

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS MTsN 3 KOTA PEKANBARU
PROVINSI RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mempeloreh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH:

**RIDHO KURNIAWAN
166610703**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS MTsN 3 KOTA PEKANBARU
PROVINSI RIAU**

SKRIPSI

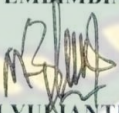
*Diajukan Untuk Memenuhi salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

RIDHO KURNIAWAN
NPM. 166610703

PEMBIMBING


MIMI YULIANTI, M.Pd
NIDN. 1026078901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS MTsN 3 KOTA PEKANBARU**

Dipersiapkan oleh

Nama : Ridho Kunriawan
NPM : 166610703
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

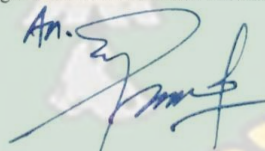
PEMBIMBING



Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1026078901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIP.15DK1102039
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 Bidang Akademik FKIP UIR



Dra. Hj. Nity Hastuti, M.Pd
NIP.193911091987032002

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ridho Kurniawan
NPM : 166610703
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler
Bulatangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru**

Disetujui,
PEMBIMBING



MIMI YULIANTI, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1026078901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIP.15DK1102039
NIDN. 100504901

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah :

Nama : Ridho Kurniawan
NPM : 166610703
Jenjang : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

PEMBIMBING



MIMI YULIANTI, M.Pd
NIDN. 1026078901

ABSTRAK

Ridho Kurniawan, 2020 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu lari 50 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisa data dalam penelitian ini diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa diklasifikasi baik dengan presentase 8% sebanyak 1 orang, klasifikasi sedang dengan presentase 46% sebanyak 6 orang, klasifikasi kurang dengan presentasi 38% sebanyak 5 orang, dan klasifikasi kurang sekali dengan presentase 8% sebanyak 1 orang. Setelah diolah data dengan statistik maka tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau dengan nilai 12,85% terletak pada interval 10-13 dengan presentase 38% setelah dikonversikan maka terletak pada klasifikasi **kurang**.

Kata kunci :Tingkat Kesegaran Jasmani,

ABSTRACT

Ridho Kurniawan, 2020 Physical Fitness Level of MTsN 3 Badminton Extracurricular Students Pekanbaru City, Riau Province

This study aims to study the physical fitness level of students of MTsN 3 badminton extracurricular Pekanbaru City. This type of research is quantitative descriptive. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Level test (TKJI), namely running 50 meters, lifting body 60 seconds, lying 60 seconds sitting, jumping upright and running 1000 meters. Then the data is processed with statistics. The results of data analysis in this study obtained the level of physical fitness of students classified well by presenting 8% by 1 person, moderate classification with a percentage of 46% for 6 people, less classification by 38% presentation by 5 people, and calcification is less than 8% by 1 person. After processing the data with statistics, the physical fitness level of MTsN 3 badminton extracurricular students in Pekanbaru City, Riau Province with a value of 12.85% according to intervals of 10-13 with a percentage of 38% has been converted, so there is less classification.

Keywords: Physical Fitness Level

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Ridho Kurniawan
NPM : 166610703
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing : Mimi Yulianti, M.Pd
Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler
Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
07-11-2019	- Perbaikan cover - Tambah ulasan - Perbaikan tulisan - Perbaikan daftar pustaka	
11-11-2019	- Perbaikan pengutipan - Perbaikan daftar pustaka - Tambahan jurnal	
04-12-2019	- Perbaikan penulisan - Pahami Instrumen	
06-12-2019	- Acc untuk diseminarkan	
04-03-2020	Seminar Proposal	
08-03-2020	Perbaikan Proposal Penelitian	
08-06-2020	Penelitian TKJI	
15-06-2020	Perbaikan Bab IV dan V	
16-06-2020	ACC Ujian Skripsi	

Pekanbaru, 16 Juni 2020

Wakil Dekan Bidang Akademik


Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd
NIP.195911091987032002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ridho Kurniawan

Npm : 166610703

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : **Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler
Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau**

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya buat murni karya tulis saya sendiri dan bimbingan oleh dosen yang telah di tunjuk oleh dekan FKIP universitas islam riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi skripsi orang lain, maka saya siap menerima sanksi pencabutan gelar atau ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Pekanbaru, Juni 2020



Ridho Kurniawan

NPM 166610703

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul “**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS MTsN 3 KOTA PEKANBARU PROVINSI RIAU**”.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal ini yaitu :

1. Ibu Mimi Yulianti, M.Pd sebagai pembimbing penulis, yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Ibu Leni Apriani M.Pd sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
6. Kedua orang tua yang telah memberi doadan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

7. Sahabat dan Rekan-rekan mahasiswa penjaskesrek yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulisan sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT.

Pekanbaru, Juni 2020

Penulis,

RIDHO KURNIAWAN
NPM. 166610703

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Penelitian.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	8
a. Pengertian Kesegaran jasmani.....	8
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	12
c. Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kesegaran.....	13
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	15
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
1. Populasi Penelitian.....	18
2. Sampel Penelitian	19
C. Defenisi Operasional	19
D. Pengembangan Instrumen	19
1. Lari 50 Meter	20
2. Tes Gantung Tegak.....	22
3. Tes Baring Duduk.....	24
4. Tes Loncat Tegak	25
5. Tes Lari 1000 Meter	28
E. Teknik Pengumpulan data	30
1. Observasi	30
2. Kepustakaan	30
3. Tes dan pengukuran.....	30
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV PENGOLAHAN DATA	33
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data	33
B. Analisis Data	39
C. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN 1	47
LAMPIRAN 2	48
LAMPIRAN 3	49
LAMPIRAN 4	50
LAMPIRAN 5	51
LAMPIRAN 6	52
DOKUMENTASI.....	54

DAFTAR GAMBAR

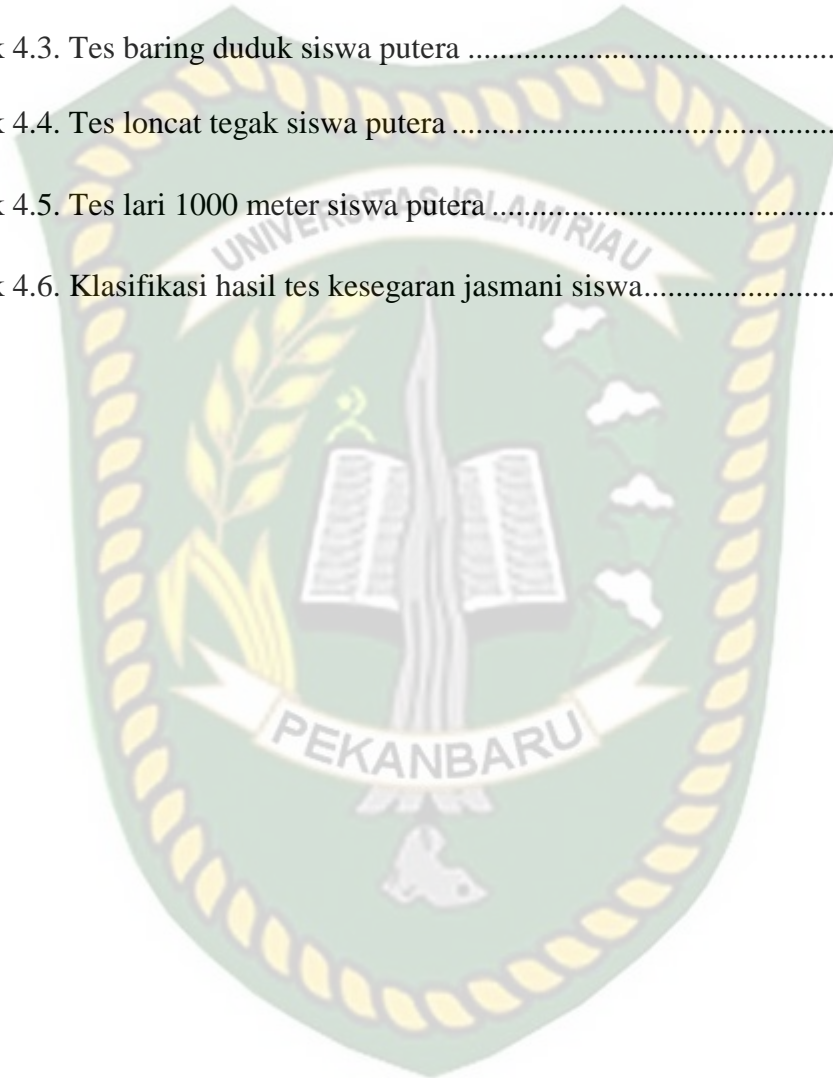
	Halaman
Gambar 1: Start Lari 50 Meter	21
Gambar 2. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh Putra.....	23
Gambar 3. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	24
Gambar 4: Papan Loncat Tegak.....	26
Gambar 5: Sikap Menentukan Raihan Tegak	27
Gambar 6: Sikap Awalan Loncat Tegak	27
Gambar 7: Posisi Start Lari 1000	28

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Putera.....	31
Tabel 3.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	32
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi data hasil lari cepat 50 meter siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru	33
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi data hasil lari tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru.....	34
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi data hasil tes baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru	35
Tabel 4.4. Distribusi data hasil tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru	36
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi hasil data hasil lari 1000 meter	37
Tabel 4.6. Kategoritingkatkesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru	40
Tabel 4.7. Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru	53

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Tes lari cepat 50 meter siswa.....	34
Grafik 4.2. Tes gantung angkat tubuh	35
Grafik 4.3. Tes baring duduk siswa putera	36
Grafik 4.4. Tes loncat tegak siswa putera	37
Grafik 4.5. Tes lari 1000 meter siswa putera	38
Grafik 4.6. Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa.....	40



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya kesegaran jasmani merupakan bagian integral dalam olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan kesegaran jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Kesegaran jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya di semua tingkat dan jenis pendidikan. Kesegaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan olahraga sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Sebagaimana dijelaskan dalam UUD nomor 3 tahun 2005 pasal 18 ayat 2 menyebutkan bahwa “olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”. Untuk mewujudkan undang-undang di atas salah satunya dengan menerapkan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang ada di sekolah, adapun yang dimaksud dengan ekstrakurikuler adalah kegiatan nonformal yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar, ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diluar bidang akademik. Penulis mengambil satu cabang olahraga ekstrakurikuler yang diteliti yaitu bulutangkis untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktifitas yang baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani juga merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama olahraga. Artinya kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melaksanakan aktivitas terlebih lagi dalam olahraga bulutangkis yang dapat membantu dan menunjang semangat dalam melakukan olahraga bulutangkis. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah untuk melakukan aktivitas yang dilakukannya sehari-hari. Sebaliknya jika tingkat keegaran jasmani seseorang itu rendah maka gairah hidup dan penampilan akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karna itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar. Kesegaran jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Kesegaran jamani adalah kemampuan untuk menyesuaikan kemampuan tubuh dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat daya tahan tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat

dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga untuk meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan benar.

Ektrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan ada beberapa bidang salah satunya olahraga, dari pengamat peneliti khususnya di MTsN 3 Kota Pekanbaru banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga bulutangkis.

Olahraga bulutangkis adalah olahraga yang dalam permainannya dilakukan oleh dua orang yang saling berlawanan untuk permainan tunggal. Dan untuk permainan ganda menggunakan dua pasang yang saling berlawanan. Olahraga bulu tangkis bertujuan untuk memukul bola permainan yang disebut kok atau shuttlecock. Dengan ukuran lapangan bulu tangkis yang berbentuk persegi panjang dan kemudian dibagi menjadi dua bidang yaitu bidang permainan yang saling berhadapan dan terpisah dengan net yang membentang ditengah. Ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain bulu tangkis perlu kesegaran jasmani

yang baik supaya gerakan semakin efektif dan efisien. Perkembangan olahraga bulutangkis yang sangat pesat sehingga mejadi olahraga yang menyenangkan bagi siswa. Banyaknya diadakan pelombaan antar pelajar maupun umum. Oleh karena itu permainan yang dulunya dimainkan oleh orang-orang dewasa saja kini merambah dikalangan remaja khususnya pelajar. Ini terlihat dari sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bulutangkis banyak siswa yang mengikutinya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di MTsN 3 Kota pekanbaru, banyak siswa yang kelelahan sebelum olahraga selesai, daya tahan siswa yang belum diketahui, kesemimbangan siswa yang belum stabil dalam melakukan pemanasan, serta penguasaan teknik dasar yang belum maksimal. selain saat berolahraga ada siswa yang tidak mengikuti latihan, disamping itu banyak yang tidak mengikuti olahraga lain. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani diharuskan juga untuk mengonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan olahraga yang baik.

Berdasarkan kenyataan dari hasil observasi di atas, maka kesegaran jasmani siswa menjadi perhatian penulis, maka penulis menilai bahwasanya siswa ekstrakurikuler bulu tangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru sebaga siswanya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik. Mencermati kondisi tersebut, penulis merasa tertarik dan dianggap perlu untuk meneliti secarah ilmiah mengenai yaitu : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan latar belakang masalah di atas maka penulis merumuskan masalah, sebagai berikut :

1. Banyak siswa yang kelelahan sebelum olahraga selesai saat ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.
2. Daya tahan yang belum diketahui pada siswa ekstrakurikuler bulu tangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.
3. Kurangnya latihan mempengaruhi kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulu tangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.
4. Keseimbangan yang belum stabil dalam melakukan pemanasan serta penguasaan teknik dasar yang belum maksimal pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia maka penulis membatasi masalah pada penelitian ini yaitu :Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka untuk lebih terfokusnyapermasalahan yang akan di teliti, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka tujuan diadakan penelitian ini adalah sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas. Tujuan yang hendak dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya adalah :

1. Bagi siswa, sebagai bahan motivasi bagi para siswa ekstrakurikuler bulu tangkis MTsN 3 kota Pekanbaru Provinsi Riau.
2. Bagi guru, sebagai bahan masukan bagi guru olahragadalam memasukan ilmu kepada siswa ekstrakurikuler bulu tangkis untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa terutama di jam pembelajaran.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan bagi pengurus dalam bidang olahraga. Dalam meningkatkan prestasi dicabang olahraga bulutangkis untuk dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijaksanaan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Bagi penulis, untuk melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S1 pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di FKIP- UIR Pekanbaru.
5. Bagi fakultas, untuk menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan

dijadikan referensi dalam bentuk mencapai hasil yang lebih maksimal di Universitas Islam Riau Pekanbaru.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani

Secara umum pengertian kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Selain itu juga terhindar dari cedera yang mungkin sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat, dengan kata lain hasil kerja semakin produktif jika kesegaran jasmani semakin meningkat.

Tingkat kesegaran jasmani seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan semua orang baik yang tua maupun yang muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Dalam Syafruddin, (2011:11) kesehatan dan kesegaran merupakan persyaratan untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut unjuk kerja fisik. Tanpa kedua faktor tersebut maka sulit diraih oleh atlet karena prestasi olahraga ditentukan terutama sekali oleh kualitas fungsi organ-organ tubuh atlet yang

bersangkutan. Faktor kesehatan merupakan standar kualitas fungsi tubuh yang ditandai oleh kebebasan suatu penyakit dan merupakan kebutuhan semua orang. Selanjutnya Ambarukmi, (2007:42) kesegaran jasmani adalah selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang, dari ruang lingkup kesegaran jasmani bisa diartikan dengan kondisi puncak seorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera.

Menurut Ismaryati, (2008:40) berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dapat di kelompokkan menjadi dua fungsi yang bersifat umum (untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan yang berguna untuk mempertinggi daya kerja) dan fungsi yang bersifat khusus (dibedakan berdasarkan golongan, seperti pekerjaan, keadaan, umur). Dari dua kelompok bagian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani sangat berpengaruh bagi seseorang dan kesegaran jasmani tersebut haruslah dilatih sesuai fungsinya agar kegiatan yang sedang dilakukan dapat terlaksanakan dengan baik.

Bafriman (2008:9) juga menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas tubuh. Berdasarkan teori diatas, kesegaran jasmani seseorang dalam meningkatkan kualitas hidup maka dapat dihasilkan dengan program latihan untuk mencapai tujuan yang didapatkan tubuh secara maksimal.

Disisi lain menurut Harsono (2001:4) juga mengungkapkan bahwa latihan kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan

atlet, terutama atlet pertandingan. Istilah pada kebugaran jasmani mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Sedangkan menurut Prasetio (2017:87) menyatakan kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa Kebugaran jasmani memiliki banyak arti dalam pemahaman setiap individu, terkadang arti dari kebugaran jasmani mereka hanya tertuju pada kata tidak sakit, kuat dan tahan. Padahal jika kita lihat bahwa kebugaran jasmani ini banyak sekali faktor-faktornya. Hal ini juga ditunjang dari berbagai ahli yang mengerti dari kebugaran jasmani itu sendiri, sehingga banyak pengertian dari kebugaran jasmani ini.

Nurhasan, (2001:130) pengembangan kebugaran jasmani siswa melalui penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik. Siswa yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi, akan menopang terhadap aktifitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktifitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan lainnya.

Sedangkan Arsil, (2010:67) Kesegaran jasmani dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), yaitu suatu rangkaian tes yang masing-masing terdiri dari lima butir tes yang dilakukan secara berurutan. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan segala aktivitas tubuh yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari untuk memenuhi kebugaran. Dibutuhkan bagi para siswa agar mendukung suatu pembelajaran, sehingga siswa tidak terlalu merasa kelelahan pada saat jam pembelajaran usai, dan siswa juga dapat memanfaatkan waktu istirahat dengan maksimal sehinggaketika melakukan aktivitas siswa masih dapat melakukan kegiatan lain tanpa merasa kelelahan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan untuk melakukan kegiatan sehari hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal hal yang bersifat darurat. Menurut Zulrafla (2016:74) kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kemudian Yulianti, dkk (2017:56) kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan ketika seorang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi maka tubuh tidak akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas yang akan dilakukan.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, jelas bahwa latihan kesegaran jasmani begitu penting agar dapat mencapai hasil kerja yang lebih

produktif.kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar dimana kesegaran jasmaninya kurang,tidak akan dapat melakukannya.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Dalam kesegaran jasmani ada beberapa komponen yang perlu di pahami.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.

Menurut Widiastuti (2011:14) komponen kesegaran jasmani ditinjau dari segi yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

- 1) Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 2) *Power*, adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
- 3) Keseimbangan / *balance*, adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.
- 4) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 5) Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.
- 6) Kecepatan reaksi merupakan periode antara diterimanya rangsang dengan permulaan munculnya jawaban atau respon.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terdapat beberapa komponen pada kesegaran jasmani, sehingga untuk

mencapai kesegaran jasmani di butuh kan beberapa komponen dan unsur-unsur yang harus di penuhi untuk tercipta nya fungsi pada kesegaran jasmani yaitu kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan rekasi, dll.

Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2001:4) bahwa kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisme tubuh antara lain berupa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kesegaran jasmani lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Berdasar kan teori di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dapat di peroleh apabila seseorang latihan secara teratur sesuai dengan program latihan. Karena latihan kesegaran jasmani sangat berdampak pada fungsi dan sistemorganisme tubuh sesuai dengan uraian yang di jelaskan di atas.

c. Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani

1. Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal (Ismaryati, 2008:111). Contoh latihan untuk meningkatkan kekuatan dengan latihan kontraksi isometric adalah mendorong, mengangkat, atau menghela suatu objek atau benda yang tidak dapat digerakkan (Harsono, 2001:25)

2. Daya tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktuyang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah

menyelesaikan latihan. Salah satu bentuk latihannya yaitu latihan kontinu, contohnya seperti lari secara terus menerus tanpa ada istirahat lebih dari 30 menit. (Harsono, 2001:8).

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Salah satu bentuk metode latihan kecepatan adalah lari akselerasi yakni berlari dari yang awalnya lambat namun semakin lama semakin cepat (Harsono, 2001:36)

4. kelentukan

Kelentukan ialah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Salah satu metode untuk meningkatkan kelentukan adalah dengan melakukan peregangan secara berkelanjutan, sebaliknya dilakukan sebelum berolahraga, salah satunya yakni peregangan statis. Contohnya, sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkukkan, tangan menyentuh atau mencoba menyentuh lantai.

Berdasarkan beberapa aspek di atas dapat disimpulkan bahwa latihan kebugaran jasmani yang dilakukan dengan rutin bias memberikan dampak yang baik untuk fisik. Seseorang yang tiap harinya rajin melatih tubuh untuk mengerjakan aktifitas sehari-hari atau latihan biasanya tidak gampang lelah. Hal ini disebabkan aktifitas fisik dapat membantu dalam meningkatkan fungsi otot sekaligus melancarkan asupan udara ke dalam bagian-bagian tubuh sehingga akan tidak mudah lelah.

2. Hakikat Ektrakurikuler

a. Pengertian Ektrakurikuler

Menurut Wiyani dalam Yanti (2016:965) menyatakan kegiatan ektrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang berjalan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitar.

Menurut Sarifudin dalam Yulisari (2013:315), adalah suatu program yang dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan, dimana hal-hal yang tidak dapat diselesaikan dalam program yang telah ditentukan dalam jam-jam pelajaran sekolah, dapat diberikan pada jam-jam di luar sekolah.

Dari teori-teori di atas dapat disimpulkan, ektrakurikuler adalah suatu aktivitas yang dilakukan diluar kegiatan pembelajaran sekolah di mata pelajar yang dilakukan baik di ruangan maupun diluar ruangan untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan, meperdalam, ilmu keterampilan dan bakat peserta didik yang dilaksanakan satu kali dalam seminggu.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis pada tingkat kesegaran jasmani siswa ektrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan

aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik seseorang, keadaan tersebut bias meliputi sebelum dan setelah mengalami proses latihan. Kebugaran jasmani ini meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, power, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takarannya seperti: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang harus diperhatikan. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa ekstrakurikuler maka perlu diadakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bulu tangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia yaitu: tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, dan tes loncat tegak. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Dalam tes tersebut bisa menjadi tolak ukur bagi guru untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga termasuk bulu tangkis, karena bulu tangkis memiliki unsur mental, serta fisik dalam kegiatannya, sehingga dengan memiliki fisik dan mental yang kuat maka terbentuklah permainan bulu tangkis yang maksimal dan berprestasi.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teori diatas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau ?



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan tentang sesuatu yang ada dengan apa adanya. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Arikunto (2006 : 234) “penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.

Menurut Sugiyono (2012:11) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variable satu dengan variable yang lainnya. Berdasarkan pendapat di atas, maka jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dimana variable yang diteliti bersifat mandiri tentang kesegaran jasmani. Dengan demikian dalam penelitian ini hanya mengemukakan atau menggambarkan apa adanya tentang kondisi fisik peserta didik atau siswa ekstrakurikuler bulu tangkis di MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru yang berjumlah 16 orang putra .

2.Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya teknik penentuan sampel berdasarkan adanya pertimbangan yang terfokus pada tujuan tertentu, yaitu berjumlah 13 orang putera.

C. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul yang penulis akan teliti, maka penulis merasa perlu memberikan devenisi tentang istilah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani yang berarti kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran.
2. Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang masih terus berkembang, makin populer, membutuhkan ketangkasan, tantangan dan memberikan banyak kesenangan, yang dalam permainannya dilakukan oleh dua orang yang saling berlawanan untuk permainan tunggal. Dan untuk permainan ganda menggunakan dua pasang yang saling berlawanan. Olahraga bulu tangkis bertujuan untuk memukul bola permainan yang di sebut kok atau shuttlecock.

D. Pengembangan Instrumen Peneitian

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan metode. Ada beberapa instrument dalam metode yaitu : instrumen untuk metode tes adalah tes atau soal tes, instrument untuk metode angket atau konsioner. Dalam melakukan

tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua rangkaian tes harus dilakukan secara suatu satuan waktu. Sebelum melakukan tes semua peserta harus diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan. Tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 Tahun.

Test kemampuan Tingkat Kebugaran Jasmani Widiastuti (2011: 56) yaitu :

1. Tes lari cepat 50 meter.

(1) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan .

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lintasan jarak antara garis start dan finish 50 meter.
- b. Peluit.
- c. Stopwatch.
- d. Bendera start dan tiang pancang.
- e. Alat tulis

(3) Petugas tes :

- a. Juru keberangkatan.
- b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

(4) Pelaksanaan :

- a. Sikap permulaan : peserta berdiri di belakang garis start.
- b. Gerakan :

1. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 2. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter
- c. Lari masih bisa diulang apabila.
1. Pelari mencuri start
 2. Pelari tidak melewati garis finish.
 3. Pelari tertanggu dengan pelari yang lain.
- d. Pengukuran waktu :waktu diukur dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



Gambar 1: Start Lari 50 Meter
(Widiastuti, 2011:49)

- e. Pencatathasil.
1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Dalam satuan waktu detik.
 2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh 60 detikputera

a) Tujuan

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

b) Alat dan fasilitas.

1. Lantai yang rata dan bersih
2. Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.
3. *Stopwatch*
4. Serbuk kapur atau magnesium karbonat
5. Nomor dada, normulir tes dan alat tulis.

c) Petugas tes

1. Pengamat waktu
2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

1. Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
2. Gerakan
 - Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung

satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 2. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh. (Widiastuti, 2011:51).

3. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- e) Pencatatan Hasil
 1. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 2. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 3. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

3. Tes baring duduk 60 detik.

(1) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

(2) Alat dan fasilitas :

- a. Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- b. *Stopwatch*.
- c. Alattulis.
- d. Alas/tikar/matras jika diperlukan.

(3) Petugastes :

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

(4) Pelaksanaan :

a. Sikap permulaan.

1. Berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$ kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakkan dibelakang kepala.



**Gambar 3: Sikap Permulaan Baring Duduk
(Widiastuti, 2011:54)**

2. Petugas/peserta lain 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 kesikap permulaan.
2. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan :

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(5) Pencatatan Hasil.

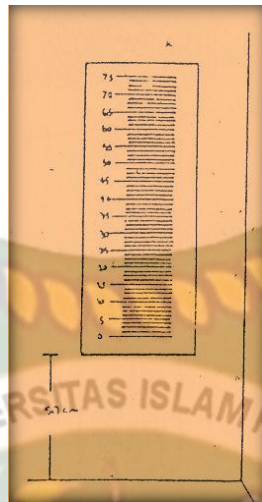
- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).

4. Tes loncat tegak.

(1) Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.

(2) Alat dan fasilitas :

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



**Gambar 4: Papan Loncat Tegak
(Widiastuti, 2011:54)**

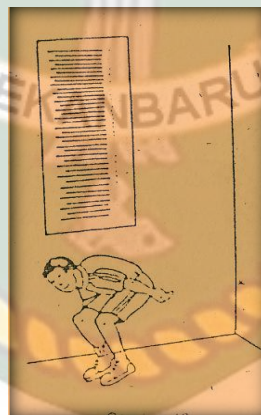
- b. Serbuk kapur.
 - c. Alat penghapus papan tulis
 - d. Alat tulis.
- (3) Petugas tes :Pengamat dan pencatat hasil.
- (4) Pelaksanaan :
- a. Sikap Permulaan.
 1. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 2. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan skala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 5: Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Widiastuti, 2011:54)

b. Gerakan.

1. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.



Gambar 6: Sikap Awal Loncat Tegak
(Widiastut, 2011:54)

2. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga meninggalkan bekas.
3. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

(5) Pencatatan hasil.

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b. Ketiga selisih raihan di catat.

5. Tes Lari 1000 Meter Untuk Putera Meter (Usia 13-15 Tahun)

a) Tujuan

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

b) Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari
2. *Stopwatch*
3. Bendera start
4. Peluit
5. Tiang pancang
6. Nomor dada
7. Formulir dan alat tulis



**Gambar 7: Posisi Start Lari 1000 Meter
(Widiastuti, 2011: 54)**

c) Petugas Tes

1. Petugas pemberangkatan
2. Pengukur waktu
3. Pencatat hasil
4. Pembantu umum

d) Pelaksanaan Tes

1. Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start
2. Gerakan: Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
3. Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 untuk putri usia 13-15 tahun.

e) Pencatatan Hasil

- Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
- Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diambil adalah :

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Teknik kepustakaan

Untuk mendapatkan informasi atau konsep yang dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penulisan ini yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani.

3. Tes dan pengukuran

Untuk mendapatkan data yang di perlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia untuk umur 13-15 tahun yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 50 meter, (2) tes angkat tubuh 60 detik, (3) tesbaring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1000 meter.

F. Teknik Analisis Data

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kebugaran jasmani Indonesia.

Menurut Sudijono (2006:43) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kesegaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan

P = Angka Presentasi

F = frekuensi

N = jumlah responden

Tabel 3.1: Tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk remajaputera umur 13-15 tahun.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	Sd-6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-3'04"	5
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54-4'46"	3
2	8,8"-103"	2-5	8-18	31-42	4'47"-6'04"	2
1	10,4"-dst	0-1	0-7	sd – 30	6'05"- dst.	1

(Widiastuti,2011:56)

Tabel3.2 : Norma kesegaran jasmani Indonesia untuk remajaumur 13-15 tahun

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)

Widiastuti (2011: 57)

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan beberapa bagian masalah yang di uraikan di atas, maka dapat dijelaskan ialah siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru. Tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru yang berjumlah 13 orang putera adalah sebagai berikut:

1. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru.

Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* tercepat 6,01 detik dengan nilai 5 terdapat 4 orang dengan presentase 31%, nilai 4 terdapat 5 orang dengan presentase 38%, nilai 3 terdapat 3 orang dengan presentase 23%, nilai 2 terdapat 1 orang dengan presentase 8%, dengan *score* terendah 9,20 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik di bawah ini :

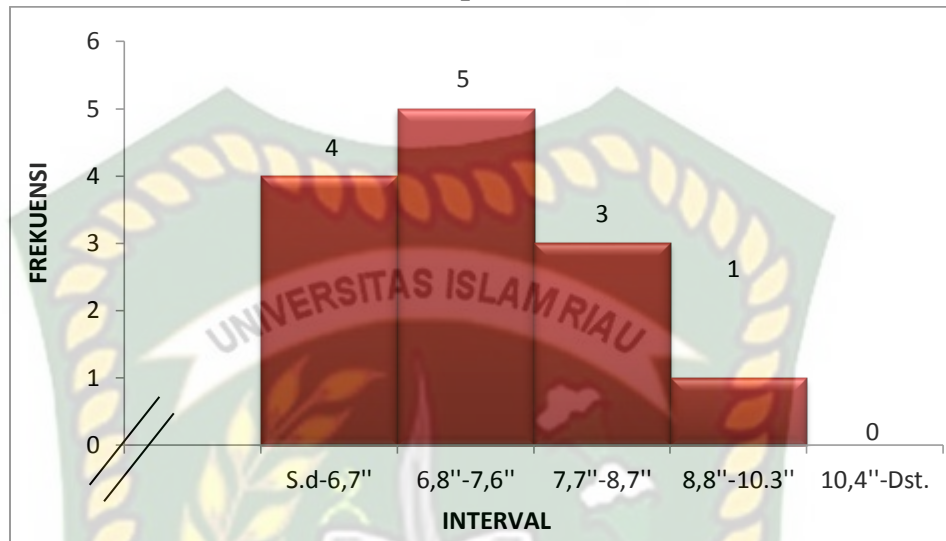
Tabel4.1.Distribusi frekuensi data hasil lari cepat 50 meter siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	S.D - 6,7"	4	31%
2	6,8" - 7,6"	5	38%
3	7,7" - 8,7"	3	23%
4	8,8" - 10.3"	1	8%
5	10,4" - Dst.	0	0%
Jumlah		13	100%

Data Penelitian 2020

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:

Grafik 4.1. Tes Lari Cepat 50 Meter



Data Penelitian 2020

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MtsN 3 kota Pekanbaru

Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* Terbanyak 7 dengan nilai 3 terdapat 1 orang dengan presentase 15%, nilai 2 terdapat 3 orang dengan presentase 23%, nilai 1 terdapat 8 orang dengan presentase 62%, dengan *score* terendah 0. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik di bawah ini :

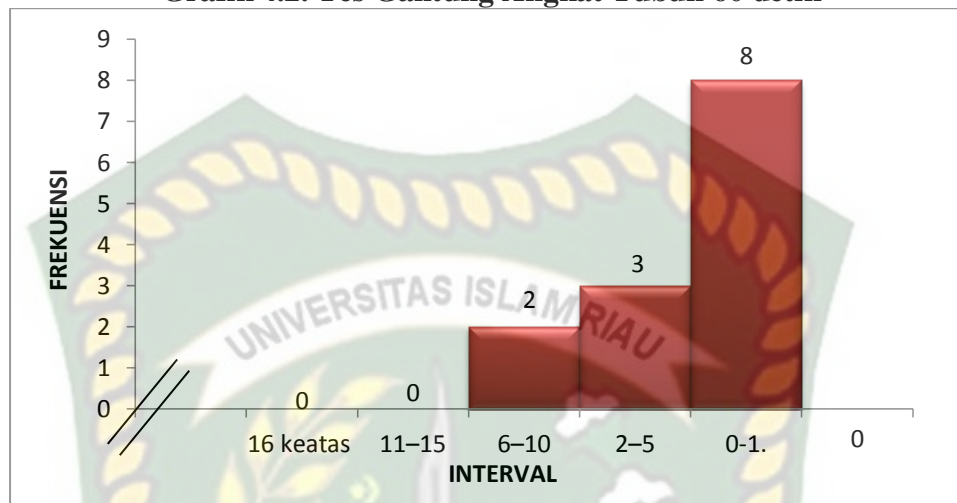
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi data hasil lari tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16 keatas	0	0%
2	11-15	0	0%
3	6-10	2	15%
4	2-5	3	23%
5	0-1.	8	62%
Jumlah		13	100%

Data penelitian 2020.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:

Grafik 4.2. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik



Data Penelitian 2020

3. Data Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MtsN 3 kota Pekanbaru

Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* terbanyak 45 dengan nilai 5 terdapat 2 orang dengan presentase 15%, nilai 4 terdapat 6 orang dengan presentase 46%, nilai 3 terdapat 5 orang dengan presentase 38%, dengan *score* terendah 20. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik di bawah ini :

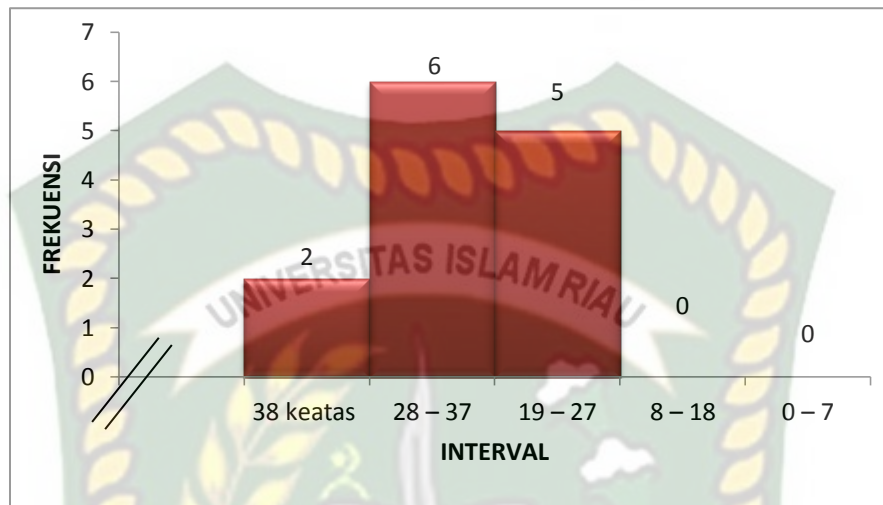
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi data hasil tes baring duduk 60 detik siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	38 keatas	2	15%
2	28 – 37	6	46%
3	19 – 27	5	38%
4	8 – 18	0	0%
5	0 – 7	0	0%
Jumlah		13	100%

Data Penelitian 2020

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:

Grafik 4.3. Tes Baring Duduk 60 detik



Data Penelitian 2020

4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MtsN 3 kota Pekanbaru.

Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* terbanyak 55 dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan presentase 8%, nilai 3 terdapat 6 orang dengan presentase 46%, nilai 2 terdapat 6 orang dengan presentase 46%, dengan *score* terendah 34. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik di bawah ini :

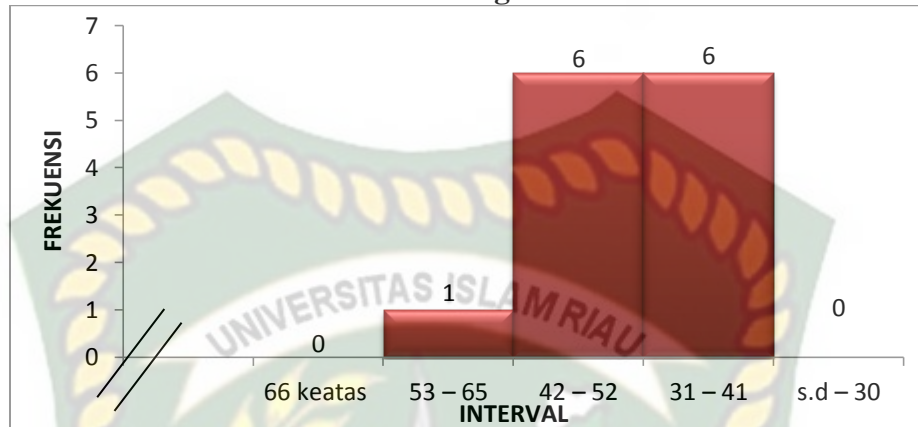
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi data hasil tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	66 keatas	0	0%
2	53 - 65	1	8%
3	42 - 52	6	46%
4	31 - 41	6	46%
5	s.d - 30	0	0%
Jumlah		13	100%

Data penelitian 2020.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:

Grafik 4.4. Tes Loncat Tegak



Data penelitian 2020

5. Data Tes Lari 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MtsN 3 kota Pekanbaru.

Di lihat data yang terkumpul 13 orang siswa sample di dapat angka atau *score* tercepat 5,01 detik dengan nilai 2 terdapat 2 orang dengan presentase 15%, nilai 1 terdapat 11 orang dengan presentase 85%, dengan *score* terendah 7,02 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan grafik di bawah ini :

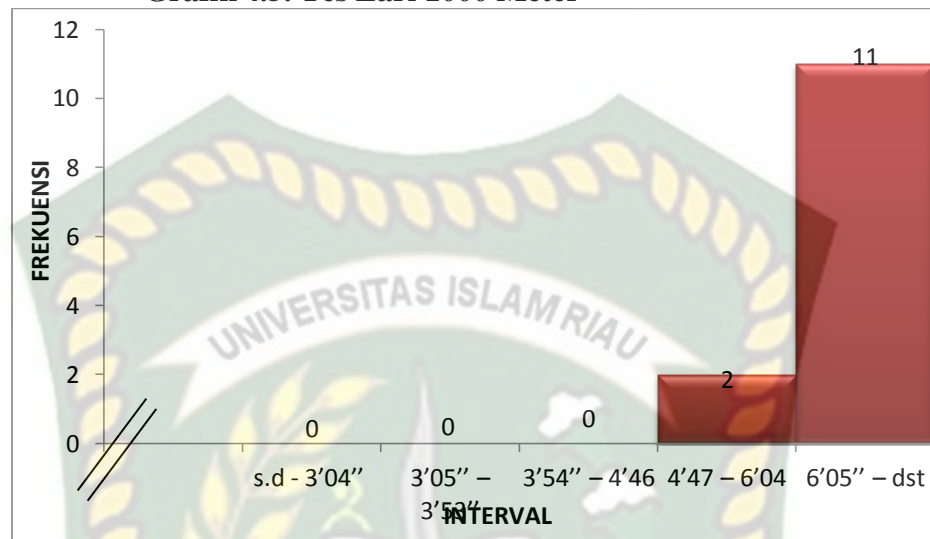
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi data hasil tes lari 100 meter siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	s.d - 3'04''	0	0%
2	3'05'' - 3'53''	0	0%
3	3'54'' - 4'46	0	0%
4	4'47 - 6'04	2	15%
5	6'05'' - dst	11	85%
Jumlah		13	100%

Data penelitian 2020.

Data pada table dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:

Grafik 4.5. Tes Lari 1000 Meter



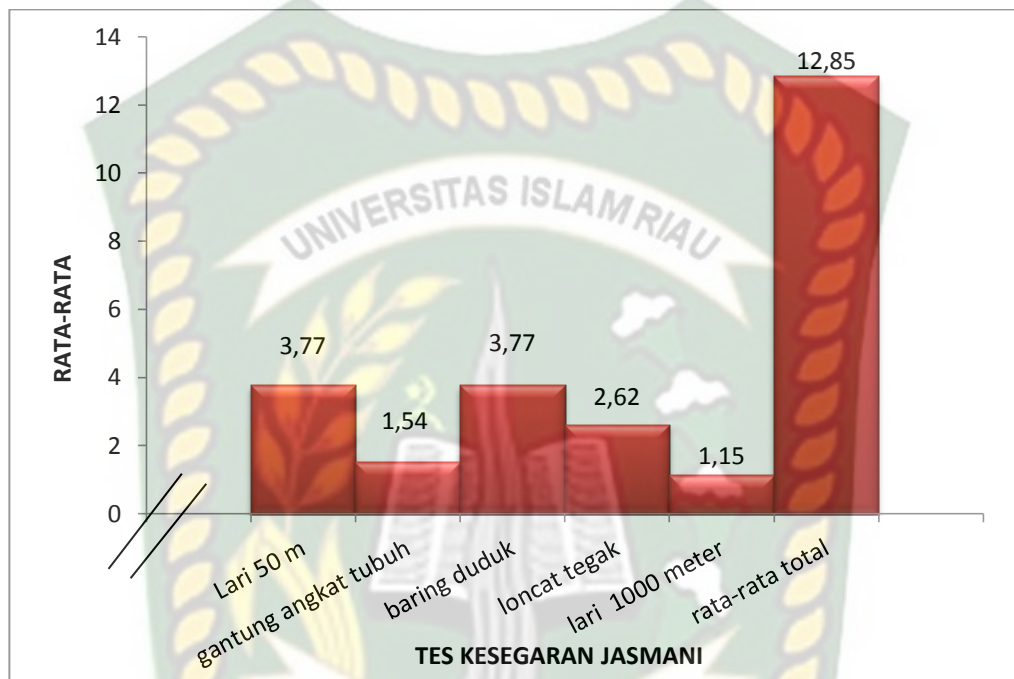
Data Penelitian 2020

6. Klasifikasi jumlah nilai kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru.

Data hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru tidak terdapat nilai baik sekali 22-25 dan nilai baik 18-21 terdapat 1 orang dengan responden 8%, klasifikasi sedang 14-17 terdapat 6 orang dengan responden 46 %, klasifikasi kurang 10-13 terdapat 5 orang dengan responden 38%, sedangkan untuk klasifikasi kurang sekali 5-9 terdapat 1 orang dengan responden 8 %.

dapat juga dilihat dalam bentuk grafik berikut:

Grafik 4.6. Grafik klasifikasi hasil tes tingkat kesegaran jasmani



Data Penelitian 2020

B. Analisis Data

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya di temukan yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru dari hasil dan penjumlahan tes yang tergolong baik dengan presentasinya 8%, dari 13 sample yang diteliti, tergolong sedang dengan presentasi 46% sebanyak 6 orang dari 13 sample yang diteliti, pada kategori kurang dengan presentase 38% sebanyak 5 orang dari 13 sample, sedangkan dari tes yang termasuk kategori kurang sekali dengan presentase 8% terdapat 1 orang dari 13 sample yang diteliti. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6. Kategori tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru

NO	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22 s/d 25	0	0%
2	Baik	18 s/d 21	1	8%
3	Sedang	14 s/d 17	6	46%
4	Kurang	10 s/d 13	5	38%
5	Kurang sekali	5 s/d 9	1	8%
	Jumlah		13	100%

Data Penelitian 2020

Berdasarkan data di atas, maka dapat dijumlahkan nilai rata-rata tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru dengan score 12,85 % dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun putera, maka kategori tergolong **kurang**. Dengan perolehan hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada analisa data, maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru dalam kategori **kurang**.

C. Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik bukan hanya atlet yang harus memilikinya, tingkat kesegaran jasmani sangat penting dalam kegiatan sehari-hari baik aktivitas olahraga maupun aktifitas gerak yang dilakukan dalam kebutuhan sehari-hari. Jika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang rendah atau kurang baik maka akan sulit dalam melakukan aktifitas sehari-hari dan juga dalam berolahraga karena cepat merasakan kelelahan.

Seorang peserta didik atau siswa sekolah hendaknya memiliki kesegaran jasmani yang baik, agar dalam pelaksanaan pembelajaran ataupun ekstrakurikuler siswa tidak mudah mengalami kelelahan dan proses pembelajaran atau ekstrakurikuler berjalan dengan baik dan lancar. Selanjutnya menurut Syrafrudin (2011:64), kesegaran jasmani (*physical conditioning*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut dapat meliputi sebelum (kondisi awal) pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Menurut Nurhasan (2001:130), menyatakan bahwa pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa agar mereka mampu mengikuti aktifitas pembelajaran dengan baik. Selanjutnya menurut widiaستی (2011:13), pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, social emosional, sportifitas, dan semangat kompetisi.

Menurut (Permana, 2016), Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Adalah salah satu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkain butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut.

Berdasarkan teori di atas maka disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani merupakan suatu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan sehari-hari manusia dalam melakukan pekerjaan dan aktifitas olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih bisa melakukan aktifitas yang lainnya.

Andriyani (2017:63) Berdasarkan tabel tersebut dari 63 siswa putri terdapat 1 siswa (1,58%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali. Data hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat dilihat dalam diagram batang berikut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya proporsi siswa yang memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali. Lebih dari separuh dari jumlah siswa putri memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali (52,34%). Selain itu, proporsi siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali ternyata sangat minim (4,77%).

Menurut (Tino, 2019) berdasarkan hasil analisis presentase kebugaran jasmani dari 30 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (3,3%), nilai 3 berjumlah 22 siswa (73,4%), nilai 2 berjumlah 7 siswa (23,3%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Dengan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa adalah sebagian besar dalam kategori sedang dengan nilai presentase 74,4%.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu terdapat persamaan pada hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani yaitu pada kategori kurang. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terlihat aktif di dalam kegiatan ekstrakurikuler dan memiliki prestasi yang baik. Sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang akan terlihat kurang bersemangat dalam melakukan aktifitas fisik.

Pada hasil perhitungan dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa terletak pada kategori **kurang** atau dengan nilai rata-rata 12,85 yang terletak interval 10-13 dengan presentasi 38%. Hal ini terlihat berdasarkan hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler bulutangkis harus ditingkatkan program latihan, meningkatkan daya tahan tubuh dan latihan di luar ekstrakurikuler agar kebugaran jasmani siswa terjaga dan menjadi baik hingga baik sekali. Dilihat berdasarkan hasil ini kita dapat menyimpulkan, pelatih harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa dan perlu untuk mengembangkan berbagai bentuk latihan dalam memberikan latihan, juga pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka disimpulkan bahwa penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru dengan rata-rata 12,85 yang terletak pada interval 10-13 dengan presentase 38% dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani siswa usia 13-15 tahun putra dan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam klasifikasi **kurang**.

b. Saran

Saran yang dapat penulis berikan :

1. Kepada siswa, agar meningkatkan latihan terutama pada fisik agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat bertahan lama di dalam ekstrakurikuler bulutangkis atau pada saat mengikuti pertandingan.
2. Kepada pelatih, dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, para pelatih perlu mengembangkan berbagai bentuk latihan fisik secara tepat sehingga tujuan dari pembinaan olahraga akan berujung pada peningkatan prestasi.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang lain dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak dan mengaitkan dengan prestasi belajar dan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F.W. Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas Viii Smp N 3 Depok Yogyakarta. *Motion*, 8(1)
- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Bidang Peningkatan dan IPTEK Olahraga KEMENPORA.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Depdikbud: Dirjen Pendidikan Tinggi P2PLPTK.
- Ismariyati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Maksum, A. (2012). *Metedologi Penelirian Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Muh, Tino Ismail (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Dalam Permaian Bulutangkis SMA Negeri 3 Kabupaten Pinrang 4 (1) :191-193*
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Permana, Rahmat, (2016) Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Inodnesia (TKJI) melalui Diskusi dan Simulasi. *Junal Refleksi Edukastika*. 6 (2):119-129.
- Prasetio, E. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2).
- Sudjiono, A. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Syarifuddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Latihan*. Padang: UNP Press Padang.
- Undang-undang RI No 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yanti, N. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA KOPRI BANJARMASIN. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6 (11): 965.
- Yulianti, M. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport area*, 56.
- Yuliasari, A. (2013). Peran Dominan Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Siswa Putri Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 01 (02): 315.
- Zulraflia. (2013). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Jurnal Sport Area*, Volume 1 Nomor 2. 74