

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 10 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu
(S1) Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



**OLEH
JADI UTOMO PERDANA PUTRA
NPM. 146610837**

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

2020

ABSTRAK

Jadi Utomo Perdana Putra, 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu total sampling atau seluruh dari jumlah sampel. Sampel pada penelitian ini sebanyak 14 orang. Instrumen tes pada penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra usia 16 – 19 tahun. Dari hasil tes yang dilakukan di lapangan sebanyak 1 orang masuk dalam kategori sedang dengan persentase 7%, sebanyak 8 orang masuk dalam kategori kurang dengan persentase 57% dan sebanyak 5 orang masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 36%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah di kemukakan maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 10.43 dalam persentase 57%. Dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani putra 16 – 19 tahun maka tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru berada dalam kategori **Kurang**.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

ABSTRACT

Jadi Utomo Perdana Putra, 2019. *Level of Physical Fitness in Students Of Football Extracurricular SMA Negeri 10 Pekanbaru*

This study aims to find out the extent of physical fitness for students of Pekanbaru Senior High School football extracurricular. The sampling technique used in this study is total sampling or all of the number of samples. The sample in this study were 14 people. The test instrument in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for man aged 16-19 years. From the results of tests conducted in the field as many as 1 person entered in the medium category with a percentage of 7%, as many as 8 people entered in the less category with a percentage of 57% and as many as 5 people entered the category less once with a percentage of 36%. Based on the results of the research and analysis of the data presented, the physical fitness score was obtained at 10.43 in the percentage of 57%. Judging from the norms of man physical fitness level 16-19 years, the level of physical fitness in football extracurricular students of SMA Negeri 10 Pekanbaru is in the Less category

Keywords: *Level of Physical Fitness*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis ucapkan kehadirat Allah SWT , yang telah memberikan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru”**. Penulisan skripsi ini dimaksud sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis tidak akan menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Alzaber, M.Si. Dekan, Ibu Dr. Sri Amnah, S.Pd, M.Si. Wakil Dekan I Bidang Akademis, Bapak Dr.Sudirman Shamory, M.A Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan, dan Bapak H.Muslim. S. Kar, M.Sn. Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni, FKIP UIR.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Ibu Merlina Sari, S.Pd, M.Pd Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Ibu Merlina Sari, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan arahan maupun saran yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak/Ibu Dosen FKIP khususnya Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah berbagi ilmu kepada penulis, serta Tata Usaha Karyawan yang juga membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Jadi Wardana dan Ibunda Ratna Puruita Sari, S.P., serta Adik Jadi Setia Nugraha atas dukungan materi, motivasi, do'a dan nasehat serta kasih sayang yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada Arrasyida Ghaniy, S.Pd yang telah memotivasi dan semangat serta membantu dalam proses menyelesaikan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis senantiasa mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua sebagaimana yang diharapkan. Amin.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Tingkat kesegaran jasmani	5
a. Pengertian tingkat kesegaran jasmani	5
b. Komponen kesegaran jasmani	7
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani	9

d. Fungsi kesegaran jasmani	10
B. Kerangka Pemikiran.....	10
C. Pertanyaan Penelitian.....	11
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	12
A. Jenis Penelitian.....	12
B. Populasi dan Sampel	12
1. Populasi penelitian	12
2. Sampel penelitian	12
C. Defenisi Operasional Penelitian.....	13
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	14
E. Teknik pengumpulan data penelitian.....	24
F. Teknik analisis data penelitian.....	24
BAB IV. PENGOLAHAN DATA	26
A. Deskriptif dan Kuantitatif Data.....	26
B. Analisis Data.....	33
C. Pembahasan.....	33
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel Nilai TKJI Remaja Putera Umur 16 - 19 Tahun	23
Tabel Norma TKJI Remaja Putera Umur 16 - 19 Tahun	23
Data Tes Lari Cepat 60 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru	26
Data Tes Angkat Tubuh 60 Detik pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru	27
Data Tes Baring Duduk 60 Detik pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru	28
Data Tes Loncat Tegak pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru	29
Data Tes Lari 1200 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru	31
Klasifikasi Hasil Tes Kesehatan Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.....	32

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
GRAFIK 1. Histogram Data Tes Lari 60 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru	27
GRAFIK 2. Histogram Data Tes Angkat Tubuh Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 9 Pekanbaru	28
GRAFIK 3. Histogram Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.....	29
GRAFIK 4. Histogram Data Tes Loncat Tegak Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.....	30
GRAFIK 5. Histogram Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.....	31
GRAFIK 6. Histogram Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan Tes Lari 60 Meter	15
Gambar 2. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh	17
Gambar 3. Sikap Pada Tes Angkat Tubuh	17
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	19
Gambar 5. Papan Loncat Tegak	20
Gambar 6. Sikap Awalan Tes Loncat Tegak	20
Gambar 7. Sikap Awal Pada Tes Loncat Tegak	21
Gambar 8. Sikap Meloncat Pada Tes Loncat Tegak.....	21
Gambar 9. Sikap <i>Start</i> Lari 1200 Meter.....	22
Gambar 10. Sikap <i>Finish</i> Lari 1200 Meter	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Lari 60 Meter.....	41
Lampiran 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh.....	43
Lampiran 3. Data Tes Baring Duduk.....	45
Lampiran 4. Data Tes Loncat Tegak.....	47
Lampiran 5. Data Tes Lari 1200 Meter.....	49
Lampiran 6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.....	51
Lampiran 7. Dokumentasi	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki atlet yang berprestasi mendunia merupakan harapan setiap bangsa. Nama bangsa akan dikenal seluruh dunia lewat prestasi yang diukir tersebut. Tidak salah memang kalau olahraga merupakan salah satu hal yang dapat menjayakan suatu bangsa. Tujuan utama olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi. Tujuan utama sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang dalam undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi: pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Sesuai dengan arah kebijakan pemerintah, dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Melalui kegiatan diatas diharapkan bisa meningkatkan prestasi dalam menjalankan aktifitas olahraga maupun belajar. Pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang melakukan pembinaan yaitu Sepakbola. Sepakbola sebagai cabang olahraga populer didunia karena banyak diminati seluruh kalangan mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua.

Ditingkat pendidikan sekolah, olahraga merupakan salah satu materi pelajaran yang akan diajarkan kepada siswa pada materi sepakbola diajarkan teknik dasar sepakbola, kerja sama dalam permainan, strategi dalam permainan, pembinaan mental dan lain-lain yang dibutuhkan seorang pemain sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan diajarkan di sekolah sesuai dengan kurikulum. Permainan sepakbola merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena masih banyak materi lain yang harus di tempuh, maka untuk bermain sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler sepakbola adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat dan minat dalam olahraga sepakbola sebagai salah satu kegiatan yang positif bagi siswa untuk menghindari pengaruh-pengaruh lingkungan dan pergaulan yang negatif. Ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai hubungan berbagai mata pelajaran ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi sementara di lapangan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru dari informasi guru mata pelajaran banyak siswa yang kelelahan sebelum latihan olahraga selesai, selain itu faktor begadang dan tidak sempat untuk sarapan menjadikan para siswa mudah kelelahan saat latihan olahraga berlangsung. Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah yang berjudul: **“Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan masalah sebagai berikut:

1. Banyaknya kegiatan sekolah baik akademik maupun non akademik membuat siswa kurang mempunyai waktu yang cukup untuk berlatih.
2. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.
3. Kurangnya sarana dan prasarana yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang dikemukakan adalah “Bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Dapat digunakan sebagai panduan bagi pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani atletnya.
2. Sebagai persyaratan dan kelengkapan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FKIP UIR jurusan penjas kesrek.
3. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai masukan dan pedoman bagaimana pentingnya tingkat kebugaran jasmani.
4. Bagi Prodi penjas kesrek sebagai arsip.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Tingkat kesegaran jasmani

a. Pengertian kesegaran jasmani

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi agar kesegaran jasmani tetap baik. Sehingga banyak terlihat pria ataupun wanita, tua maupun muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan-lapangan atau di jalan-jalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang merupakan dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Nurhasan (2001:132) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani atau yang biasa disebut *physical fitness* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Sedangkan Widiastuti (2011:13) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan”

Giriwijoyo (2017:60) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”

Surayin (2010:56) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah bagian dari kebugaran menyeluruh. Orang yang bugar jasmaninya memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan aktifitas tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik setelah melakukan kegiatan”

Irwansyah dan Nenggala (2012:72) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Suharjana dan Purwanto dalam Suharjana (2004:5) menyatakan bahwa “Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang”.

Giriwijoyo dan Sidik (2012:21) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”.

Sedangkan menurut Wahjoedi (2001:59) menyatakan bahwa “Kesegaran 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 pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Dalam kehidupan sehari-hari, kesegaran 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

Kesegaran jasmani yang baik akan memberikan efektifitas pada kegiatan olahraga yang dilakukan. Keberhasilan dalam permainan olahraga tidak terlepas dari keterampilan (*skill*) yang baik dan juga kesegaran jasmani yang maksimal. Dalam kesegaran jasmani tersebut ada beberapa komponen yang perlu dipahami dan ditingkatkan kemampuan seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi dan ketepatan.

Menurut Ambarukmi (2007: 43) menyatakan bahwa ada lima kemampuan fisik yang menentukan kesegaran jasmani seorang atlet: 1) Kelenturan, 2) Daya tahan, 3) Kecepatan, 4) Kekuatan, dan 5) kekuatan yang cepat (*speed strength*).

Menurut Widiastuti (2011: 14) pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu:

- 1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi)
 - b) kekuatan otot
 - c) daya tahan otot
 - d) fleksibilitas
 - e) komposisi tubuh
- 2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
 - a) kecepatan (*speed*)
 - b) *power*
 - c) keseimbangan (*balance*)
 - d) kelincuhan (*agility*)
 - e) koordinasi (*coordination*)
 - f) kecepatan reaksi (*speed reaction*)

Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesegaran menurut Nurhasan (2001: 133) komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu “daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan yaitu kecepatan, power, keseimbangan, kelincuhan, koordinasi, dan kecepatan reaksi”.

Menurut Ismaryati (2008: 41) komponen kesegaran jasmani meliputi:

- 1) Kelincuhan
kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.
- 2) Keseimbangan
Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak.
- 3) Koordinasi
Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.
- 4) Kecepatan
Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.
- 5) *Power*
Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif.

- 6) Waktu reaksi
Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimulasi) dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*).
- 7) Pengukuran daya tahan aerobik
- 8) Pengukuran komposisi tubuh
Berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, komponen utamanya adalah tulang, otot, organ, dan lemak.
- 9) Kelenturan
Kelenturan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.
- 10) Kekuatan
Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.
- 11) Daya tahan otot
Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Irianto (2006:139) mengatakan bahwa “derajat kesehatan dan kebugaran seseorang di pengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga”. Sedangkan menurut Palar (2015: 319) berpendapat bahwa “faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik ada 5, antara lain:

1. Usia: pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan maksimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan-jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan.
2. Jenis kelamin: sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.
3. Genetik: kapasitas aerobik maksimal seseorang (*vo2max*) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru, *hemoglobin*, dan *eritrosit*.
4. Makanan: daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal bila mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat.
5. Rokok: kadar karbon yang terisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan”.

d. Fungsi kesegaran jasmani

Menurut Ismaryati (2008: 40) Berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Fungsi bersifat umum
Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.
2. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:
 - a) Golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa.
 - b) Golongan berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi.
 - c) Keadaan berdasarkan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan permasalahan penelitian yang dikemukakan diatas, maka penulis mengemukakan kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani sebagai dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Tes kesegaran jasmani mempunyai pengaruh terhadap hasil yang ingin dicapai pada kemampuan gerak koordinasi, keseimbangan gerak, kecepatan melakukan gerak, kelincahan, *power*, waktu reaksi, daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas pada otot.

Berdasarkan teori diatas, maka penulis mengemukakan kerangka pemikiran penelitian sebagai berikut “semakin baik tingkat kesegaran jasmani maka semakin baik pula kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan teori dan kerangka pemikiran diatas, maka pertanyaan penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru?



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya, penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Sukardi (2003:157).

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara berencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Sukardi (2003:53). Populasi dalam penelitian ini siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru sebanyak 14 orang.

2. Sampel Penelitian

Pengambilan sampel merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang akan menjadi objek atau subjek penelitian. Sukmadinata (2012:252).

Maka peneliti mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel ini dinamakan *total sampling* (sampel penuh). Maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 14 orang.

C. Definisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari kesalahan terhadap judul penilian maka penulis perlu menjelaskan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut, penjelasan tersebut dikemas dalam penegasan istilah seperti ini:

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.
2. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pegetahuan siswa, optimalisasi perlaajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Depdiknas (2002:1).
3. Sekolah SMA Negeri 10 Pekanbaru adalah sebuah sekolah yang berada di Kecamatan Tenayan Raya, sekolah ini memiliki siswa serta guru-guru yang berpengalaman dan berpendidikan, pada siswa ekstrakurikulernya mempunyai program dan jadwal latihan yang telah terstruktur dan memiliki guru olahraga yang berpengalaman dalam bidang olahraga,

sekolah ini juga memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang salah satunya adalah ekstrakurikuler sepakbola, banyak para siswa yang berminat dalam ekstrakurikuler sepakbola ini karena memiliki daya tarik tersendiri.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia diantaranya adalah: tes lari cepat 60 meter , tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tesloncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Nurhasan (2001:135).

a. Tes lari cepat 60 meter

Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang

Alat/fasilitas:

Alat atau fasilitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan tes ini yaitu:

1. Lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara garis *start* dan *finish* 60 meter.
2. Peluit
3. *Stopwatch*

Pelaksanaan:

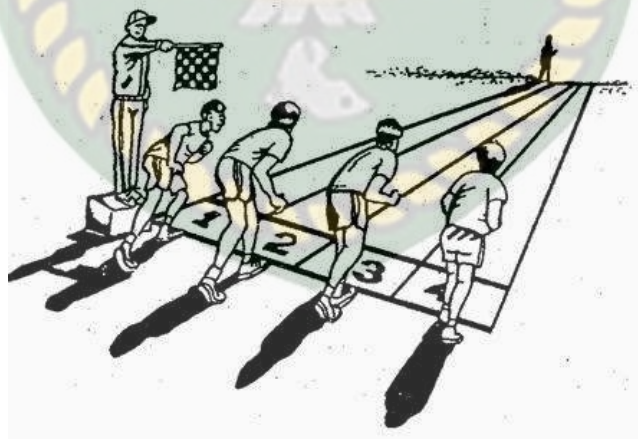
Subjek berdiri di belakang garis *start* dengan sikap *start* berdiri, pada waktu aba-aba “ya”, subjek lari ke depan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter, pada saat subjek menyentuh atau melewati garis *finish*, *stopwatch* dihentikan.

Kesempatan dapat diulang bilamana:

- Pelari mencuri garis *start*
- Pelari terganggu oleh pelari lainnya

Skor:

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 1. Pelaksanaan Tes Lari 60 meter
Nurhasan (2001:137)

b. Tes angkat tubuh 60 detik

Tujuan:

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

Alat dan fasilitas:

1. Lantai yang rata dan bersih
2. Palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diatur sehingga subjek dapat tergantung
3. *Stopwatch*
4. Peluit
5. Formulir pencatatan hasil tes

Pelaksanaan:

1. Subjek bergantung pada palang tunggal sehingga kepala badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
2. Kemudian subjek mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua tangan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali sikap semula, lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 2. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh
Nurhasan (2001:138)



Gambar 3. Sikap Badan Pada Tes Angkat Tubuh
Nurhasan (2001:139)

c. Tes Baring Duduk 60 detik

Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Alat/fasilitas:

1. Lantai atau lapangan yang bersih
2. *Stopwatch*

3. Peluit
4. Formulir pencatatan hasil tes
5. Alat tulis

Pelaksanaan:

Subjek berbaring tertelentang diatas lantai atau rumput. Kedua lutut di tekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan di lipat dan diletakkan dibelakang kepala, dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai. Salah satu seorang subjek membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki subjek tidak terangkat. Pada aba-aba “ya”, subjek bergerak mengambil posisi duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali bersikap semula lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

Gerakan itu gagal bilamana:

1. Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin
2. Kedua tungkai di tekuk dengan sudut lebih dari 90°

Skor:

Jumlah baring duduk dilakukan dengan benar selama 60 detik setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Baring Duduk
Nurhasan (2001:143)

d. Tes Loncat Tegak

Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (*power*) otot tungkai

Alat/fasilitas:

1. Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
2. Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala satuan ukuran sentimeter, yang di gantung pada dinding dengan ketinggian jarak 0 (nol) pada papan berskala ukuran 150 cm
3. Serbuk dan alat penghapus
4. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis
5. Peluit

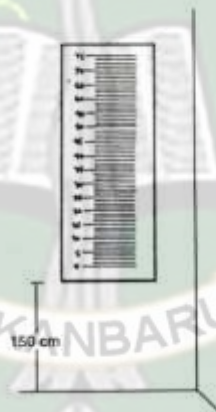
Pelaksanaan:

Subjek berdiri tegak dekat dinding bertumpu pada kedua kaki, dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau kanan, kemudian tangan yang berada dekat dinding di angkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya, kedua tangan lurus berada pada disamping telinga, kemudian melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan

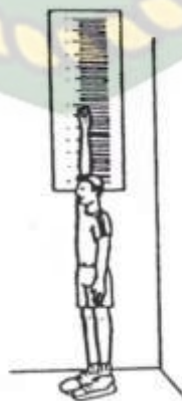
tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan papan berskala, tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan subjek tersebut, subjek diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali.

Skor:

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut sebagai hasil tes loncat tegak, hasil tes loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



Gambar 5. Papan Ukuran 30x150cm
Nurhasan (2001:144)



Gambar 6. Sikap Awalan Loncat Tegak
Nurhasan (2001:146)



Gambar 7. Sikap Awal Pada Tes Loncat Tegak
Nurhasan (2001:146)



Gambar 8. Sikap Meloncat Pada Tes Loncat Tegak
Nurhasan (2001:147)

e. Tes Lari 1200 meter

Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori.

Alat/fasilitas:

1. Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1200 meter.

2. Peluit
3. *Stopwatch*
4. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis
5. Tanda/garis untuk *start* dan *finish*

Pelaksanaan:

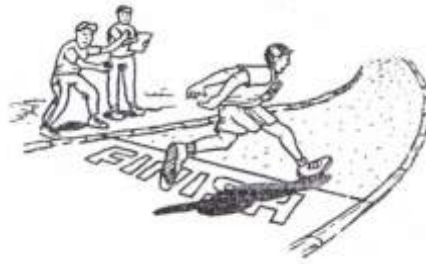
Tester berdiri di belakang garis *start*, pada aba-aba “siap” *tester* mengambil sikap *start* berdiri untuk siap lari, pada aba-aba “ya” *tester* lari menuju garis *finish*, dengan menempuh jarak 1200 meter. Bilamana ada yang mencuri *start*, maka *tester* tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

Skor:

Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1200 meter adalah waktu tempuh jarak 1200 meter hasil dicatat sampai seper sepuluh detik.



Gambar 9. Sikap *Start* Lari 1200 meter
Nurhasan (2001:148)



Gambar 10. Sikap *Finish* Lari 1200 meter
Nurhasan (2001:148)

Tabel 1

Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun
Putera

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	S.d - 7.2'	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d-3'14''	5
4	7.3' - 8'3	14-18	30-40	60-72	3'15''-4'25''	4
3	8.4' - 9.6'	9-13	21-29	50-59	4'26''-5'12''	3
2	9.7'-11.0'	5-8	10-20	39-49	5'13''-6'33''	2
1	11.1'-dst	0-4	0-9	38 dst	6'34'' dst	1

Tabel 2

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putera

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)

E. Teknik Peengumpulan Data Penelitian

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung dilokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru, dilakukan pada saat sebelum pembuatan skripsi dan pengambilan data.

2. Perpustakaan

Untuk mengumpulkan data yang sejenis dalam bentuk-bentuk karya ilmiah, dan juga sumber yang dibutuhkan untuk menambah peengetahuan dan untuk membantu proses penelitian.

3. Tes pengukuran

4. Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 16-19 tahun yang terdiri dari: (1) tes lari cepat 60 meter, (2) tes angkat tubuh 60 detik, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) tes loncat tegak, (5) tes lari 1200 meter.

F. Teknik Analisis Data Penelitian

Untuk memperoleh suatu kelompok masalah akan diteliti maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena analisis data juga akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti.

Dalam hal ini penulis ingin mengetahui gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru.

Maka peneliti memakai rumus berdasarkan pendapat (Sudijono, 2006:43)

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden



BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif dan Kuantitatif Data

Berdasarkan permasalahan terdahulu yang terdapat pada bagian yang telah diuraikan, maka yang dijelaskan adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru adalah sebagai berikut :

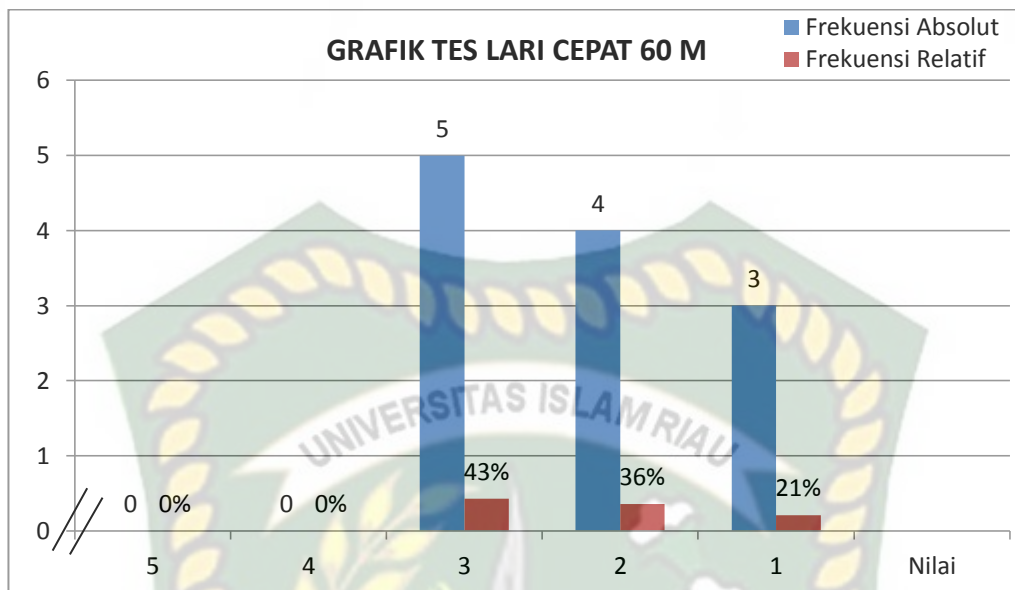
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru

Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 14 sampel putera, di peroleh angka atau skor tercepat 9,21 detik dengan nilai 3 terdapat 6 orang dengan persentase 43%, nilai 2 terdapat 5 orang dengan persentase 36% sedangkan yang memperoleh nilai 1 terdapat 3 orang dengan persentase 21% dan skor terendah 11,86 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari Cepat 60 Meter

Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	Sd - 7,2"	0	0%
4	7,3" - 8,3"	0	0%
3	8,4" - 9,6"	6	43%
2	9,7" - 11,0"	5	36%
1	11,1"- dst	3	21%
Jumlah		14	100%

Data Penelitian 2019



Histogram Tes lari cepat 60 M

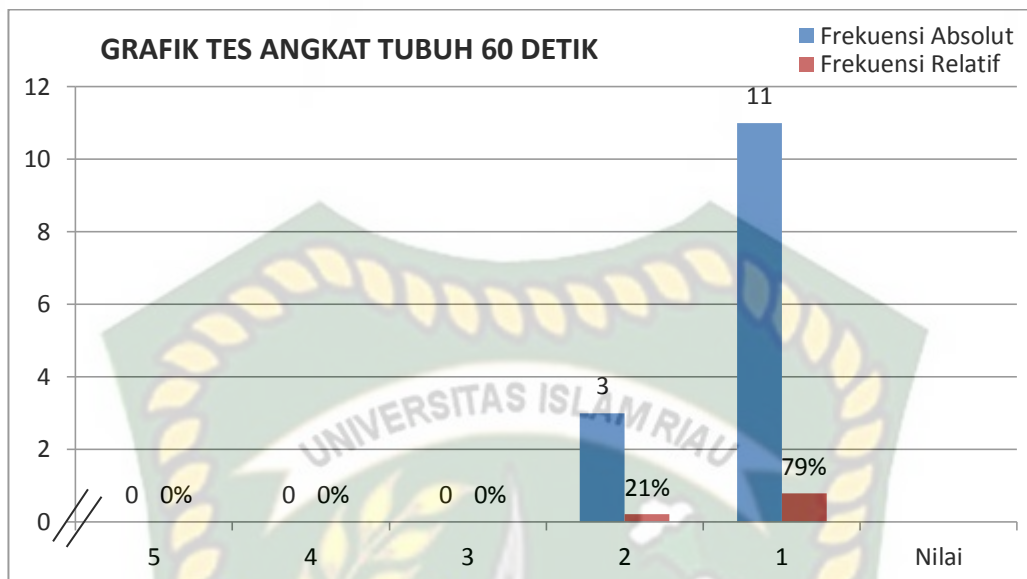
2. Data Tes Angkat Tubuh 60 detik pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru

Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 14 sampel putera, di peroleh angka atau skor terbanyak 7 dengan nilai 2 terdapat 3 orang dengan persentase 21%, sedangkan nilai 1 terdapat 11 orang dengan persentase 79% yang memperoleh skor terendah 0. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	19 ke atas	0	0%
4	14 – 18	0	0%
3	9 – 13	0	0%
2	5 – 8	3	21%
1	0 - 4	11	79%
Jumlah		14	100%

Data Penelitian 2019



Histogram tes angkat tubuh 60 detik

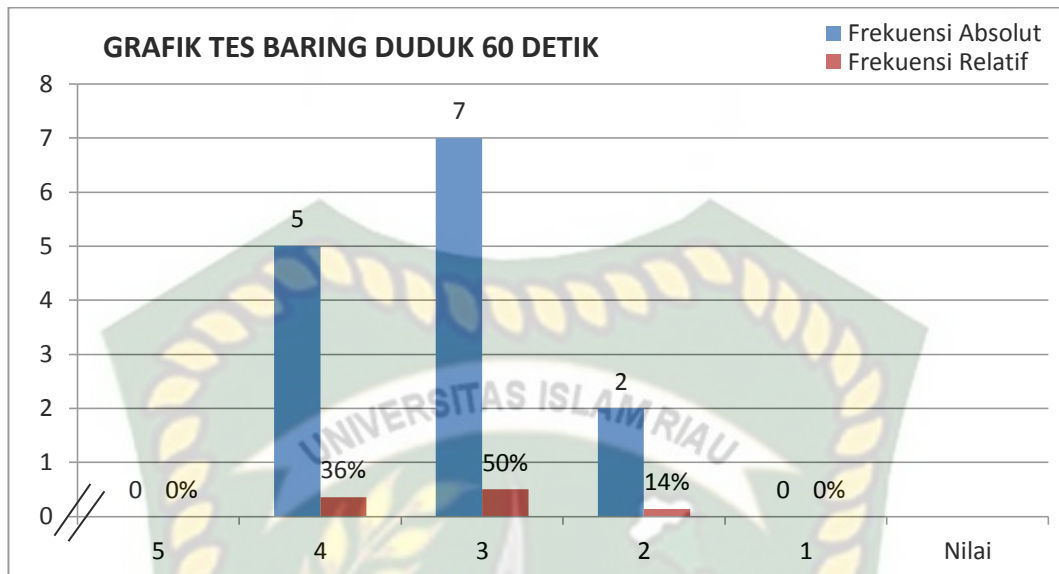
3. Data Tes baring duduk 60 detik pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru

Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 14 sampel putera, di peroleh angka atau skor terbanyak 35 dengan nilai 4 terdapat 5 orang dengan persentase 36%, nilai 3 terdapat 7 orang dengan persentase 50% yang memperoleh nilai 2 terdapat 2 orang dengan persentase 14% dan skor terendah 16. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	41 ke atas	0	0%
4	30 – 40	5	36%
3	21 – 29	7	50%
2	10 – 20	2	14%
1	0 – 9	0	0%
Jumlah		14	100%

Data Penelitian 2019



Histogram Tes baring duduk 60 detik

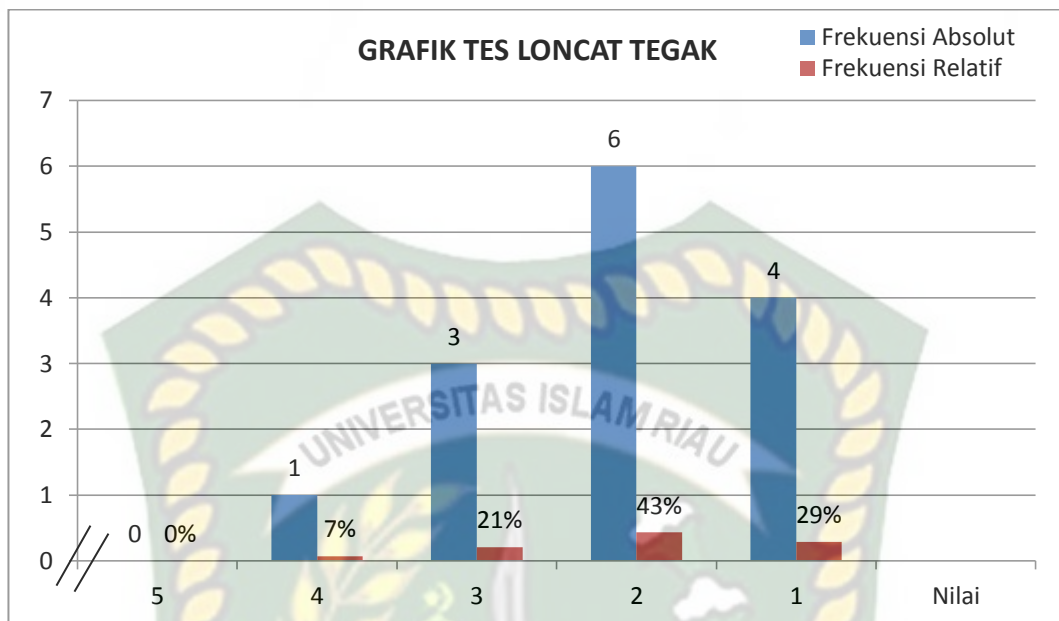
4. Data Tes Loncat Tegak pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Pekanbaru

Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 14 sampel putera, di peroleh angka atau skor terbanyak 60 dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan persentase 7%, dengan nilai 3 terdapat 3 orang dengan persentase 21%, dengan nilai 2 terdapat 6 orang dengan persentase 43%, sedangkan yang memperoleh nilai 1 terdapat 4 orang dengan persentase 29%, dan skor terendah 30. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Loncat Tegak

Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	73 ke atas	0	0%
4	60 – 72	1	7%
3	50 – 59	3	21%
2	39 – 49	6	43%
1	38 dst.	4	29%
Jumlah		14	100%

Data Penelitian 2019



Histogram Loncat Tegak

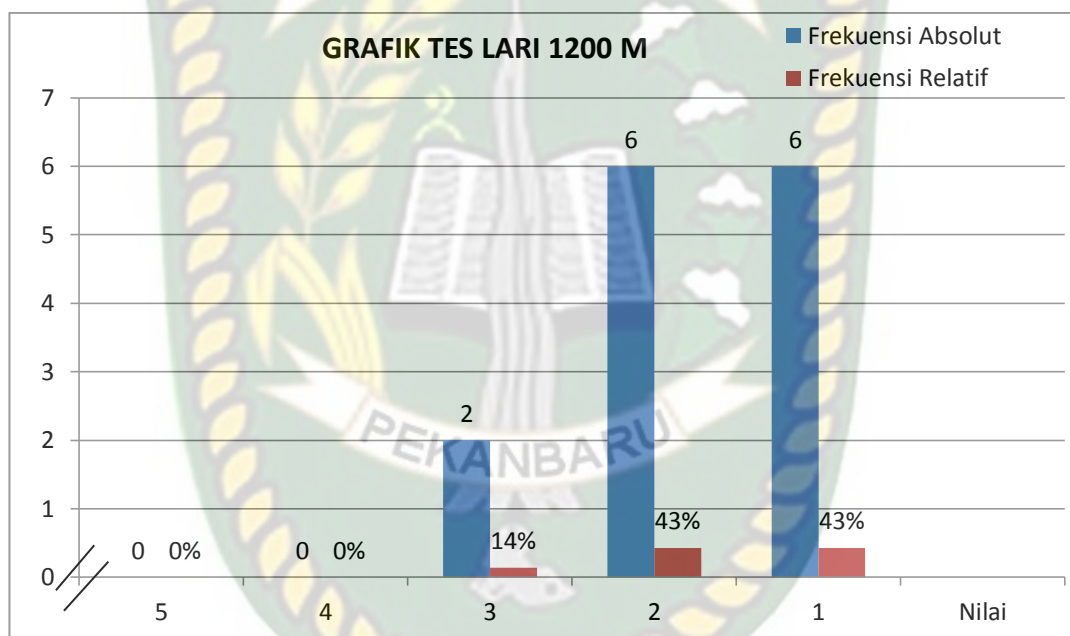
5. Data Tes Lari 1200 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Pekanbaru

Berdasarkan data yang di kumpulkan dari 14 sampel putera, di peroleh angka atau skor tercepat 4'65" dengan nilai 3 terdapat 2 orang dengan persentase 14%, nilai 2 terdapat 6 orang dengan persentase 43% sedangkan yang memperoleh nilai 1 terdapat 6 orang dengan persentase 43% dan skor terendah atau yang paling lamabat 8'57". Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1200 Meter

Nilai	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5	Sd – 3'14"	0	0%
4	3'15" – 4'25"	0	0%
3	4'26" – 5'12"	2	14%
2	5'13" – 6'33"	6	43%
1	6'34" dst.	6	43%
Jumlah		14	100%

Data Penelitian 2019



Histogram Tes Lari 1200 Meter

6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru

Dari hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru tidak terdapat nilai baik sekali atau nilai 22 – 25 dari responden yaitu 0%, diklasifikasi baik 18 – 21 tidak ada atau 0%, sedangkan di klasifikasi sedang 14 – 17 terdapat 1 orang responden yaitu 7% , di

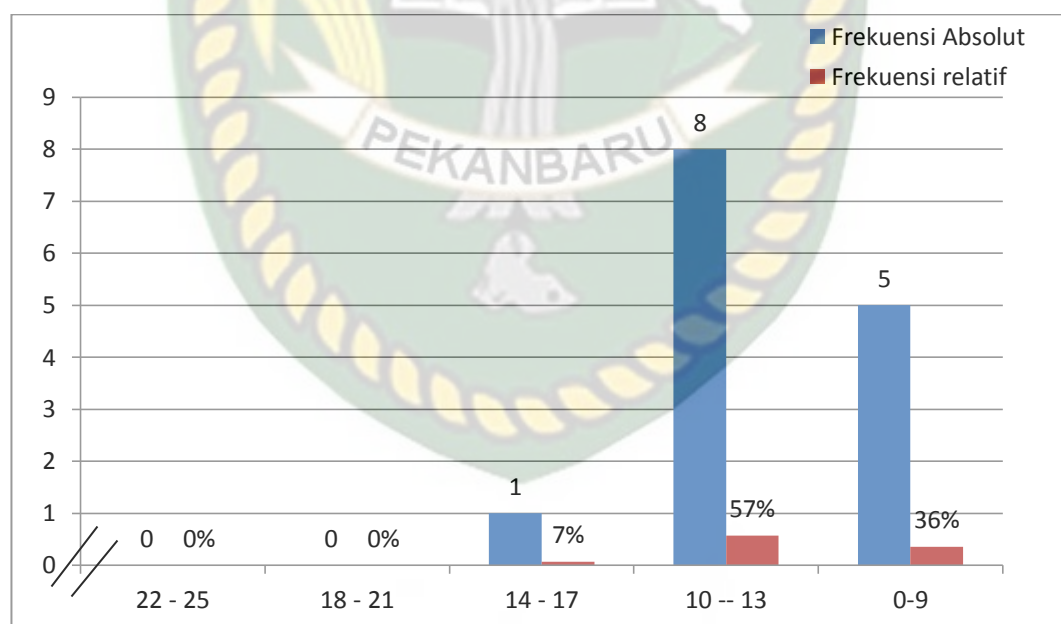
klasifikasi kurang 10 – 13 terdapat 8 responden yakni 57%, dan diklasifikasi kurang sekali 5 – 9 terdapat 5 orang yakni 36%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali (BS)	22 – 25	0	0%
2	Baik (B)	18 – 21	0	0%
3	Sedang (S)	14 – 17	1	7%
4	Kurang (K)	10 – 13	8	57%
5	Kurang Sekali (KS)	0 – 9	5	36%
JUMLAH			14	100%

Data olahan hasil tes kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru tahun 2019

Data pada tabel di halaman sebelumnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Histogram hasil tes kesegaran jasmani

B. Analisis Data

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru dari hasil tes dan penjumlahan tergolong sedang terdapat 7% atau sebanyak 1 sampel dari 14 sampel yang diteliti, tergolong kurang persentasenya 57% atau sebanyak 8 orang dari 14 sampel yang diteliti, sedangkan dari hasil tes yang kategori kurang sekali terdapat 36% atau sebanyak 5 sampel dari 14 sampel yang diteliti.

Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tes kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru didapat skor 10,43, dilihat dari norma tingkat kebugaran jasmani untuk remaja umur 16 – 19 tahun, maka klasifikasinya tergolong kurang.

Dengan diperolehnya hasil tes sesuai data yang dijelaskan pada bagian analisa data di atas, maka diketahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru dalam kondisi kurang.

C. Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya harus atlet yang memilikinya namun semua orang harus juga memilikinya, tingkat kebugaran jasmani sangat penting dalam melakukan aktivitas gerak dalam kehidupan sehari – hari, jika kita memiliki kebugaran yang rendah kita akan kesulitan dalam melakukan aktivitas di dalam kehidupan, namun jika memiliki kebugaran jasmani yang baik selain melakukan aktifitas sehari – hari, juga dapat melakukan aktifitas lainnya dan siap menerima aktifitas untuk esok harinya.

Seorang peserta didik atau siswa dan siswi sekolah menengah atas (SMA) setidaknya harus memiliki kesegaran yang dikategorikan sedang hingga baik, dikarenakan waktu pembelajaran yang bisa dibilang ekstrim pada zaman sekarang ini selain memerlukan kecerdasan juga harus memiliki kesegaran yang baik, jika seorang peserta didik tidak memiliki kesegaran yang baik maka akan sulit menerima semua pembelajaran yang diajarkan oleh seorang pendidik ke pada peserta didiknya. Apalagi biasanya peserta didik mengikuti ekstrakurikuler setelah pembelajaran sekolah usai maka dari itu kesegarannya harus benar – benar dalam keadaan baik.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler biasanya mereka berminat ataupun memiliki hobi pada bidang tertentu itu, salah satunya sepakbola. Sepakbola adalah sebuah olahraga yang harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar tercapai permainan yang baik dan mendapatkan apa yang ingin diraih, seperti prestasi grup maupun perorangan atau *Topscorer*, jika tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan sulit mengikuti irama dalam olahraga ini, dikarenakan pemain sepakbola terbilang cepat dan prestasi pun akan sulit untuk diraih.

Dari Penjelasan di atas terdapat 14 siswa yang menjadi sampel untuk mengikuti Tes Kesegaran Jasmani. Pada Tes lari 60 meter terdapat 6 peserta tes yang kategori SEDANG, 5 peserta tes yang kategori KURANG dan 3 peserta tes kategori KURANG SEKALI. Pada tes angkat tubuh 60 detik, terdapat 3 peserta tes yang kategori KURANG dan 11 peserta tes yang kategori KURANG SEKALI. Pada Tes baring duduk 60 detik, terdapat 5 peserta tes kategori BAIK, 7 peserta tes kategori SEDANG, 2 peserta tes kategori KURANG. Pada Tes loncat tegak,

terdapat 1 peserta tes kategori BAIK, 3 peserta tes kategori SEDANG, 6 peserta kategori KURANG dan 4 peserta tes yang kategori KURANG SEKALI. Sedangkan pada tes lari 1200 meter, terdapat 2 peserta tes kategori SEDANG, 6 peserta tes kategori KURANG dan 6 peserta tes kategori KURANG SEKALI.

Setelah dicari rata – rata dari setiap tes ternyata dari 14 sampel pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru tergolong Sedang persentasenya 7% atau sebanyak 1 orang dari 14 sampel yang diteliti, tergolong Kurang persentasenya 57% atau sebanyak 8 orang dari 14 sampel yang diteliti, sedangkan dari hasil tes yang kategori kurang sekali terdapat 36% atau sebanyak 5 sampel dari 14 sampel yang diteliti.

Peserta tes saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler, lebih dominan cara bermain dan teknik pada permainan, sedangkan pengambilan tes kesegaran jasmaninya dilakukan pagi hari besoknya, sehingga saat pengambilan tes, sebagian dari peserta tes masih terdapat otot – otot yang masih tegang, sebelum pengambilan tes peserta sudah melakukan pemanasan, otot yang tegang ini dikarenakan efek dari latihan fisik malamnya, sehingga saat pengambilan tes, peserta tidak dalam kondisi primanya.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melakukan aktifitas suatu pekerjaan secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga yang masih bisa digunakan untuk keesoka harinya. Kurangnya kesegaran jasmani seseorang tidak luput dari banyak faktor yang mempengaruhi tubuhnya diantaranya, usia, lingkungan, makanan, minuman, penyakit keturunan, latihan, dan lain sebagainya.

Kegunaan penelitian ini untuk melihat sejauh mana tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru dan sebagai tolak ukur pelatih untuk melihat kemampuan anak didiknya serta dapat memberikan latihan yang sesuai dengan kemampuan dari peserta didik.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan maka skor tingkat kebugaran jasmani diperoleh 10,43 dalam persentase 57% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 10 Pekanbaru berada dalam kondisi ataupun kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini, maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan keadaan kebugaran jasmani yaitu :

1. Untuk pelatih disarankan tetap memberikan latihan fisik yang lebih kepada siswa tersebut hingga dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik lagi ke depannya pada saat menghadapi event yang akan datang siswa dalam kondisi prima atau dalam kondisi yang sangat baik kebugarannya dan mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan harapan yang ingin dicapai dan juga sebagai tolak ukur pelatih untuk memberikan latihan khusus pada masing – masing siswa yang kebugarannya masih jauh dari kategori sedang maupun baik.

2. Kepada peneliti berikutnya sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek yang lainnya pada masa yang akan datang dan berguna untuk yang lainnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, 2007. *Pelatihan pelatih fisik level 1* . Kementrian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.
- Depdiknas, 2002. **Tingkat Kesegaran Jasmani Anda**. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Giriwijoyo, Santosa, 2017. *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Santosa, Sidik, 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Irianto, Pekik, Djoko, 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Ismaryati, 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Pers
- Irwansyah, Nenggala Asep Kurnia. 2014. *Advanced Learning Physical Education, Sports & Health 1*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. RAJA GRAFINDO PERSADA.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan, 2001. *Test Dan Pengukuran Dalam Pendidikan jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas
- Palar, M. Chrisly. 2015. *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*. Jurnal e-Biomedik (eBm) Volum 3 nomor 1. Halaman 319.
- Republik Indonesia, 2013. *Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Fokusindo Mandiri
- Suharjana, F dan Purwanto, Heri. 2008. *Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY Volume 5, Nomor 2*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi, 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.

Sukmadinata, 2012. *Advanced Learning Physical Education, Sports & Health* 3. Bandung: Grafindo Media Pratama.

Surayin, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.

Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga* . Padang: FIK-UNP

Wahjoedi, 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Widiyastuti, 2011. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

