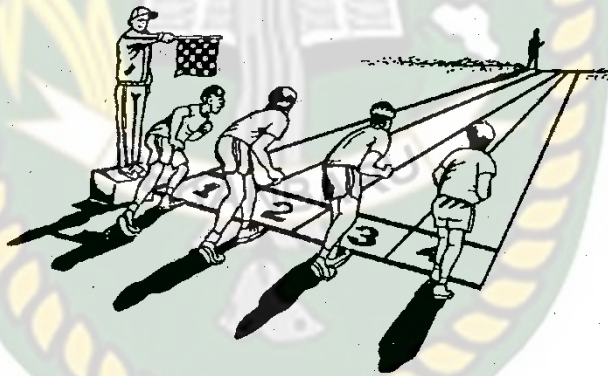
#### 4) Pelaksanaan

##### a) Sikap permulaan

Sikap start dilakukan dengan start jongkok aba-aba “bersedia” peserta tes sudah dan siap dibelakang garis star.

##### b) Gerakan

- (1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap star jongkok
- (2) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter
- (3) Lari bisa dilarang apabila
  - (a) Pelari mencuri star
  - (b) Pelari tidak melewati garis finish
  - (c) Pelari terganggu dengan pelari lain
  - (d) Jatuh/terpeleset
- c) Pengukuran waktu  
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat (ya) sampai pelari melintas garis finish
- d) Pencatat hasil
  - (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik
  - (2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma



**Gambar 3.1. Tes lari 60 meter**  
Depdiknas, 2010

## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh

### 1) Tujuan

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

### 2) Alat dan Fasilitas

- a. Palang tunggal
- b. Stopwatch
- c. Serbuk kapur

- d. Alat tulis
- 3) Petugas tes
  - a. Pengamat waktu
  - b. Penghitung gerakan
  - c. Pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
  - a. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal kedua tangan berpegang pada palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.



b. Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta, mengangkat badan ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku ditekuk, dagu berada di atas palang tunggal, kedua kaki lurus sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

c. Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).



**Gambar 3.2. Tes Gantung Angkat Tubuh Depdiknas 2010**

**3. Baring duduk 60 detik (*sit up*)**

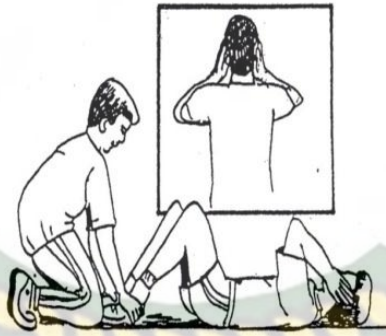
1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- b) Stopwatch tulis
- c) Alas/matras

- 3) Petugas tes
  - a) Pengamat waktu
  - b) Penghitungan gerakan merangkap pencatatan hasil
- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap permulaan
    - (1) Berbaring telentang dilantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^0$  kedua tangan jari-jarinya bersilang selip, diletakkan dibelakang kepala.
    - (2) Petugas memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
  - b) Gerakan
    - (1) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian kembali bersikap permulaan.
    - (2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.
  - c) Pencatat hasil
    - (1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
      - (a) Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
      - (b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
      - (c) Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
    - (2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan berbaring yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
    - (3) Peserta yang tidak melakukan tes berbaring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



**Gambar 3.3 Berbaring Duduk 60 detik (*sit up*)  
Depdiknas, 2010**

#### **4. Loncat Tegak**

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif.

2) Alat dan Fasilitas

a) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm.

b) Serbuk kapur

c) Alat penghapus papan tulis

d) Alat tulis

3) Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

4) Pelaksanaan Tes

a) Sikap permulaan

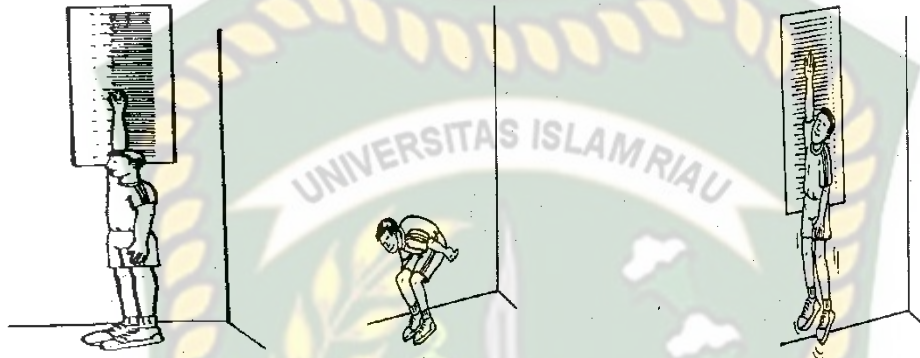
(1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium karbonat

(2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala benda disamping kiri atau kanannya, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

b) Gerakan

(1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

(2) Ulangi loncat ini sampai 3 kali berturut-turut tanpa istirahat



**Gambar 3.4. Loncat Tegak  
Depdiknas, 2010**

5) Pencatat hasil

- a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- b) Ketiga selisih raihan dicatat.

**5. Lari 1200 Meter**

1) Tujuan

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

2) Alat dan fasilitas

- a) Lintasan lari 1200 meter
- b) Stopwatch
- c) Bendera star
- d) Peluit
- e) Tiang pancang
- f) Alat tulis

- 3) Petugas tes
- a) Petugas keberangkatan
  - b) Pengukur waktu
  - c) Pencatat hasil
  - d) Pembantu umum
- 4) Pelaksanaan tes
- a) Sikap permulaan
- Peserta berdiri di belakang garis star
- (1) Gerakan



**Gambar 3.5. Tes Lari 1200 Meter  
Depdiknas 2010**

- (a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk lari
- (b) Pada aba-aba “YA” peserta menuju garis finish menempuh jarak 1200 meter

Catatan :

1. Lari diulang apabila ada pelari yang mencuri star
2. Lari diulang apabila pelari tidak melewati garis finish

5) Pencatat hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter, waktu di catat dalam satuan menit dan detik, contoh penulisan seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3,12”

**6. Petunjuk Umum**

1. Peserta

- a) Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan siap untuk melaksanakan tes.
- b) Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
- c) Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
- d) Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e) Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f) Jika tidak dapat melakukan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal/tidak dapat nilai.

2. Petugas

- a) Harap memberikan pemanasan lebih dahulu memberikan kesempatan pada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- b) Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
- c) Harap memberikan nomor dada yang jelas mudah dilihat oleh petugas
- d) Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih tidak diberi nilai.
- e) Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

## 7. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

**Tabel 3.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia  
(Untuk Putra Usia 16 - 19 Tahun)**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk (60 Detik)	Loncat tegak (cm)	Lari 1200 Meter
5	Sd- 7,2"	19 - keatas	41-keatas	73-keatas	Sd-3'.14"
4	7,3"- 8,3"	14-18	30-40	60-72	3'.15"- 4'.25"
3	8,4"- 9,6"	9-13	21-29	50-59	4'.26"- 5'.12"
2	9,7"- 11,0"	5-8	10-20	39-49	5.13"- 6".33"
1	11,1"- dst	0-4	0-9	38 dst	6'.34" dst

Arsil, 2015:88

**Tabel 3.2 Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran**

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

Arsil, 2015:89

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

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Persentase hasil yang diperoleh

F : Frekuensi dari masing-masing jawaban

N : Jumlah responden

(Yusuf, 2005:40)

## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### A. Deskriptif Data

Pada bab ini hasil penelitian merupakan data – data yang penulis kumpulkan selama melakukan penelitian dilapangan dan yang kemudian diolah berdasarkan hasil yang didapat saat melakukan penelitian. Hasil penelitian ini memaparkan setiap tingkatan kesehatan jasmani yang dimiliki oleh siswa serta data – data atau informasi dari hasil penelitian yang berguna untuk dianalisa secara akademis sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Berikut ini pokok pembahasan penulis yang mengacu pada identifikasi penelitian yang telah ditentukan dahulu, yaitu tentang tingkat kesehatan jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Minas. Berikut penjelasan dari setiap identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu :

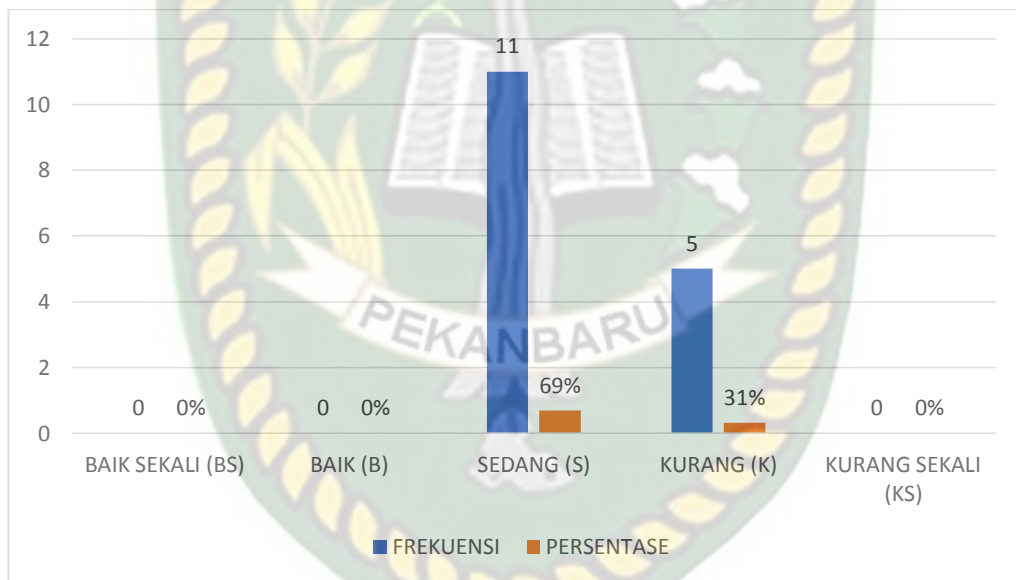
#### **1. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas**

Data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini.

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas**

NO	JUMLAH NILAI		KLASIFIKASI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	22	25	BAIK SEKALI (BS)	0	0%
2	18	21	BAIK (B)	0	0%
3	14	17	SEDANG (S)	11	69%
4	10	13	KURANG (K)	5	31%
5	5	9	KURANG SEKALI (KS)	0	0%
TOTAL				16	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas secara keseluruhan tergambar pada gambar berikut.



**Gambar 4.1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa terdapat 5 siswa dengan persentase (31%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani Kurang dan 11 siswa (69%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani Baik Sekali, Baik dan Kurang Sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa Peserta

Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas masuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas secara keseluruhan masih belum optimal dan perlu ditingkatkan lagi. Untuk lebih rinci akan dibahas satu per satu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

## 2. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Perkomponen Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas

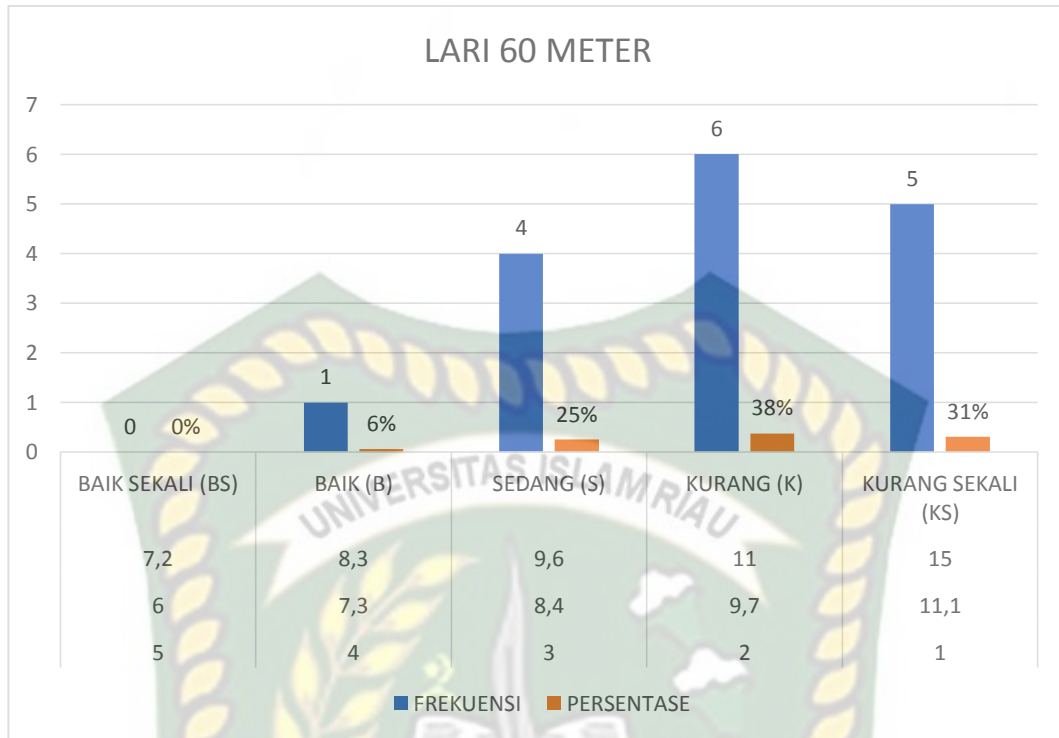
### A. Lari 60 Meter

Hasil analisis data dari indikator tes lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes lari 60 meter, dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini:

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 60 m Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putra SMA Negeri 1 Minas**

NILAI	LARI 60 METER		KLASIFIKASI	FREKUENSI	PERSENTASE
5	0	7,2"	BAIK SEKALI (BS)	0	0%
4	7,3"	8,3"	BAIK (B)	1	6%
3	8,4"	9,6"	SEDANG (S)	4	25%
2	9,7"	11"	KURANG (K)	6	38%
1	11,1"	dst	KURANG SEKALI (KS)	5	31%
TOTAL				16	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes lari 60 meter yang diperoleh.



Gambar 4.2. Diagram Batang Tingkat Kecepatan Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas Berdasarkan Tes Lari 60 M

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 5 siswa (31%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 6 siswa (38%) mempunyai kecepatan lari kurang, 4 siswa (25%) mempunyai kecepatan lari sedang, 1 siswa (6%) mempunyai kecepatan lari baik dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecepatan Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes lari 60 meter adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan lari 60 meter yang dimiliki oleh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas masuk dalam kategori kurang.

### B. Baring Duduk 60 detik (Sit Up)

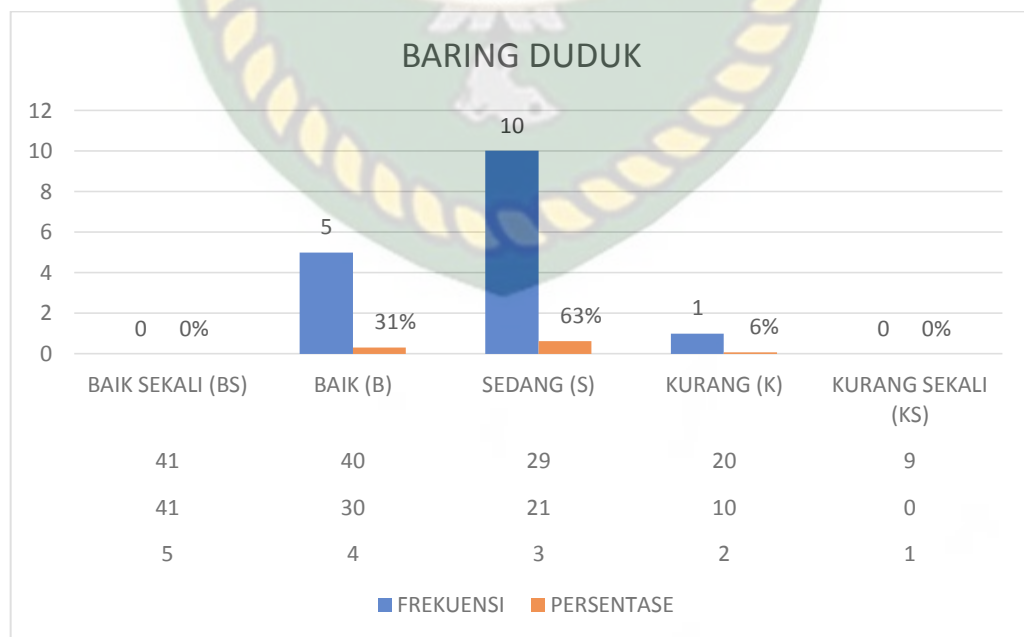
Hasil analisis data dari indikator tes baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kecepatan Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang

berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes baring duduk 60 detik (Sit Up) , dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini:

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Baring Duduk 60 Detik (Sit Up) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putra SMA Negeri 1 Minas**

NILAI	HASIL TES		KLASIFIKASI	FREKUENSI	PERSENTASE
5	41	41	BAIK SEKALI (BS)	0	0%
4	30	40	BAIK (B)	5	31%
3	21	29	SEDANG (S)	10	63%
2	10	20	KURANG (K)	1	6%
1	0	9	KURANG SEKALI (KS)	0	0%
TOTAL				16	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes baring duduk yang diperoleh.



**Gambar 4.3. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas Berdasarkan Tes Baring Duduk**



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut berada pada kategori kurang sekali, 1 siswa (6%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut kurang, 10 siswa (63%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut cukup, 5 siswa (31%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut baik dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan dan ketahanan otot perut sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes baring duduk sebagian besar masuk dalam kategori cukup baik atau sedang.

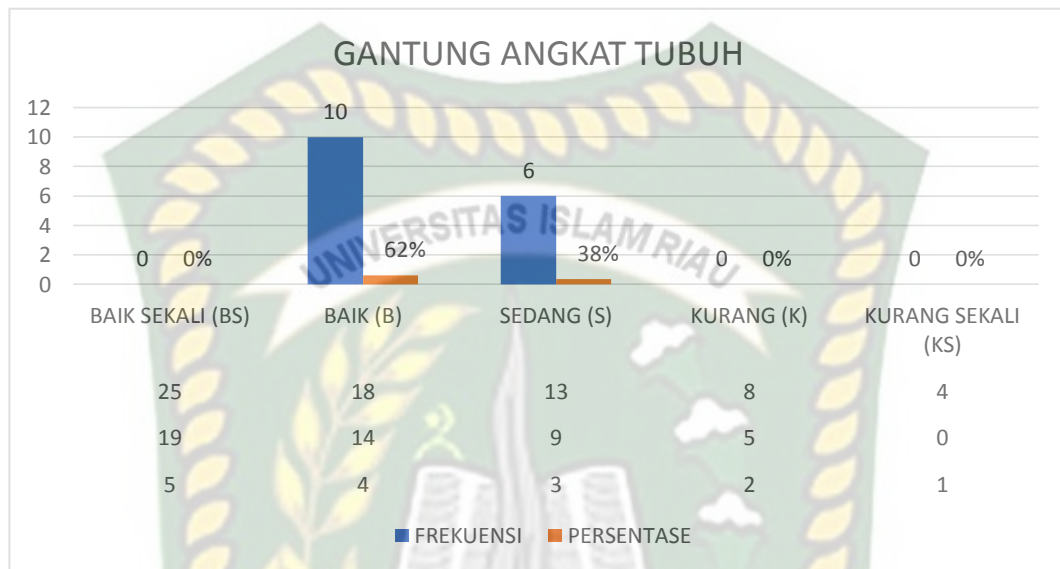
### C. Tes Gantung Angkat Tubuh

Hasil analisis data dari indikator tes baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes gantung angkat tubuh, dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

**Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tes Angkat Tubuh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putra SMA Negeri 1 Minas**

NILAI	HASIL TES		KLASIFIKASI	FREKUENSI	PERSENTASE
5	19	25	BAIK SEKALI (BS)	0	0%
4	14	18	BAIK (B)	10	62%
3	9	13	SEDANG (S)	6	38%
2	5	8	KURANG (K)	0	0%
1	0	4	KURANG SEKALI (KS)	0	0%
TOTAL				16	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes baring duduk yang diperoleh.



Gambar 4.4. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas Berdasarkan Test Angkat Tubuh

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan dan otot bahu kurang sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan dan otot bahu kurang, 6 siswa (38%) mempunyai kekuatan otot lengan dan otot bahu cukup, 10 siswa (62%) mempunyai kekuatan otot lengan dan otot bahu baik dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan dan otot bahu sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes gantung angkat tubuh adalah berbeda. Sebagian besar kekuatan otot lengan dan otot bahu yang dimiliki oleh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas masuk dalam kategori baik.

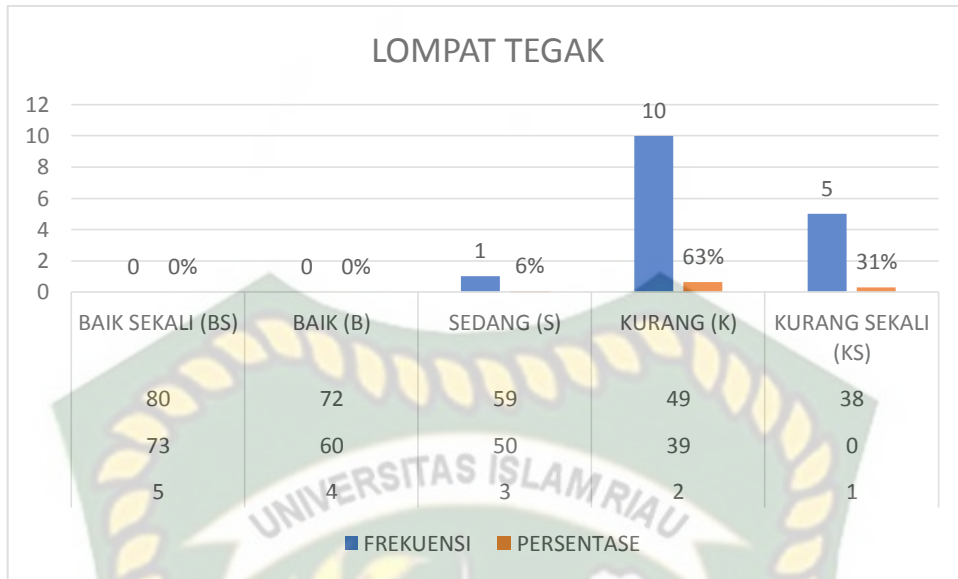
#### D. Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator tes baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes loncat tegak , dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini:

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putra SMA Negeri 1 Minas**

NILAI	HASIL TES		KLASIFIKASI	FREKUENSI	PERSENTASE
5	73	80	BAIK SEKALI (BS)	0	0%
4	60	72	BAIK (B)	0	0%
3	50	59	SEDANG (S)	1	6%
2	39	49	KURANG (K)	10	63%
1	0	38	KURANG SEKALI (KS)	5	31%
TOTAL				16	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes baring duduk yang diperoleh.



Gambar 4.5. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas Berdasarkan Loncat Tegak

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 5 siswa (31%) mempunyai daya loncat tegak kurang sekali, 10 siswa (63%) mempunyai daya loncat tegak kurang, 1 siswa (6%) mempunyai daya loncat tegak cukup, 0 siswa (0%) mempunyai daya loncat tegak baik dan 0 siswa (0%) mempunyai daya loncat tegak sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes loncat tegak adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan loncat tegak yang dimiliki oleh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas masuk dalam kategori kurang.

#### E. Lari 1200 Meter

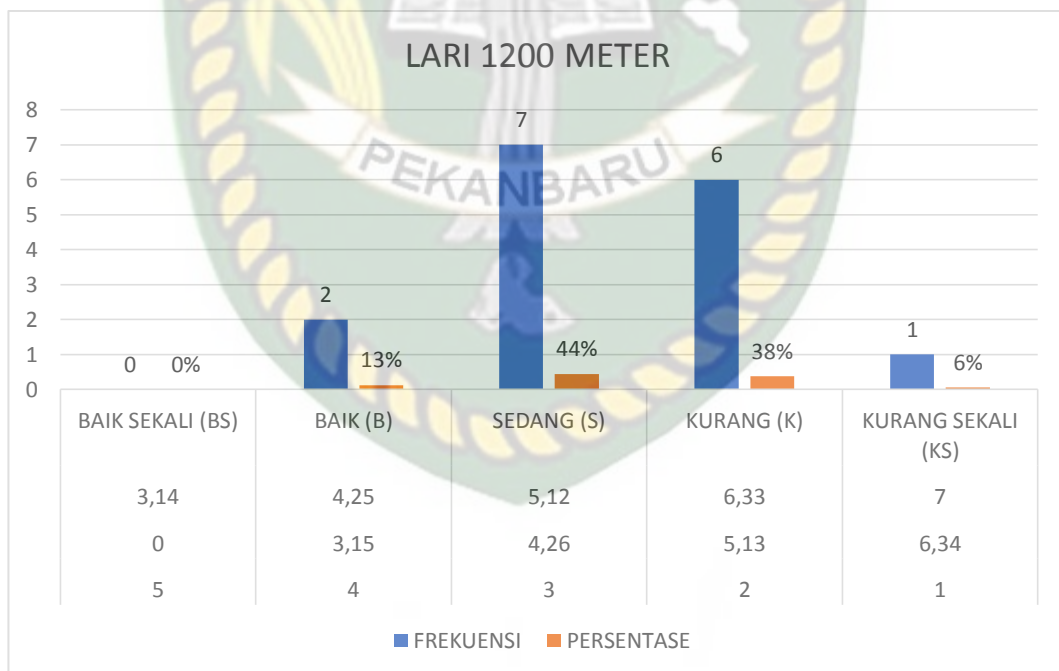
Hasil analisis data dari indikator tes baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat

Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes lari 1200 Meter , dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini:

**Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 1200 m Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Putra SMA Negeri 1 Minas**

NILAI	HASIL TES		KLASIFIKASI	FREKUENSI	PERSENTASE
5	0	3,14	BAIK SEKALI (BS)	0	0%
4	3,15	4,25	BAIK (B)	9	56%
3	4,26	5,12	SEDANG (S)	4	25%
2	5,13	6,33	KURANG (K)	3	19%
1	6,34	7	KURANG SEKALI (KS)	0	0%
TOTAL				16	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas berdasarkan tes lari 1200 meter.



**Gambar 4.6. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Minas Berdasarkan Tes Lari 1200 Meter**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 orang (6%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 6 siswa (38%) mempunyai d kecepatan

lari kurang, 7 siswa (44%) mempunyai kecepatan lari sedang, 2 siswa (13%) mempunyai kecepatan lari baik dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas tes lari 1200 meter adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan lari 1200 meter yang dimiliki oleh Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas masuk dalam kategori baik.

## **B. Pembahasan**

Dari hasil penelitian dan pengolahan data menggunakan tes pengukuran dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh hasil dari tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Minas dengan tingkat kesegaran jasmani siswanya rata-rata pada kategori Sedang.

Hal ini terlihat dari saat berlangsungnya permainan pada ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Minas. Pada saat pertandingan berlangsung, terdapat siswa yang memiliki daya tahan tubuh yang masih belum maksimal terlihat dari tubuh siswa yang mudah mengalami kelelahan. Selanjutnya juga hilangnya konsentrasi saat bermain, sehingga siswa-siswa tersebut tidak dapat melanjutkan pertandingan selama 2x45 menit.

Selain dari daya tahan tubuh yang belum maksimal, kekuatan saat menendang bola juga mengalami pelemahan saat memasuki babak akhir, sehingga bola yang ditendang oleh tim mudah di tangkap oleh penjaga gawang lawan. Untuk kecepatan juga mengalami hal yang sama karena beberapa siswa masih tidak dapat mengimbangi kecepatan lawannya saat mengejar bola. Kemudian dalam

kelenturan dan kelincahan masih ada siswa yang kurang maksimal yang mengakibatkan bola mudah diambil oleh lawan.

Maka dari itu, perlu adanya pengoptimalan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Minas. Dengan memiliki kesehatan jasmani yang baik dan tinggi maka seseorang akan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan jangka waktu yang lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih rendah.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot ( Nurhasan, 2001: 132). Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan diri untuk melakukan tugas tertentu yang membutuhkan dan memerlukan usaha otot sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan analisis data yang telah dilakukan maka kesimpulan yang di dapat adalah Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Minas mendapatkan frekuensi yang didapat 11 siswa dengan hasil persentase 69% mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani dengan kategori sedang.

#### **B. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Minas, agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pembina dan pelatih, sehingga kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi pembina Ekstrakurikuler dan pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dan diharapkan pembina Ekstrakurikuler dapat meningkatkan latihan tersebut agar kesegaran jasmani siswa dapat meningkat.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang sama, tetapi dengan cabang olahraga atau ekstrakurikuler yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mutohir. (2004). *Olahraga dan pembangunan*. Jakarta : Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Adisasmita. (2009). *Hakekat Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud Prouek Pengembangan LPTK.
- Arsil. : (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Malang.
- Azwar, Saifuddin. ((2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. P2LPTK.
- Depdiknas (2003:3) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak di Sekolah*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdinas. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta : BSNP Depdiknas.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Rusli. Luthan (2001). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan POK/IKIP Bandung.
- Ridwan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang UNP.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- A. Muri. Yusuf (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.

## Jurnal

Zulfikar,Mukson.2019.*Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar*.Jurnal Olympia:34

Salim,Agus dan Yanuar Kiram.2020.*Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakulikuler Sepak Bola Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Rambatan*.Jurnal Patriot.2(1),48-49

Sudarmono, Martin, Mohammad Annas dan Endang Sri Hanani.Sistem Pembinaan Ekstrakulikuler Sepak Bola di Kabupaten Banyumas.Jurnal Penjakora.5(1),66

