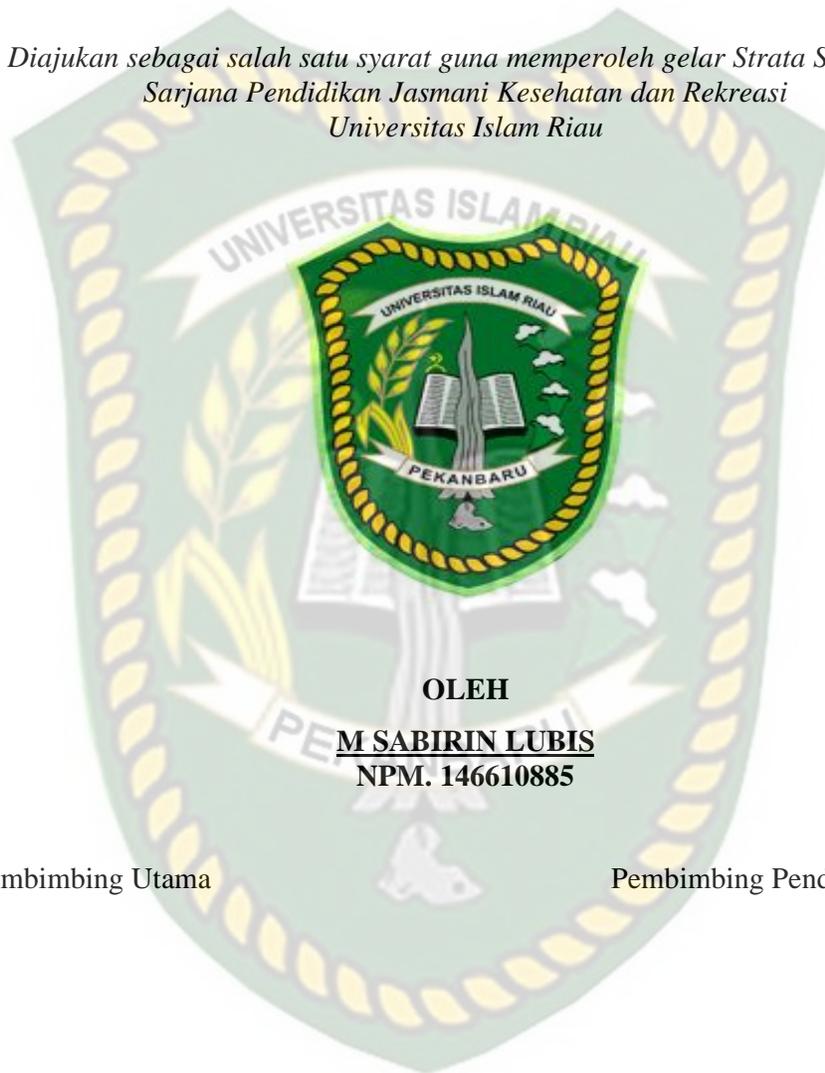


**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DI SMAN 1 HUTA RAJA TINGGI KABUPATEN PADANG LAWAS
PROVINSI SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

M SABIRIN LUBIS
NPM. 146610885

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

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

Novri Gazali, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1017118702

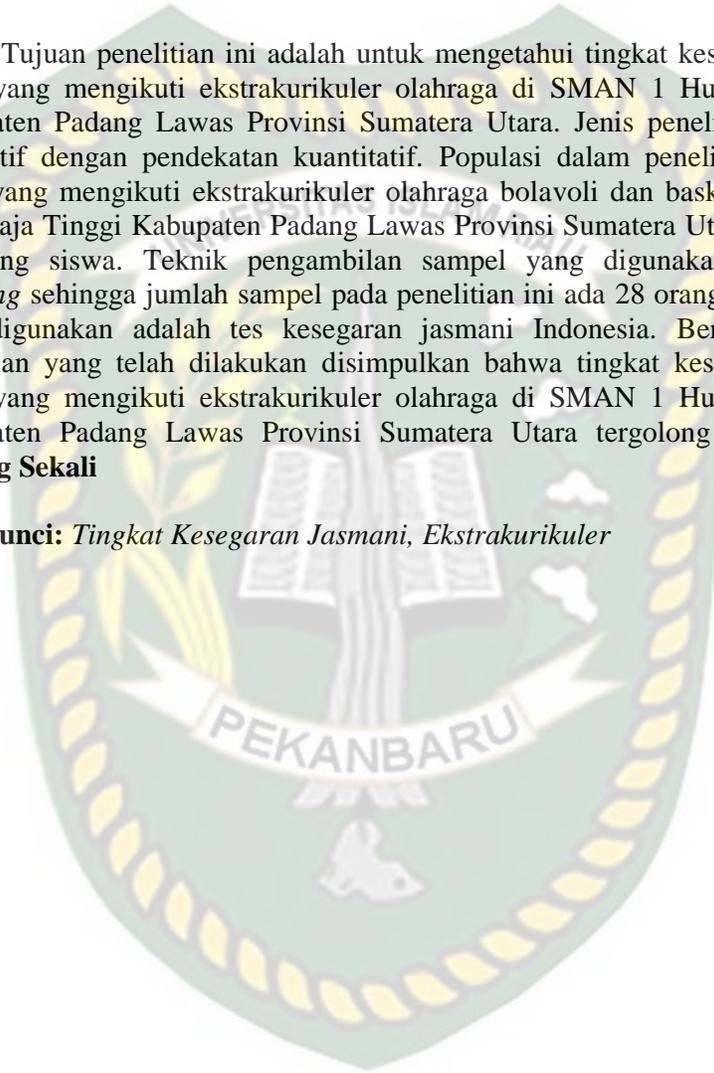
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

ABSTRAK

M Sabirin Lubis, 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bolavoli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara yang terdiri 28 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini ada 28 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara tergolong pada kategori **Kurang Sekali**

Kata kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler*



ABSTRACT

M Sabirin Lubis, 2019. Level of Physical Freshness of Students Who Follow Sports Extracurricular at SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students participating in sports extracurricular activities at SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara. This type of research is descriptive with a quantitative approach. The population in this study were students who took extracurricular activities on volleyball and basketball sports at SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara which consisted of 28 students. The sampling technique used was total sampling so that the number of samples in this study were 28 people. The test instrument used was the Indonesian physical fitness test. Based on the results of research that has been done, it can be concluded that the level of physical fitness of students who take sport extracurricular activities at SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara is classified as in the very less category

Keywords: *Level of Physical Freshness, Extracurricular*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara”**.

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

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi arahan-arahan positif dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Novri Gazali, M.Pd sebagai pembimbing pendamping yang telah banyak memberi arahan-arahan dan masukan dalam penulisan skripsi ini
3. Bapak Drs. Daharis, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UIR.
4. Ibu Merlina Sari, S.Pd, M.Pd sebagai Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada FKIP UIR.
5. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.

7. Kedua orangtua yang telah memberikan cinta-kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

8. Rekan-rekan angkatan 2014 yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis 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, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Mei 2019
Penulis,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
b. Komponen Kesegaran Jasmani	10
2. Hakikat Pendidikan Jasmani	11
a. Pengertian Pendidikan Jasmani	11
b. Tujuan Pendidikan Jasmani	12
c. Manfaat Pendidikan Jasmani	13
3. Hakikat Ekstrakurikuler	14
a. Pengertian Ekstrakurikuler	14
b. Tujuan Ekstrakurikuler	15
B. Kerangka Pemikiran	16

C. Pertanyaan Penelitian	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel Penelitian	17
1. Populasi	17
2. Sampel.....	17
C. Defenisi Operasional	18
D. Pengembangan Instrumen.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	27
B. Analisa Data.....	33
C. Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian	17
2. Norma Penilaian Lari 60 Meter.....	20
3. Norma Penilaian Angkat Tubuh.....	21
4. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik.....	23
5. Norma Penilaian Loncat Tegak.....	24
6. Norma Penilaian Lari 1000 Meter.....	25
7. Klasifikasi Kebugaran Jasmani.....	26
8. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	27
9. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	28
10. Data Tes Baring Duduk Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	29
11. Data Tes Loncat Tegak Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	30
12. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	31
13. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Sikap Daggu Menyentuh / Melewati Palang Tunggal.....	21
2. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	22



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	28
2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	29
3. Data Baring Duduk Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	30
4. Data Loncat Tegak Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	31
5. Data Lari 1000 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	32
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 60 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	41
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	42
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	43
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	44
5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.....	45
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	46
7. Dokumentasi Penelitian	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik.

Pemerintah sangat mendukung kegiatan olahraga guna mewujudkan masyarakat yang sehat rohani dan jasmani. Dengan olahraga diharapkan bangsa Indonesia memiliki fisik yang prima. Olahraga yang diterapkan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang RI nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I pasal 1 ayat 11 yang berbunyi: “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk

memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Berdasarkan undang-undang di atas dapat diketahui bahwa olahraga yang diterapkan pada jalur pendidikan memiliki tujuan dan sasaran kegiatan olahraga, salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Untuk siswa yang memiliki bakat dan kemampuan dalam bidang tertentu dapat menambah jam latihan dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Oleh karena itu maka harus ada upaya untuk tetap menjaga kondisi fisik siswa agar tetap dalam kondisi sehat dan segar Upaya tersebut dapat dilakukan sekolah melalui dua aspek yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara terlihat bahwa ada beberapa aktivitas olahraga yang dilakukan siswa di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara dalam bidang olahraga di sekolah diantaranya kegiatan ekstrakurikuler seperti bola voli dan basket namun belum adanya kegiatan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga kurangnya pengetahuan siswa tentang cara yang baik dan benar dalam latihan fisik, karena jadwal kegiatan ekstrakurikuler hanya dilakukan setiap hari sabtu yang dimulai dari jam 9 pagi hingga jam 12 siang.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara siswa yang memilih mengikuti ekstrakurikuler belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran Jasmani sangat diperlukan dalam berolahraga agar seorang siswa mampu berolahraga secara maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan dll. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi

seluruh anggota ekstrakurikuler SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara sebagai acuan untuk menghadapi event-event yang akan datang untuk memperoleh juara.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat di identifikasikan beberapa masalah yaitu :

1. Belum adanya kegiatan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Kurangnya pengetahuan siswa tentang cara yang baik dan benar dalam latihan fisik.
3. Belum diketahui kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.
4. Belum diketahui standar kesegaran jasmani siswa untuk masuk anggota ekstrakurikuler di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada di atas, agar penelitian ini lebih terarah dan spesifik maka dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani siswa yang

mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara?

E. Tujuan Penelitian

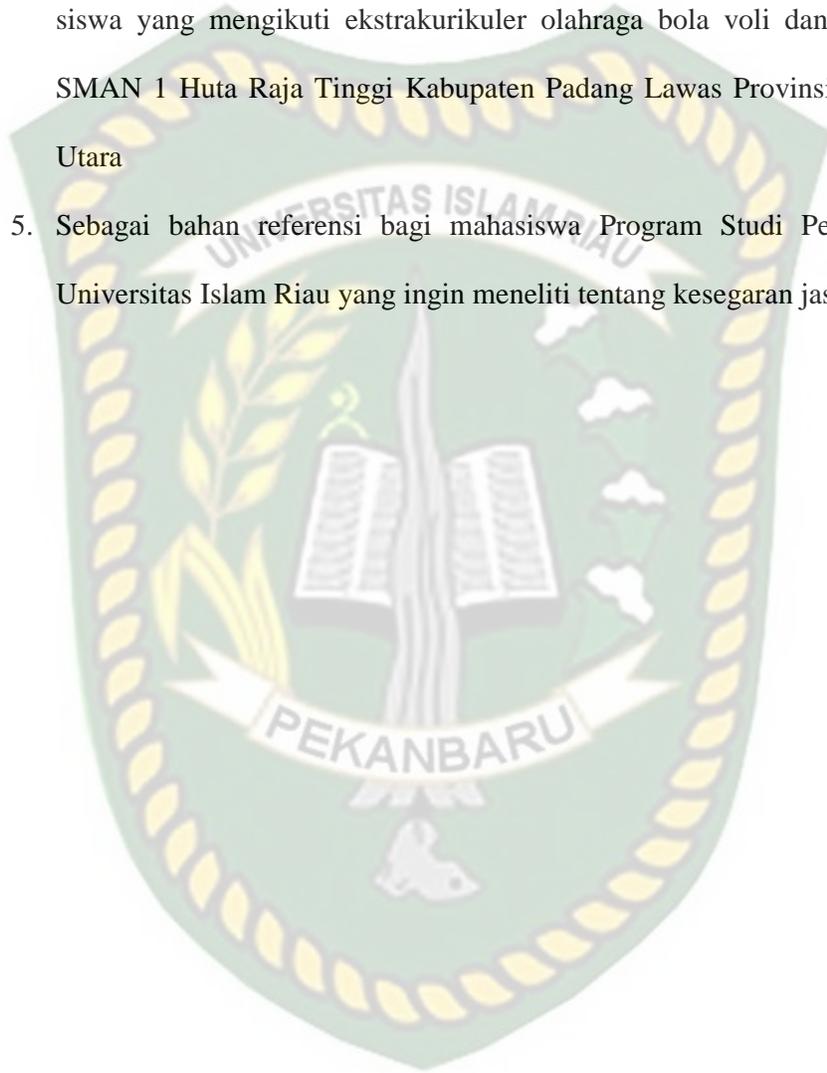
Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau.
2. Sebagai pengetahuan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara tentang kebugaran jasmani yang dimilikinya.

3. Sebagai bahan masukan bagi Pembina ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.
4. Sebagai alat ukur bagi Pembina untuk menilai tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang ingin meneliti tentang kesegaran jasmani.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dan kegiatan sehari-hari.

Menurut Paturusi (2012:44) kesegaran jasmani menghasilkan produktivitas yang tinggi. Guru pendidikan jasmani dan olahraga yang realistik menitik beratkan pada nilai-nilai yang berkaitan dengan tubuh manusia sebagai contoh, kesegaran jasmani karena nilai intrinsiknya. Guru pendidikan jasmani dan olahraga yang realistic menekankan pada kenyataan bahwa seorang yang memiliki kesegaran jasmani adalah seorang yang mungkin paling produktif dalam masyarakat.

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tingkat produktivitas akan menjadi meningkat, ini baik bagi siswa, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik siswa akan selalu bersemangat dan senang sewaktu mengikuti proses belajar di sekolah

sehingga siswa dapat dengan baik menyerap dan memahami mata pelajaran yang diberikan oleh guru.

Menurut Nurcahyo (2014:89) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa.

Hal di atas sejalan dengan pendapat Akbar (2015:703) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah.

Dalam buku Widiastuti (2011:13) disebutkan bahwa kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Berdasarkan hal tersebut nilai kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh seseorang terhadap perubahan pada tubuh yang

disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat kebal seseorang untuk berbagai tingkat kekebalan fisik.

Menurut Wahjoedi (2001:59) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang akan membuat dirinya memiliki cadangan energi setelah melakukan aktivitas dengan baik, sehingga ia tidak merasakan kelelahan yang berlebihan serta ia juga masih dapat melakukan hal-hal lain atau hanya sekedar menikmati waktu luangnya.

Menurut Farid (2017:2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat membantunya untuk menyelesaikan tugas sehari-hari ataupun melakukan tugas tambahan yang tidak berlebihan sehingga ia tidak merasakan kelelahan yang berarti.

Sedangkan menurut Setiawan (2017:2) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak dapat lelah dan capek. Ia dapat

melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal. Dapat dipahami bahwa dalam kehidupan sehari-hari, kebutuhan jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Dalam kesegaran jasmani terkandung beberapa unsur sebagaimana menurut Nurhasan (2001:133) Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya adalah sebagai berikut:

1. Daya Tahan Jantung (*Cardiovascular*)
Daya tahan *Cardiovascular* adalah kesegaran sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen, dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme.
2. Kekuatan Otot (*Strenght*)
Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respon/ tanggapan membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem urat syaraf pusat.
3. Daya Tahan Otot (Ketahanan Muscular)
Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun dan berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.
4. Kelenturan (Fleksibilitas)
Kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang sangat luas.
5. Komposisi Tubuh
Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot (40-50 %) tulang (16-15 %) dan organ-organ tubuh (29-39 %). Berat lemak dinyatakan dalam persentase terhadap berat badan total.

Dari kutipan di atas dipahami bahwa usaha untuk mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Komponen atau unsur-unsur kebugaran jasmani dapat terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak (*power*), kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi.

Berdasarkan pendapat di atas juga dapat dipahami bahwa kemampuan seseorang dalam setiap melakukan aktivitas gerak sehari-hari dengan penuh semangat dan tanpa merasakan kelelahan yang berarti merupakan indikator dari baiknya kesegaran jasmani yang dimilikinya, begitu juga dengan unsur-unsur yang mendukungnya.

2. Hakekat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Rosdiani (2013:137) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara

organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan Nasional.

Kemudian sebagaimana disebutkan oleh Rijsdorp dalam Sukintaka (2004:31) pendidikan jasmani merupakan bagian dari *Gymnologie*, yakni pengetahuan (*wetenschap*) tentang berlatih, dilatih atau memilih; yang terdiri dari tiga bagian besar: (1) pendidikan jasmani, (2) olahraga, (3) rekreasi.

Dari keterangan tersebut diketahui bahwa pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran untuk melatih kemampuan psikomotorik yang mulai diajarkan secara formal di sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, yang berguna sebagai pengetahuan tentang berlatih, serta sebagai sarana pendidikan jasmani, sarana untuk berolahraga serta sarana untuk rekreasi.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani konsisten atau sama dengan tujuan pendidikan umum. Berikut ini merupakan tujuan pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008:3) :

- (a) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- (b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- (c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung-jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- (e) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*).
- (f) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- (g) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- (h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi

untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat. (i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

c. Manfaat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga ikut membantu meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya, sehingga manusia Indonesia mampu berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas ajaran pendidikan jasmani. Tanpa didasari dengan kesehatan dan kebugaran, setiap manusia Indonesia tidak akan mampu dalam aktivitas perkembangan Negara, karena kesehatan memiliki peran yang intens dengan kondisi diri untuk mengembangkan perubahan diri yang menuju pada perubahan yang lebih baik dari sebelumnya dan memiliki nilai yang positif dan berguna bagi bangsa Indonesia.

Secara umum, menurut Rosdiani (2013:170) manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan anak akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, kian besar kemaslahatannya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.
2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya
Pendidikan jasmani adalah waktu untuk “berbuat”. Anak-anak akan lebih memilih untuk “berbuat” sesuatu daripada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung diantara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurinya.
3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna
Peranan pendidikan jasmani di sekolah cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk mengawasi berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari.
4. Menyalurkan energi yang berlebihan
Anak adalah makhluk Tuhan yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu

keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi disalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.

5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik sebagai sarana untuk menyalurkan energi yang berlebihan serta untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional, dengan pendidikan jasmani, siswa dapat mengembangkan keterampilan gerakannya dan memahami potensi yang ada pada dirinya.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Menurut Rasyono (2016:47) Ekstrakurikuler juga diartikan sebagai kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah berupa kegiatan pengembangan kepribadian, pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan

program kurikuler. Kegiatankegiatan untuk lebih memantapkan kepribadian seperti palang merah remaja, olahraga, kepramukaan, usaha kesehatan sekolah, kesenian dan kegiatan lainnya.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler wajib merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh 7 seluruh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler wajib berbentuk pendidikan kepramukaan. Kegiatan ekstrakurikuler pilihan merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai bakat dan minat peserta didik.

Menurut Prakoso (2015:10) Manfaat dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat,dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik dan juga dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler pillihan dapat berbentuk latihan olah-bakat dan latihan olah-minat Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan

memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam melakukan aktifitas sehari-hari, seseorang memerlukan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melakukan setiap kegiatan yang dikerjakannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa yang mengikuti kegiatan olahraga bola voli dan basket di sekolah.

Sehingga dengan adanya kesegaran jasmani yang baik dan maksimal maka siswa tersebut memiliki kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas terutama dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan basket, serta dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli dan basket di sekolah akan dapat menyalurkan bakat dan minatnya dengan baik dan maksimal sehingga tujuan dan prestasi akan dapat diraih dan ditingkatkan.

C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai kerangka pemikiran di atas, peneliti mengajukan pertanyaan sebagai berikut Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menurut Kusumawati (2015:19) menjelaskan bahwa metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian Riduwan (2005:54). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara yang terdiri 28 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Cabang Olahraga Ekstrakurikuler	Jumlah Siswa
1	Bola Voli	16 orang
2	Bola Basket	12 orang
Jumlah		28 orang

Tata Usaha SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan (2005:11). Teknik yang digunakan yaitu *total*

sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 28, tetapi pada saat melakukan penelitian ada 8 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli dan bola basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara berhalangan hadir maka siswa yang diteliti hanya 20 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan.
2. Tingkat kesegaran jasmani adalah level kesegaran yang dimiliki oleh seseorang sehingga sewaktu melakukan suatu kegiatan yang berat orang tersebut tidak merasakan kelelahan yang berat dan masih dapat melakukan aktivitas yang lain, level kesegaran tersebut dapat diukur dengan norma kesegaran jasmani.
3. Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

D. Pengembangan Instrumen

Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), yang dikemukakan oleh Widiastuti (2011:48). Dengan prosedur pelaksanaan sebagai berikut:

1. Lari 60 meter

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 16 s/d 19 tahun

b) Alat dan fasilitas:

- a. Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- b. Bendera *start*
- c. Peluit
- d. Tiang pancang
- e. *Stopwatch*
- f. Serbuk kapur
- g. Formulir
- h. Alat tulis

c) Petugas tes

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

d) Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan “peserta berdiri di belakang garis *start*”
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 1. Pelari mencuri *start*;
 2. Pelari tidak melewati garis *finish*;
 3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain;

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangka: sampai pelari melintas garis *finish*

e) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.

Tabel 2. Norma Penilaian Lari 60 Meter

Nilai	16-19 Tahun Putra	Kategori
5 – 6.7	Baik sekali
4	6.8 – 7.6	Baik
3	7.7 – 8.7	Sedang
2	8.8 – 10.3	Kurang
1	10.4 – dst	Kurang sekali

(Widiastuti, 2011:56)

2. Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putera

a) Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putera

- 1) Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Lantai yang bersih dan rata;
 - b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, Sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.
 - c) *Stopwatch*;
 - d) Serbuk kapur atau magnesium karbonat;
 - e) Alat tulis.
- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu
 - b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal
 - b) Gerakan

mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap awal permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
 - c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
Pada waktu mengangkat badan, dagu menyentuh palang tunggal.



Gambar 1. Sikap Dagu Menyentuh / Melewati Palang Tunggal
(Widiastuti, 2011:51)

- 5) Pencatatan Hasil
- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

Tabel 3. Norma Penilaian Angkat Tubuh

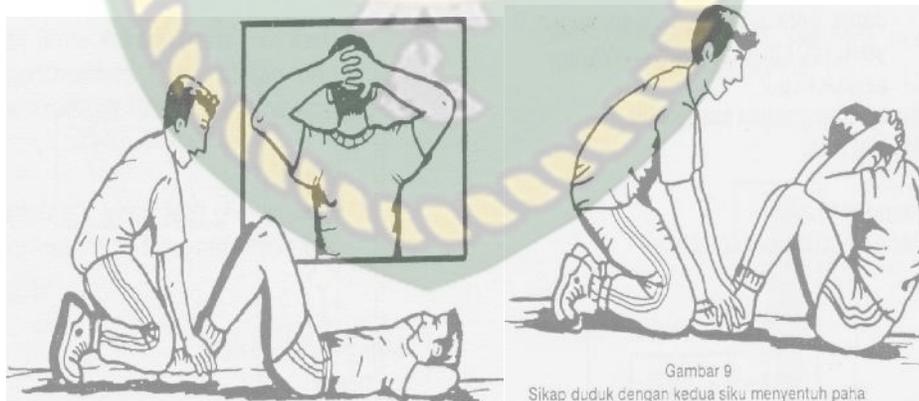
Nilai	16-19 Tahun Putra	Kategori
5	16 keatas	Baik sekali
4	11 - 15	Baik
3	6 - 10	Sedang
2	2 - 5	Kurang
1	0-1	Kurang sekali

(Widiastuti, 2011:56)

3. Baring Duduk 60 Detik

- 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*;

- c) Alat tulis;
- d) Alas/tikar/matras jika diperlukan:
- 3) Petugas tes
 - a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan
 1. Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang seling letakkan dibelakang kepala.
 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 (lihat gambar 7), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.
 2. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin;
- 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 duduk ini, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 2. Sikap Permulaan Baring Duduk
(Widiastuti, 2011:54)

Tabel 4. Norma Penilaian Baring Duduk 60 Detik

Nilai	16-19 Tahun Putra	Kategori
5	38 ke atas	Baik sekali
4	28-37	Baik
3	19-27	Sedang
2	8-18	Kurang
1	0-7	Kurang sekali

(Widiastuti, 2011:56)

4. Loncat Tegak

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur 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 yaitu 150 cm
- 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 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 kebelakang
Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- 2) 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 dicatat.

Tabel 5. Norma Penilaian Loncat Tegak

Nilai	16-19 Tahun Putra	Kategori
5	66 keatas	Baik sekali
4	53-65	Baik
3	42-52	Sedang
2	31-41	Kurang
1	30 dst	Kurang sekali

(Widiastuti, 2011:56)

5. Lari 1000 Meter Untuk Putera

- 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- 2) Alat dan fasilitas
 - a. Lintasan lari 1000 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri;
 - b. *Stopwacth*;
 - c. Bendera *start*;
 - 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
 - a. Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis *start*
 - b. Gerakan Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, slap untuk lari
 - c. Pada aba-aba "YA" peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start* dan ada pelari tidak melewati garis *finish*
- 5) Pencatatan hasil
 - a. Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh penulisan: Seorang pelari dengan hail waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12"

Tabel 6. Norma Penilaian Lari 1000 Meter

Nilai	16-19 Tahun Putra	Kategori
5	Sd – 3,04	Baik sekali
4	3.05-3.53	Baik
3	3.54-4.46	Sedang
2	4.47-6.04	Kurang
1	6.05 dst	Kurang sekali

(Widiastuti, 2011:56)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, adalah teknik penelitian yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan juga bila responden yang diamati tidak terlalu besar.
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adala tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Indonesia untuk umur 16-19 tahun.

F. Teknik Analisa Data

Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola

voli dan basket di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara kemudian data di analisis dan dipaparkan berdasarkan Tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, **Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang** dan **Kurang Sekali**, hal ini sesuai dengan buku tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Hal ini sesuai dengan buku tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Widiastuti (2011:49-57). Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Serta Kategorinya :

Tabel 7. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

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

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

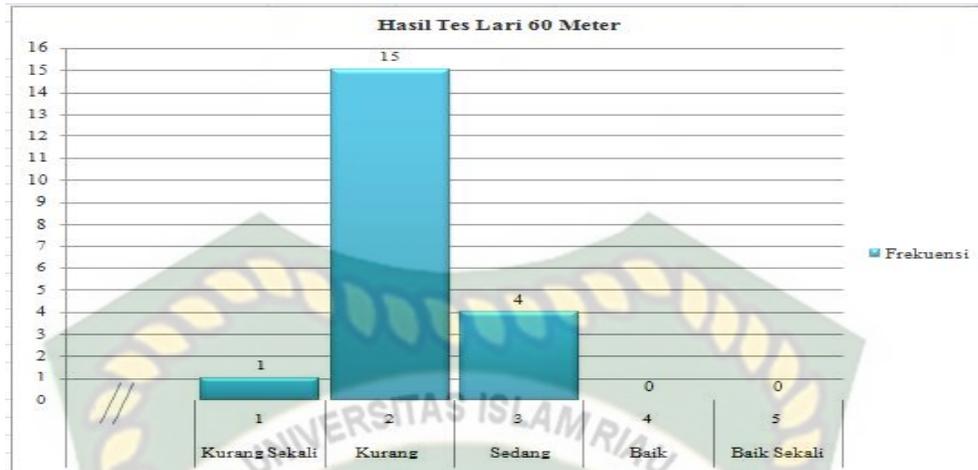
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Berdasarkan norma tes lari cepat 60 meter siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara diperoleh 4 orang dalam kategori sedang, 15 orang dalam kategori kurang, dan 1 orang dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Norma Lari 50 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
10,4" dst	Kurang Sekali	1	1	5%
8,8" - 10,3"	Kurang	2	15	75%
7,7" - 8,7"	Sedang	3	4	20%
6,8" - 7,6"	Baik	4	0	0%
,,,,- 6,7"	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara diperoleh 2 orang dalam kategori baik sekali, 7 orang dalam kategori sedang, 6 orang dalam kategori kurang dan 5 orang dalam kategori kurang sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-1	Kurang Sekali	1	5	25%
2 - 5	Kurang	2	6	30%
6 - 10	Sedang	3	7	35%
11 - 15	Baik	4	0	0%
16 keatas	Baik Sekali	5	2	10%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara diperoleh 1 orang dalam kategori Baik Sekali dan 10 orang juga dalam kategori Baik dan 8 orang dalam kategori Sedang dan 1 orang dalam kategori Kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Data Tes Baring Duduk Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-7	Kurang Sekali	1	0	0%
8-18	Kurang	2	1	5%
19-27	Sedang	3	8	40%
28-37	Baik	4	10	50%
38 ke atas	Baik Sekali	5	1	5%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 3. Data Baring Duduk Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

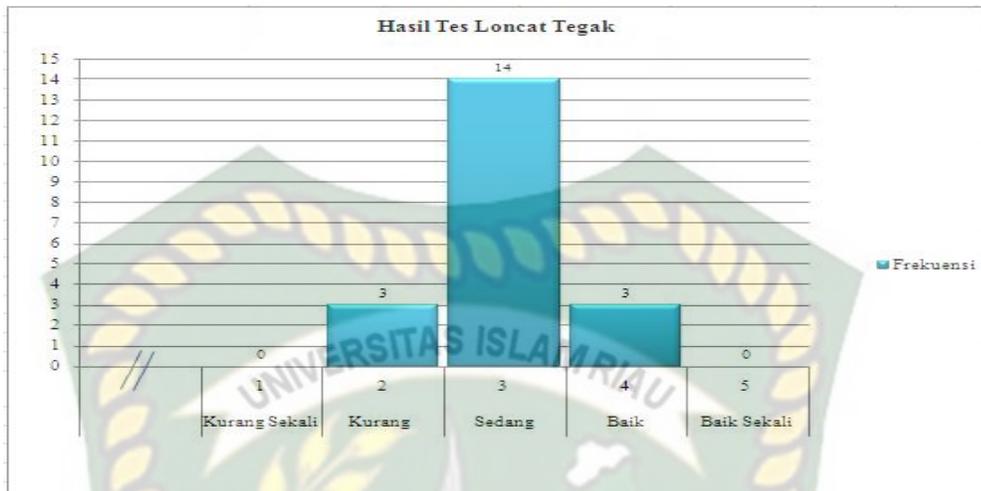
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara diperoleh 3 orang dalam kategori Baik, 14 orang dalam kategori Sedang dan 3 orang dalam kategori Kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Data Tes Loncat Tegak Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
30 dst	Kurang Sekali	1	0	0%
31-41	Kurang	2	3	15%
42-52	Sedang	3	14	70%
53-65	Baik	4	3	15%
66 keatas	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Loncat Tegak Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

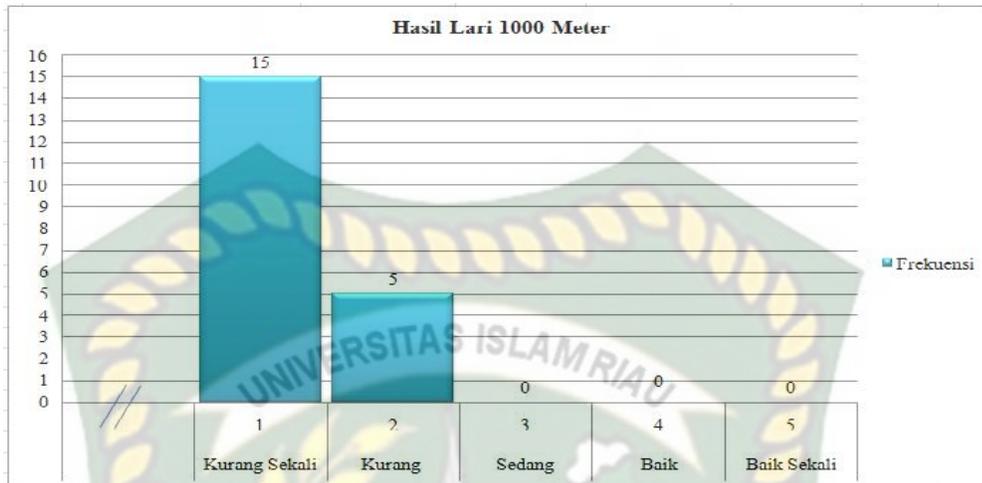
5. Data Tes Lari 1000 Meter Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara diperoleh 5 orang dalam kategori Kurang, 15 orang dalam kategori Kurang Sekali sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Norma Lari 1000 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
6.05 dst	Kurang Sekali	1	15	75%
4.47-6.04	Kurang	2	5	25%
3.54-4.46	Sedang	3	0	0%
3.05-3.53	Baik	4	0	0%
Sd – 3,04	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 5. Data Lari 1000 Meter Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

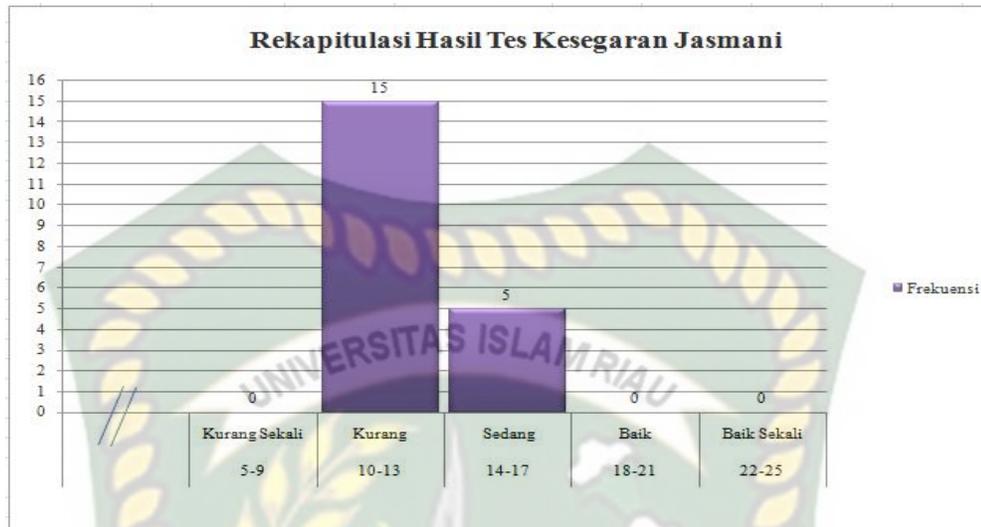
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara diperoleh 15 orang dalam kategori Kurang dan 5 orang dalam kategori Sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

Nilai Kesegaran Jasmani	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
5-9	Kurang Sekali	1	0	0%
10-13	Kurang	2	15	75%
14-17	Sedang	3	5	25%
18-21	Baik	4	0	0%
22-25	Baik Sekali	5	0	0%
Jumlah			20	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara

B. Analisa Data

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara yang mencapai nilai kurang ada 15 orang atau 75%, yang mencapai nilai sedang ada 5 orang atau 25%.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara diketahui banyaknya siswa yang mencapai kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara tergolong **kurang sekali**.

Kurang sekalnya kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara ini disebabkan oleh kurangnya latihan fisik yang diberikan oleh guru, sehingga kesegaran jasmani siswa tidak maksimal. Oleh karena itu sebaiknya guru tidak hanya fokus pada materi pelajaran penjasorkes tetapi juga harus memberikan latihan fisik dan pembelajaran di luar ruangan kelas untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara masih kurang karena banyaknya siswa yang tergolong pada kategori kurang. Tentunya ini akan berakibat pada tidak maksimalnya hasil belajar siswa di sekolah dan dapat menurunkan prestasi siswa dalam berolahraga di sekolah.

Menurut Wahjoedi (2001:44) Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang melibatkan fisik secara keseluruhan, Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah suatu aspek dari kesegaran secara menyeluruh (*total fitness*), yang selalu meliputi atas tiga konsep penting yang saling berkaitan bagi setiap manusia, yaitu mengenai: (a) Bentuk dan macam pekerjaan yang harus dilakukan, (b) Kesanggupan dari jasmaninya untuk melakukan pekerjaan tersebut, (c) Hubungan secara timbal balik antara kesegaran jasmani dengan keseluruhan pribadinya.

Berdasarkan keterangan tersebut, jelas bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap orang tidak sama tingkatannya. Namun dapatlah dikatakan, bahwa seseorang itu memiliki kebugaran jasmani yang cukup apabila ia memenuhi *tuntutan* untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dan masih ada tersisa tenaga cadangan untuk menghadapi situasi mendadak yang tidak terduga-duga serta memerlukan tindakan segera.

Tinjauan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara setelah dilakukan perhitungan dan dikonversikan kedalam nilai didapat rata-rata dari data rekapitulasi keseluruhan sebesar = 9 dengan kategori kurang sekali. Dari hasil yang diperoleh maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara tergolong **Kurang Sekali**.

Aspek kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas siswa dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal.

Kebugaran jasmani seorang siswa sangatlah berpengaruh dalam penyerapan materi pembelajaran di sekolah. Sehingga kegiatan belajar mengajar yang menuntut kebugaran jasmani yang sangat baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi siswa baik dalam bidang akademik maupun prestasi dalam berolahraga. Jika kebugaran jasmani siswa kurang baik dapat, maka dapat

memberikan efek buruk pada prestasi siswa dalam berolahraga di sekolah, sehingga kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam proses pencapaian prestasi olahraga di sekolah.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian Akbar (2015:707) bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Sebagian besar menunjukkan kriteria kurang yaitu di mulai dari kelas X sedang (21 %), kurang (67 %), kurang sekali (12%), kemudian kelas XI baik (4%), sedang (18 %), kurang (64 %), kurang sekali (14%), selanjutnya kelas XII baik (3 %), sedang (37 %), kurang (60 %). Sehingga dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk menunjukkan kategori kurang.

Kemudian hasil penelitian Nurcahyo (2014:92) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan yang berjumlah 29 siswa, terdiri dari 15 siswa putra dan 14 siswa putri menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang masuk dalam kategori baik sejumlah 17 siswa (59%), dalam kategori sedang 10 siswa (34%), dan dalam kategori kurang hanya 2 siswa (7%).

Serta hasil penelitian Prakoso (2015:12) Siswa yang mendapatkan presentase sebesar 75% dan mendapatkan kategori kurang sekali sebanyak 15 orang dan siswa yang mendapatkan presentase sebesar 25% dan mendapatkan kategori kurang sebanyak 5 orang. Dari hasil pengumpulan data dan penghitungan data yang sudah dikumpulkan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Dr.soetomo Surabaya tergolong rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara, harus terus meningkatkan keseharian jasmaninya agar dapat mencapai prestasi yang membanggakan dalam berolahraga.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara tergolong pada kategori **Kurang Sekali**.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal tanpa melupakan waktu belajar
2. Bapak guru agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya terlebih dahulu agar siswa lebih berprestasi dalam berolahraga di sekolah maupun dalam mencapai prestasi dalam belajar.
3. Para mahasiswa yang hendak meneliti tentang kebugaran jasmani dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji kebugaran jasmani secara lebih mendalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Mohammad Haris. 2015. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 03 Tahun 2015, 702-708.
- Farid, Muhammad. 2017. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 762 - 765.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Nurchahyo, Eko. 2014. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 88-93.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 03, Nomor 1. hlm. 9-13.
- Prakoso, Damar Puspo. 2015. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA DR. Soetomo Surabaya.
- Rasyono. 2016. Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Volume 3 Nomor 1.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Setiawan, . 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 851 - 861.

Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani, filosofi pembelajaran dan masa depan*. Bandung: Nuansa.

Undang-Undang Republik Indonesia. 2005. No 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

