



SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMP NEGERI 1 PAKIS

Heru Hardiyansyah Cahyana Putra, M. E. Winarno

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondens, Surel: heruhardiyansyahcahyana Putra@gmail.com

Paper received: July, 30 2024; revised: August, 14 2024; Published: September, 04 2024

Abstract

One of the most important aspects in improving sports performance is physical fitness. However, an ongoing problem with extracurricular activities in schools is the lack of planning, substandard goals and objectives with regards to actual physical fitness for students. This study aims to determine the level of physical fitness of extracurricular sports participants at SMP Negeri 1 Pakis. This research applies a quantitative approach through surveys and tests and measurements given to extracurricular sports participants. At SMP Negeri 1 Pakis, the research sample consisted of 66 people, with details of 18 participants taking part in basketball extracurriculars, 21 participants taking part in volleyball extracurriculars, and 27 participants taking part in self-protection extracurriculars. The instrument used is the TKJI (Indonesian Physical Fitness Test) for the 13–15 year age category. Descriptive percentages were used in data analysis, and Microsoft Excel software application was used to make calculations. The average score for the Indonesian Physical Fitness Test for extracurricular sports at SMP Negeri 1 Pakis for male participants was 13.0, placing male participants of extracurricular sports in the poor category and for female participants at 10.8, placing female participants of extracurricular sports in the poor category. Based on the research results obtained, the level of physical fitness for extracurricular sports at SMP Negeri 1 Pakis is still in the poor category.

Keywords: *Physical fitness; Indonesian Physical Fitness Test; Extracurricular Sports*

Abstrak

Salah satu aspek terpenting dalam meningkatkan prestasi olahraga adalah kebugaran jasmani. Namun, masalah yang sedang berlangsung dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah kurangnya perencanaan, tujuan dan sasaran di bawah standar sehubungan dengan kebugaran jasmani yang sebenarnya untuk siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui survei dan tes serta pengukuran yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler olahraga. Di SMP Negeri 1 Pakis sampel penelitian ini berjumlah 66 orang, dengan rincian 18 peserta mengikuti ekstrakurikuler bola basket, 21 peserta mengikuti ekstrakurikuler bola voli, dan 27 peserta mengikuti ekstrakurikuler perisai diri. Instrumen yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) kategori umur 13-15 tahun. Persentase deskriptif digunakan dalam analisis data, dan aplikasi perangkat lunak *Microsoft Excel* digunakan untuk membuat perhitungan. Nilai rata-rata Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pakis pada peserta putra sebesar 13,0, menempatkan peserta putra ekstrakurikuler olahraga tersebut pada kategori kurang dan pada peserta putri sebesar 10,8, menempatkan peserta putri ekstrakurikuler olahraga tersebut pada kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh, tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pakis masih berada pada kategori kurang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani; TKJI; Ekstrakurikuler Olahraga

1. Pendahuluan

Sebagai makhluk hidup, manusia memerlukan tubuh yang bugar untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kapasitas kerja fisik seseorang meningkat dan risiko kelelahan menurun seiring dengan meningkatnya kebugaran. (Agus, 2012:85). Kemampuan melaksanakan tugas

sehari-hari dengan semangat (ketekunan) dan kewaspadaan, tanpa rasa lelah yang berarti, serta memiliki tenaga yang cukup untuk menikmati waktu senggang dan menyikapi keadaan darurat yang tidak terduga inilah yang dimaksud dengan segar atau sehat jasmani. (Lubis, 2018:6).

Kebugaran jasmani dapat menunjang hasil dari aktivitas sehari-hari, maka kebugaran jasmani sebagai komponen yang dibutuhkan manusia sebagai makhluk yang bernyawa. Oleh sebab itu, kebugaran diri seorang siswa menjadi bagian penting yang harus dijaga, setiap kebutuhan fisiologis dan anatomis yang dimiliki tubuh seorang pelajar akan dipenuhi dengan menerapkan pola hidup sehat. (M. Ziad, 2015). Sehingga siswa akan memiliki tingkat kesehatan yang mereka butuhkan dan dapat memperkuat pikiran dan energi mereka untuk melakukan aktivitas di sekolah.

Salah satu tanggung jawab lembaga pendidikan yang terpenting adalah menghasilkan generasi bangsa yang cerdas dan terampil, maka penting sekali untuk menghasilkan generasi yang sehat jasmani dan rohani. agar peserta didik siap belajar berpikir logis, analitis, sistematis, kritis, kreatif, suportif, dan mampu beradaptasi terhadap perubahan teknologi yang semakin pesat. Era kemajuan teknologi ini menuntut seseorang untuk dapat mengontrol gerakan dengan cepat sesuai perkembangannya, perkembangan dan kemajuan teknologi ini menghantarkan masyarakat untuk memanfaatkan peralatan-peralatan yang serba canggih. Kemajuan teknologi selain mempunyai dampak positif juga mempunyai dampak negatif salah satunya pada aktivitas fisik, karena manusia berlomba-lomba menciptakan peralatan yang sepenuhnya otomatis dan dapat menggantikan tenaga manusia, dimana dahulu manusia harus bekerja secara fisik namun kini digantikan oleh teknologi. Akibat buruk dari menurunnya aktivitas kerja juga tercermin pada populasi pelajar, dimana kenyataan yang ada gaya hidupnya kurang aktif, cenderung malas melakukan gerak atau aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah, contoh siswa sering melakukan atau menggunakan internet seperti bermain game online dan semacamnya hingga larut malam, dan tanpa melihat sisi negatifnya ketika menggunakannya terlalu lama atau kata lain tidak membatasi waktu, sehingga menyebabkan penurunan Kesehatan dan kebugaran fisik yang sebenarnya.

Kegiatan aktivitas fisik mempunyai peranan penting dalam kesejahteraan dan kesehatan siswa mengingat manfaat fisik, mental dan sosial yang diberikannya. Olahraga merupakan salah satu latihan fisik dan mental individu yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan individu setelah melakukan kegiatan berolahraga. (Khairuddin, K., 2017). Berdasarkan penjelasan diatas, memberikan representasi tentang pentingnya untuk menjaga kesehatan tubuh seseorang melalui berbagai kegiatan proaktif dan kesadaran atas akibat dari menurunnya kesehatan tubuh seseorang.

Remaja memiliki energi yang besar dan kemampuan bereksplorasi yang tinggi, sehingga seringkali sulit mengontrol aktivitasnya. (Shidiq, A. F., & Raharjo, S. T., 2018). Kondisi ini membuat mereka rawan dan berpotensi memicu aktivitas negatif. Oleh karena itu, lembaga pendidikan harus berperan penting dalam menyediakan kegiatan positif bagi siswa untuk dilakukan di luar jam sekolah pada waktu luang mereka atau kegiatan ekstrakurikuler, supaya peserta didik dapat mengasah serta mengoptimalkan minat dan bakatnya diluar jam pelajaran yang telah ditetapkan. (Baharudin, 2021:344) Oleh karena itu ekstrakurikuler sebagai wadah bagi peserta didik untuk memperluas dan memperdalam ilmu pengetahuan siswa, serta sebagai upaya untuk melengkapi pembinaan bagi siswa untuk mencapai prestasi maksimal.

Kurangnya perencanaan serta ketidak jelasan perencanaan, tujuan, dan sasaran dalam menyelenggarakan program latihan dengan memperhitungkan waktu yang diberikan kepada siswa menjadi permasalahan terkini pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, sehingga

mengakibatkan pencapaian prestasi yang diharapkan tidak tercapai secara maksimal. Dalam melakukan latihan untuk mencapai tujuan atau sasaran tertentu ditentukan oleh komponen latihan, komponen latihan terdiri dari intensitas, volume, *recovery*, interval, repetisi (ulangan), set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi dan sesi atau unit. (Dharmadi, 2017). Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. (Djoko Pekik, 2004: 17). Terlebih lagi, banyaknya kegiatan pembelajaran di dalam kelas mengakibatkan waktu yang terbatas bagi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik di sekolah, sehingga kondisi fisik yang dimiliki siswa kurang optimal. Secara lebih mendalam, prestasi akademik dan kesejahteraan mental siswa dipengaruhi oleh kebugaran yang sebenarnya, karena tubuh yang sehat memiliki tingkat kesejahteraan yang statis dan dinamis sehingga dapat mendukung aktivitas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah, dan rasa lelah tersebut akan cepat hilang saat istirahat. Berlandaskan pembahasan diatas, mengetahui tingkat kebugaran fisik dan kebutuhan yang sesuai pada siswa yang memiliki jadwal padat sangatlah penting. Dengan demikian, peningkatan kebugaran dapat memberikan dampak positif pada daya tahan fisik mereka.

Berlandaskan hasil observasi melalui wawancara guru Ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis ditemui permasalahan mengenai program latihan ekstrakurikuler olahraga belum optimal karena hanya dilaksanakan satu sampai dua kali dalam seminggu. Latihan kurang dari tiga kali dianggap kurang memadai dalam hal frekuensi, lebih dari lima kali berlebihan. (Panggaraita, dkk., 2021:20). Ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis meliputi; 1) Bola basket, program latihan satu kali dalam seminggu pada hari Selasa; 2) Bola Voli, program latihan tiga kali dalam seminggu pada hari Selasa, Rabu dan Kamis; 3) Perisai diri, program latihan satu kali dalam seminggu pada hari Kamis. Lebih lanjut hasil observasi di lapangan peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani pada peserta Ekstrakurikuler dibidang olahraga SMP Negeri 1 Pakis kurang optimal dalam bertanding dan berlatih. Hal ini dapat dilihat saat siswa melaksanakan program latihan mudah lelah dan merasa kurang bersemangat, sehingga program latihan tidak dapat berjalan secara maksimal karena siswa kurang mampu menjaga kondisi tubuhnya dalam waktu lama tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan.

Dengan demikian berlandaskan permasalahan yang ada kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis masih rendah dan belum memperlihatkan prestasi yang bisa dibanggakan, hal ini terlihat dari turnamen yang pernah diikuti belum mampu mencapai peringkat yang diinginkan. Oleh sebab itu, langkah yang bisa diambil yakni dengan melakukan tes serta pengukuran kebugaran jasmani terhadap peserta ekstrakurikuler di bidang olahraga SMP Negeri 1 Pakis meliputi; 1) Ekstrakurikuler bola basket; 2) Ekstrakurikuler bola voli; 3) Ekstrakurikuler perisai diri. Hal ini diakibatkan kesehatan jasmani berpengaruh positif pada daya tahan fisik siswa agar dapat melaksanakan program Ekstrakurikuler olahraga dengan optimal. Sebuah kepastian dalam peraih prestasi dibutuhkan kebugaran jasmani yang prima dan kuat.

Menurut penelitian sebelumnya, prestasi akademik dan kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani peserta didik. (Oktaviani & Wibowo, 2021) Lebih lanjut untuk mencapai target olahraga diperlukan kebugaran, kelenturan, tenaga, kekuatan, kemampuan lompat vertikal dan daya tahan yang baik. (Sukhiyaji & Patel, 2020) Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk berada pada klasifikasi sangat baik dengan tingkat 0% (tidak ada siswa), klasifikasi baik dengan tingkat sebesar 14,28% (4 siswa), klasifikasi

sedang dengan tingkat 17,85% (5 siswa), klasifikasi kurang dengan tingkat 39,28% (11 siswa), klasifikasi kurang sekali dengan tingkat 8% (8 siswa). (Khudeivi, dkk., 2023)

Merujuk pada permasalahan yang ada tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pakis yang mengikuti olahraga Ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler menjadi alternatif yang efektif agar siswa mampu menjaga kebugaran, karena hal ini memiliki keterkaitan yang signifikan dengan pencapaian prestasi. Oleh karena itu, siswa yang terlibat dalam kegiatan Ekstrakurikuler diharapkan memiliki kebugaran fisik yang optimal untuk meraih prestasi yang diinginkan. Maka dari itu, informasi yang didapat dari penelitian sangat esensial dalam menilai keberhasilan pola pembinaan olahraga dan data ini memungkinkan penyesuaian yang lebih efektif dalam proses pelatihan, dan dengan demikian, dapat memberikan kemudahan bagi guru dalam merancang program latihan akan menyesuaikan proses pelatihan dengan cara yang efisien, dengan demikian akan memudahkan guru ketika memberilatihan program.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti bermaksud ingin melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 1 Pakis”.

2. Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran atau deskripsi mengenai data yang telah terkumpul sesuai dengan keadaannya. (Sugiyono, 2016). Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah survei, diartikan sebagai suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data secara luas dan melibatkan banyak responden (Arikunto, 2014). Metode pengumpulan data melibatkan penggunaan alat ukur berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian tes dan pengukuran pada peserta Ekstrakurikuler olahraga. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menilai tingkat kebugaran fisik dari peserta Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pakis, Malang.

Populasi penelitian melibatkan 185 siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pakis, terdiri dari 51 peserta ekstrakurikuler bola basket, 58 peserta ekstrakurikuler bola voli dan 76 peserta ekstrakurikuler perisai diri.

Pada penelitian ini terdapat batasan untuk mempersempit karena keterbatasan waktu, tenaga dan kemampuan peneliti. Pada penelitian ini, pengambilan sampel peserta Ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis dengan cara *proposional random sampling* dengan rumus *slovin*. Untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin masing-masing kelas, maka menggunakan teknik *Proportional Stratified Random Sampling*.

Tabel 1. Perhitungan Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 1 Pakis

No	Jenis Ekstrakurikuler	Jenis Kelamin	Jumlah Peserta	Sampel	Total Sampel
1.	Bola Basket	L	14	5	18
		P	37	13	
2.	Bola Voli	L	27	10	21
		P	31	11	
3.	Perisai Diri	L	47	17	27
		P	29	10	
jumlah		L	88	32	66
		P	97	34	

Teknik sampling adalah *purposive sampling* dengan pertimbangan yaitu; 1) peserta aktif dalam Ekstrakurikuler olahraga; 2) peserta putra dan putri berusia 13-15 tahun; 3) mengikuti tes TKJI.

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun. Data yang berhasil dikumpulkan mencakup lima uji, melibatkan: 1) Tes Lari Cepat 50 Meter; 2) Tes Baring Duduk 60 Detik; 3) Tes Angkat Tubuh 60 detik; 4) Tes Loncat Tegak; 5) Tes Lari Jarak Jauh 1000 Meter untuk putra dan Tes lari 800 meter untuk putri.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan penggunaan tes dan pengukuran untuk menilai tingkat kebugaran jasmani peserta Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pakis, menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Prosedurnya dijalankan sebagai berikut : 1) Peneliti meminta izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang; 2) Peneliti mencari data peserta Ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis; 3) Peneliti memberikan blanko TKJI dan memberikan penjelasan mengenai mekanisme TKJI usia 13-15 tahun; 4) Peneliti melaksanakan proses kegiatan tes dan pengukuran TKJI; 5) Peneliti mengumpulkan blanko TKJI; 6) Setelah data terkumpul, dilakukan pengolahan data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, selanjutnya peneliti menarik kesimpulan dan memberikan saran.

Analisis data dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif persentase, yang nantinya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi Langkah selanjutnya adalah analisis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13 – 15 tahun, data yang terkumpul tersusun atas lima tes, yaitu: Tes Lari Cepat 50 Meter, Tes Baring Duduk 60 Detik, Tes Angkat Tubuh, Tes Loncat Tegak dan Tes Lari Jarak Jauh 1000 Meter untuk putra, Tes lari 800 meter untuk putri. Langkah berikutnya adalah mengelompokkan jawaban tersebut ke dalam kategori dan kemudian menghitung persentase untuk setiap data. Data disampaikan melalui tabel frekuensi, diikuti dengan proses pengelompokan data dan penyajian melalui diagram. Perhitungan data dibantu mempergunakan aplikasi *Software Microsoft Excel*. Berikut pengklasifikasian dengan norma TKJI berdasar pendapat Widaninggar W. (2010) sebagai berikut.

Tabel 2. Nilai TKJI Untuk Usia 13 - 15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
5	s.d - 6,7	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d - 3,04
4	6,8 - 7,6	11 - 15	28 - 37	53 -55	3,05 - 3,53
3	7,7 - 8,7	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3,54 - 4,46
2	8,8 - 10,3	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4,47 - 5,04
1	10,4 - dst	0 - 1	0 - 7	s.d 30	5,05 - dst

(Widaninggar W., 2010:27)

Tabel 3. Nilai TKJI Untuk Usia 13 - 15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 Meter
5	s.d - 7,7	41 keatas	28 keatas	50 keatas	s.d - 3,04
4	7,8 - 8,7	22 - 40	19 - 27	39 -49	3,07 - 3,55
3	8,8 - 9,9	10 - 21	9 - 18	30 - 38	3,56 - 4,58
2	10,0 - 11,9	3 - 8	3 - 8	21 - 29	4,59 - 6,40
1	12,0 -dst	0 - 2	0 - 2	s.d 20	6,41 - dst

(Widaninggar W., 2010:27)

Tabel 4. Norma TKJI untuk usia 13 - 15 Tahun

No	Rentang Nilai	Status kebugaran
5	22 - 25	Baik Sekali
4	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
2	10 - 13	Kurang
1	5 - 9	Kurang Sekali

(Widaninggar W., 2010:27)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat tingkat kebugaran jasmani pada peserta Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pakis. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pakis, Malang, dengan melibatkan peserta ekstrakurikuler olahraga sebagai subjek penelitian sebanyak 32 peserta putra dan 34 peserta putri maka sampel keseluruhan adalah 66 peserta. Adapun rinciannya terdiri dari 18 peserta dari ekstrakurikuler bola basket, 21 peserta dari ekstrakurikuler bola voli, dan 27 peserta dari ekstrakurikuler perisai diri. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun adalah Instrumen yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pakis dengan menggunakan deskriptif persentase yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

3.1.1. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket

Data pada tabel 5, menunjukkan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil sebagai berikut; 1) Tes lari cepat 50 meter diperoleh skor hasil = 11, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 2,2; 2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik diperoleh skor hasil = 12, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 2,4; 3) Tes baring duduk 60 detik diperoleh skor hasil = 21, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 4,2; 4) Tes loncat tegak diperoleh skor hasil = 11, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 2,2; 5) Tes lari 1000 meter diperoleh skor hasil = 14, skor tertinggi = 4 dan rata-rata 2,8. Berlandaskan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara keseluruhan diperoleh skor hasil = 69, skor tertinggi 17 dan rata-rata = 13,8.

Tabel 5. Nilai Hasil TKJI Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket

No	Komponen	Skor Hasil	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Tes lari cepat 50 meter	11	3	2,2
2	Tes gantung angkat tubuh 60 detik	12	3	2,4
3	Tes baring duduk 60 detik	21	5	4,2
4	Tes loncat tegak	11	3	2,2
5	Tes lari jarak jauh 1000 meter	14	4	2,8
Jumlah		69	17	13,8

Berlandaskan tabel 6 dapat diketahui hasil analisis deskriptif persentase pada hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Pakis sebagian besar terletak pada rentang nilai 14-17 dan terkategori sedang sejumlah 3 peserta persentase sebanyak 60%, pada

rentang nilai 10-13 dan terkategori kurang sejumlah 2 peserta dengan persentase 40%, dan untuk kategori baik sekali pada rentang nilai nilai 22-25, kategori baik pada rentang nilai 18-21 dan kategori kurang sekali pada rentang nilai 5-9, ketiganya memiliki jumlah yang nihil dengan persentase 0%. Analisis ini secara deskriptif persentase diperoleh hasil persentase keseluruhan adalah 52%, dengan skor hasil = 13 dan skor maksimal = 25.

Tabel 6. Hasil TKJI Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi X Bobot	Persentase	Status kebugaran
5	22 - 25	0	0	0	Baik Sekali
4	18 - 21	0	0	0	Baik
3	14 - 17	3	9	60%	Sedang
2	10 - 13	2	4	40%	Kurang
1	5 - 9	0	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		5	13	52%	Kurang
Skor maksimal		25			

Hasil analisis secara deskriptif ini menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putra ekstrakurikuler bola basket berada pada kategori kurang.

3.1.2. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putri Ekstrakurikuler Bola Basket

Data pada tabel 7, menunjukkan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putri ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil sebagai berikut; 1) Tes lari cepat 50 meter diperoleh skor hasil = 18, skor tertinggi = 2 dan rata-rata = 1,4; 2) Tes gantung siku tekuk 60 detik diperoleh skor hasil = 15, skor tertinggi = 2 dan rata-rata = 1,2; 3) Tes baring duduk 60 detik diperoleh skor hasil = 54, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 4,2; 4) Tes loncat tegak diperoleh skor hasil = 24, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 1,8; 5) Tes lari 800 meter diperoleh skor hasil = 15, skor tertinggi = 3 dan rata-rata 1,2. Berlandaskan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara keseluruhan diperoleh skor hasil = 126, skor tertinggi 12 dan rata-rata = 9,7.

Tabel 7. Nilai Hasil TKJI Peserta Putri Ekstrakurikuler Bola Basket

No	Komponen	Skor Hasil	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Tes lari cepat 50 meter	18	2	1,4
2	Tes gantung siku tekuk 60 detik	15	2	1,2
3	Tes baring duduk 60 detik	54	5	4,2
4	Tes loncat tegak	24	3	1,8
5	Tes lari jarak jauh 800 meter	15	3	1,2
Jumlah		126	12	9,7

Berlandaskan tabel 8 dapat diketahui hasil analisis deskriptif persentase pada hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putri ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Pakis sebagian besar terletak pada rentang nilai 10-13 dan terkategori kurang sejumlah 7 peserta persentase sebanyak 54%, pada rentang nilai 5-9 dan terkategori kurang sekali sejumlah 6 peserta dengan persentase 46%, dan untuk kategori baik sekali pada rentang nilai nilai 22-25, kategori baik pada rentang nilai 18-21 dan kategori sedang pada rentang nilai 14-17, ketiganya memiliki

jumlah yang nihil dengan persentase 0%. Analisis ini secara deskriptif persentase diperoleh hasil persentase keseluruhan adalah 31%, dengan skor hasil = 20 dan skor maksimal = 65.

Tabel 8. Hasil TKJI Peserta Putri Ekstrakurikuler Bola Basket

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi X Bobot	Persentase	Status kebugaran
5	22 – 25	0	0	0	Baik Sekali
4	18 – 21	0	0	0	Baik
3	14 – 17	0	0	0%	Sedang
2	10 – 13	7	14	54%	Kurang
1	5 - 9	6	6	46%	Kurang Sekali
Jumlah		13	20	31%	Kurang Sekali
Skor maksimal		65			

Hasil analisis secara deskriptif ini menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putri ekstrakurikuler bola basket berada pada kategori kurang sekali.

3.1.3. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli

Data pada tabel 9, menunjukkan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil sebagai berikut; 1) Tes lari cepat 50 meter diperoleh skor hasil = 21, skor tertinggi = 4 dan rata-rata = 2,3; 2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik diperoleh skor hasil = 17, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 1,7; 3) Tes baring duduk 60 detik diperoleh skor hasil = 44, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 4,4; 4) Tes loncat tegak diperoleh skor hasil = 32, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 3,2; 5) Tes lari 1000 meter diperoleh skor hasil = 22, skor tertinggi = 4 dan rata-rata 2,2. Berlandaskan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara keseluruhan diperoleh skor hasil = 138, skor tertinggi 20 dan rata-rata = 13,8.

Tabel 9. Nilai Hasil TKJI Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli

No	Komponen	Skor Hasil	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Tes lari Cepat 50 meter	23	4	2,3
2	Tes gantung angkat tubuh 60 detik	17	3	1,7
3	Tes baring duduk 60 detik	44	5	4,4
4	Tes loncat tegak	32	5	3,2
5	Tes lari jarak jauh 1000 meter	22	4	2,2
Jumlah		138	20	13,8

Berlandaskan tabel 10 dapat diketahui hasil analisis deskriptif persentase pada hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putra ekstrakurikuler bola volit SMP Negeri 1 Pakis sebagian besar terletak pada rentang nilai 14-17 dan terkategori sedang sejumlah 4 peserta persentase sebanyak 40%, pada rentang nilai 10-13 dan terkategori kurang sejumlah 4 peserta dengan persentase 40%, pada rentang nilai 18-21 dan terkategori baik sejumlah 1 peserta dengan persentase 10%, pada rentang nilai 5-9 dan terkategori kurang sekali sejumlah 1 peserta dengan persentase 10%, dan untuk kategori baik sekali pada rentang nilai nilai 22-25 nihil dengan persentase 0%. Analisis ini secara deskriptif persentase diperoleh hasil persentase keseluruhan adalah 50%, dengan skor hasil = 25 dan skor maksimal = 50.

Tabel 10. Hasil TKJI Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi X Bobot	Persentase	Status kebugaran
5	22 - 25	0	0	0	Baik Sekali
4	18 - 21	1	4	10%	Baik
3	14 - 17	4	12	40%	Sedang
2	10 - 13	4	8	40%	Kurang
1	5 - 9	1	1	10%	Kurang Sekali
Jumlah		10	25	50%	Kurang
Skor maksimal		50			

Hasil analisis secara deskriptif ini menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putra ekstrakurikuler bola voli berada pada kategori kurang.

3.1.4. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putri Ekstrakurikuler Bola Voli

Data pada tabel 11, menunjukkan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil sebagai berikut; 1) Tes lari cepat 50 meter diperoleh skor hasil = 23, skor tertinggi = 4 dan rata-rata = 2,1; 2) Tes gantung siku tekuk 60 detik diperoleh skor hasil = 13, skor tertinggi = 2 dan rata-rata = 1,2; 3) Tes baring duduk 60 detik diperoleh skor hasil = 46, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 4,2; 4) Tes loncat tegak diperoleh skor hasil = 23, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 2,6; 5) Tes lari 800 meter diperoleh skor hasil = 14, skor tertinggi = 2 dan rata-rata 1,3. Berlandaskan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara keseluruhan diperoleh skor hasil = 119, skor tertinggi 16 dan rata-rata = 10,8.

Tabel 11. Nilai Hasil TKJI Peserta Putri Ekstrakurikuler Bola Voli

No	Komponen	Skor Hasil	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Tes lari cepat 50 meter	23	4	2,1
2	Tes gantung siku tekuk 60 detik	13	2	1,2
3	Tes baring duduk 60 detik	46	5	4,2
4	Tes loncat tegak	23	3	2,6
5	Tes lari jarak jauh 1000 meter	14	2	1,3
Jumlah		119	16	10,8

Berlandaskan tabel 12 dapat diketahui hasil analisis deskriptif persentase pada hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Pakis sebagian besar terletak pada rentang nilai 10-13 dan terkategori kurang sejumlah 5 peserta persentase sebanyak 45%, pada rentang nilai 14-17 dan terkategori sedang sejumlah 3 peserta persentase sebanyak 27%, pada rentang nilai 5-9 dan terkategori kurang sekali sejumlah 3 peserta dengan persentase 27%, untuk kategori baik sekali pada rentang nilai nilai 22-25 dan kategori baik pada rentang nilai 18-21 keduanya memiliki jumlah yang nihil dengan persentase 0%. Analisis ini secara deskriptif persentase diperoleh hasil persentase keseluruhan adalah 40%, dengan skor hasil = 22 dan skor maksimal = 55.

Tabel 12. Hasil TKJI Peserta Putri Ekstrakurikuler Bola Voli

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi X Bobot	Persentase	Status kebugaran
5	22 - 25	0	0	0	Baik Sekali

4	18 - 21	0	0	0	Baik
3	14 - 17	3	9	27%	Sedang
2	10 - 13	5	10	45%	Kurang
1	5 - 9	3	3	27%	Kurang Sekali
Jumlah		11	22	40%	Kurang
Skor maksimal		55			

Hasil analisis secara deskriptif ini menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putri ekstrakurikuler bola voli berada pada kategori kurang.

3.1.5. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putra Ekstrakurikuler Perisai Diri

Data pada tabel 13, menunjukkan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta Putra ekstrakurikuler perisai diri SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil sebagai berikut; 1) Tes lari cepat 50 meter diperoleh skor hasil = 48, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 2,8; 2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik diperoleh skor hasil = 38, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 2,1; 3) Tes baring duduk 60 detik diperoleh skor hasil = 63, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 3,7; 4) Tes loncat tegak diperoleh skor hasil = 40, skor tertinggi = 4 dan rata-rata = 2,4; 5) Tes lari 1000 meter diperoleh skor hasil = 22, skor tertinggi = 3 dan rata-rata 1,3. Berlandaskan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara keseluruhan diperoleh skor hasil = 208, skor tertinggi 17 dan rata-rata = 12,2.

Tabel 13. Nilai Hasil TKJI Peserta Putra Ekstrakurikuler Perisai Diri

No	Komponen	Skor Hasil	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Tes Lari Cepat 50 meter	48	5	2,8
2	Tes gantung angkat tubuh 60 detik	35	3	2,1
3	Tes baring duduk 60 detik	63	5	3,7
4	Tes loncat tegak	40	4	2,4
5	Tes lari jarak jauh 1000 meter	22	3	1,3
Jumlah		208	17	12,2

Berlandaskan tabel 14 dapat diketahui hasil analisis deskriptif persentase pada hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putra ekstrakurikuler perisai diri SMP Negeri 1 Pakis sebagian besar terletak pada rentang nilai 10-13 dan terkategori kurang sejumlah 7 peserta persentase sebanyak 41%, pada rentang nilai 14-17 dan terkategori sedang sejumlah 6 peserta persentase sebanyak 35%, pada rentang nilai 5-9 dan terkategori kurang sekali sejumlah 4 peserta dengan persentase 24%, untuk kategori baik sekali pada rentang nilai nilai 22-25 dan kategori baik pada rentang nilai 18-21 keduanya memiliki jumlah yang nihil dengan persentase 0%. Analisis ini secara deskriptif persentase diperoleh hasil persentase keseluruhan adalah 42%, dengan skor hasil = 36 dan skor maksimal = 85.

Tabel 14. Hasil TKJI Peserta Putra Ekstrakurikuler Perisai Diri

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi X Bobot	Persentase	Status kebugaran
5	22 - 25	0	0	0	Baik Sekali
4	18 - 21	0	0	0	Baik
3	14 - 17	6	18	35%	Sedang
2	10 - 13	7	14	41%	Kurang
1	5 - 9	4	4	24%	Kurang Sekali

Jumlah	17	36	42%	Kurang
skor maksimal	85			

Hasil analisis secara deskriptif ini menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putra ekstrakurikuler perisai diri berada pada kategori kurang.

3.1.6. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putri Ekstrakurikuler Perisai Diri

Data pada tabel 15, menunjukkan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putri ekstrakurikuler perisai diri SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil sebagai berikut; 1) Tes lari cepat 50 meter diperoleh skor hasil = 29, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 2,9; 2) Tes gantung siku tekuk 60 detik diperoleh skor hasil = 10, skor tertinggi = 1 dan rata-rata = 1; 3) Tes baring duduk 60 detik diperoleh skor hasil = 42, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 4,2; 4) Tes loncat tegak diperoleh skor hasil = 27, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 2,7; 5) Tes lari 800 meter diperoleh skor hasil = 15, skor tertinggi = 2 dan rata-rata 1,5. Berlandaskan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara keseluruhan diperoleh skor hasil = 123, skor tertinggi 15 dan rata-rata = 12,3.

Tabel 15. Nilai Hasil TKJI Peserta Putri Ekstrakurikuler Perisai Diri

No	Komponen	Skor Hasil	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Tes Lari Cepat 50 meter	29	5	2,9
2	Tes gantung siku tekuk 60 detik	10	1	1
3	Tes baring duduk 60 detik	42	5	4,2
4	Tes loncat tegak	27	3	2,7
5	Tes lari jarak jauh 800 meter	15	2	1,5
Jumlah		123	15	12,3

Berlandaskan tabel 16 dapat diketahui hasil analisis deskriptif persentase pada hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putri ekstrakurikuler perisai diri SMP Negeri 1 Pakis sebagian besar terletak pada rentang nilai 10-13 dan terkategori kurang sejumlah 7 peserta persentase sebanyak 70%, pada rentang nilai 14-17 dan terkategori sedang sejumlah 3 peserta persentase sebanyak 30%, untuk kategori baik sekali pada rentang nilai nilai 22-25, kategori baik pada rentang nilai 18-21 dan kategori kurang sekali pada rentang nilai 5-9 ketiganya memiliki jumlah yang nihil dengan persentase 0%. Analisis ini secara deskriptif persentase diperoleh hasil persentase keseluruhan adalah 46%, dengan skor hasil = 23 dan skor maksimal = 50.

Tabel 16. Hasil TKJI Peserta Putri Ekstrakurikuler Perisai Diri

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi X Bobot	Persentase	Status kebugaran
5	22 - 25	0	0	0	Baik Sekali
4	18 - 21	0	0	0	Baik
3	14 - 17	3	9	30%	Sedang
2	10 - 13	7	14	70%	Kurang
1	5 - 9	0	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		10	23	46%	Kurang
skor maksimal		50			

Hasil analisis secara deskriptif ini menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putri ekstrakurikuler perisai diri berada pada kategori kurang.

3.1.7. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putra Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 1 Pakis

Data pada tabel 17, menunjukkan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putra ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil sebagai berikut; 1) Tes lari cepat 50 meter diperoleh skor hasil = 82, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 2,6; 2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik diperoleh skor hasil = 64, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 2,0; 3) Tes baring duduk 60 detik diperoleh skor hasil = 128, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 4,0; 4) Tes loncat tegak diperoleh skor hasil = 83, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 2,6; 5) Tes lari 1000 meter diperoleh skor hasil = 58, skor tertinggi = 4 dan rata-rata 1,8. Berlandaskan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara keseluruhan diperoleh skor hasil = 415, skor tertinggi 20 dan rata-rata = 13,0.

Tabel 17. Nilai Hasil TKJI Peserta Putra Ekstrakurikuler Olahraga

No	Komponen	Skor Hasil	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Tes Lari Cepat 50 meter	82	5	2,6
2	Tes gantung angkat tubuh 60 detik	64	3	2,0
3	Tes baring duduk 60 detik	128	5	4,0
4	Tes loncat tegak	83	5	2,6
5	Tes lari jarak jauh 1000 meter	58	4	1,8
Jumlah		415	20	13,0

Berlandaskan tabel 18 dapat diketahui hasil analisis deskriptif persentase pada hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putra ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis sebagian besar terletak pada rentang nilai 14-17 dan terkategori sedang sejumlah 13 peserta persentase sebanyak 41%, pada rentang nilai 10-13 dan terkategori kurang sejumlah 13 peserta persentase sebanyak 41%, pada rentang nilai 5-9 dan terkategori kurang sekali sejumlah 5 peserta dengan persentase 16%, pada rentang nilai 18-21 dan terkategori baik sejumlah 1 peserta dengan persentase 3%, untuk kategori baik sekali pada rentang nilai 22-25 nihil dengan persentase 0%. Analisis ini secara deskriptif persentase diperoleh hasil persentase keseluruhan adalah 46%, dengan skor hasil = 74 dan skor maksimal = 160.

Tabel 18. Hasil TKJI Peserta Putra Ekstrakurikuler Olahraga

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi X Bobot	Persentase	Status kebugaran
5	22 - 25	0	0	0	Baik Sekali
4	18 - 21	1	4	3%	Baik
3	14 - 17	13	39	41%	Sedang
2	10 - 13	13	26	41%	Kurang
1	5 - 9	5	5	16%	Kurang Sekali
Jumlah		32	74	46%	Kurang
skor maksimal		160			

Diagram 1 menunjukkan hasil tingkat kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putra ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil rata-rata tertinggi pada peserta

ekstrakurikuler bola basket dan bola voli sebanyak 13,8 dan pada ekstrakurikuler perisai diri sebanyak 12,2, adapun rata-rata keseluruhan adalah 13,0. Analisis ini secara deskriptif menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putra ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis berada pada kategori kurang.

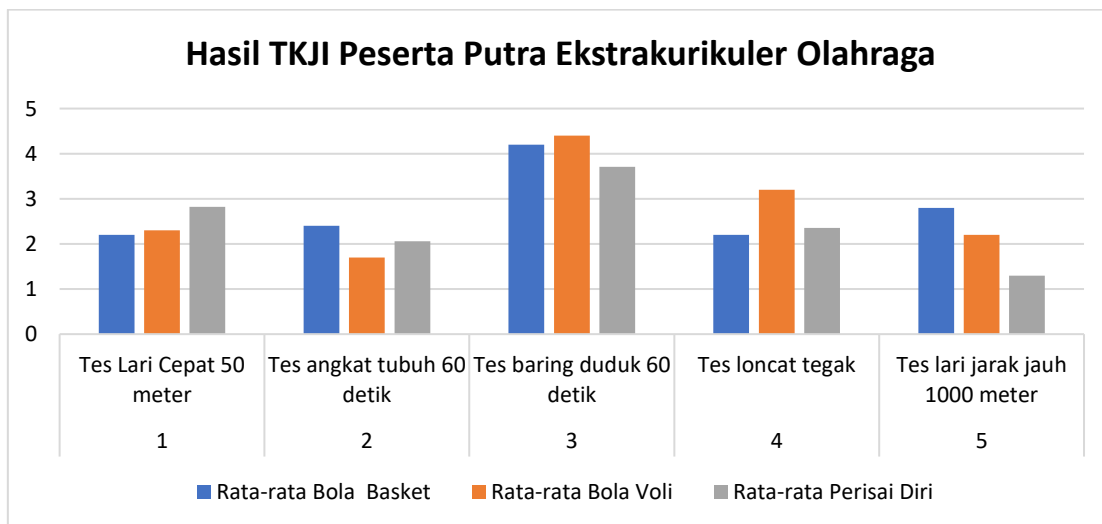


Diagram 1. Hasil TKJI Peserta Putra Ekstrakurikuler Olahraga

3.1.8. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putri Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 1 Pakis

Data pada tabel 19, menunjukkan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putri ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil sebagai berikut; 1) Tes lari cepat 50 meter diperoleh skor hasil = 70, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 2,1; 2) Tes gantung siku tekuk 60 detik diperoleh skor hasil = 38, skor tertinggi = 2 dan rata-rata = 1,1; 3) Tes baring duduk 60 detik diperoleh skor hasil = 142, skor tertinggi = 5 dan rata-rata = 4,2; 4) Tes loncat tegak diperoleh skor hasil = 74, skor tertinggi = 3 dan rata-rata = 2,2; 5) Tes lari 800 meter diperoleh skor hasil = 44, skor tertinggi = 3 dan rata-rata 1,3. Berlandaskan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia secara keseluruhan diperoleh skor hasil = 368, skor tertinggi 16 dan rata-rata = 10,8.

Tabel 19. Nilai Hasil TKJI Peserta Putri Ekstrakurikuler Olahraga

No	Komponen	Skor Hasil	Skor Tertinggi	Rata-rata
1	Tes Lari Cepat 50 meter	70	5	2,1
2	Tes gantung siku tekuk 60 detik	38	2	1,1
3	Tes baring duduk 60 detik	142	5	4,2
4	Tes loncat tegak	74	3	2,2
5	Tes lari jarak jauh 800 meter	44	3	1,3
Jumlah		368	16	10,8

Berlandaskan tabel 20 dapat diketahui hasil analisis deskriptif persentase pada hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putri ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis sebagian besar terletak pada rentang nilai 10-13 dan terkategori kurang sejumlah 19 peserta persentase sebanyak 56%, pada

rentang nilai 5-9 dan terkategori kurang sekali sejumlah 9 peserta persentase sebanyak 26%, pada rentang nilai 14-17 dan terkategori sedang sekali sejumlah 6 peserta dengan persentase 18%, untuk kategori baik sekali pada rentang nilai 22-25 dan kategori baik pada rentang nilai 18-21 keduanya memiliki jumlah yang nihil dengan persentase 0%. Analisis ini secara deskriptif persentase diperoleh hasil persentase keseluruhan adalah 38%, dengan skor hasil = 65 dan skor maksimal = 170.

Tabel 20. Hasil TKJI Peserta Putri Ekstrakurikuler Olahraga

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi X Bobot	Persentase	Status kebugaran
5	22 - 25	0	0	0	Baik Sekali
4	18 - 21	0	0	0	Baik
3	14 - 17	6	18	18%	Sedang
2	10 - 13	19	38	56%	Kurang
1	5 - 9	9	9	26%	Kurang Sekali
Jumlah		34	65	38%	Kurang
skor maksimal		170			

Diagram 2 menunjukkan hasil tingkat kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putri ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil rata-rata tertinggi pada peserta ekstrakurikuler perisai diri sebanyak 12,3, pada peserta bola voli sebanyak 11,3 dan pada ekstrakurikuler bola basket sebanyak 9,7, adapun rata-rata keseluruhan adalah 10,8. Analisis ini secara deskriptif menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putri ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis berada pada kategori kurang.

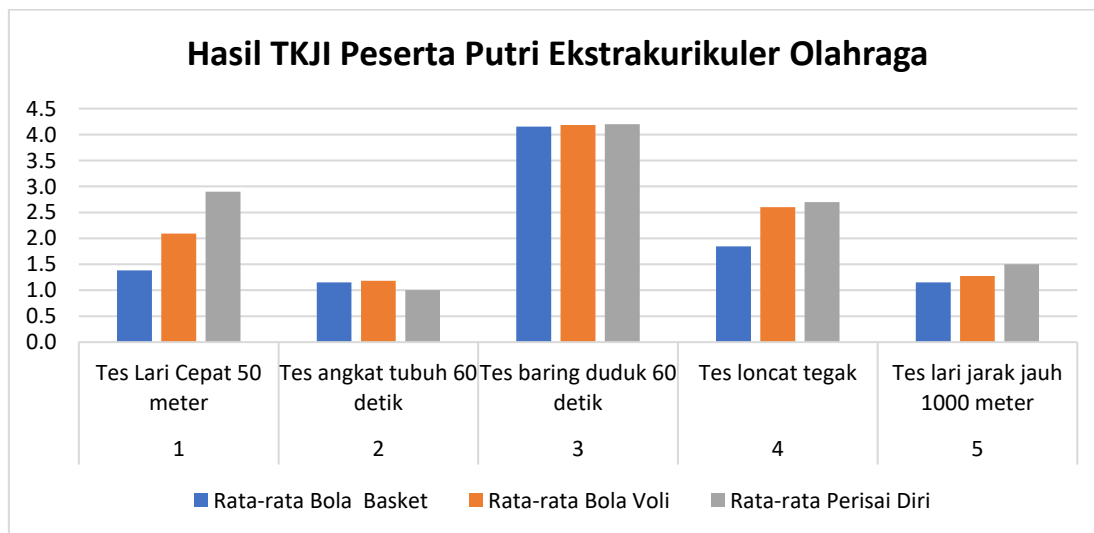


Diagram 2. Hasil TKJI Peserta Putri Ekstrakurikuler Olahraga

3.2. Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini yaitu proses menganalisis dan menjabarkan data yang telah diperoleh berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan. Penelitian ini berjudul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 1 Pakis dengan

menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) kategori umur 13-15 tahun. Dari hasil data yang yang diperoleh maka peneliti dapat menjabarkan sebagai berikut:

Berlandaskan penelitian yang dilaksanakan pada peserta putra ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis melalui TKJI kategori umur 13-15 tahun, maka dapat disimpulkan bahwa ; 1) Rata-rata kebugaran jasmani untuk kategori tes lari 50 meter, baring duduk 60 detik, gantung angkat tubuh 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 diperoleh hasil rata-rata tertinggi pada peserta ekstrakurikuler bola basket dan bola voli sebanyak 13,8 dan pada ekstrakurikuler perisai diri sebanyak 12,2, adapun rata-rata keseluruhan adalah 13,0. Analisis ini secara deskriptif menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putra ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis berada pada kategori kurang; 2) Hasil analisis deskriptif persentase sebagian besar terletak pada kategori sedang sejumlah 13 peserta persentase sebanyak 41%, pada kategori kurang sejumlah 13 peserta persentase sebanyak 41%, pada kategori kurang sekali sejumlah 5 peserta dengan persentase 16%, pada kategori baik sejumlah 1 peserta dengan persentase 3%, untuk kategori baik sekali nihil dengan persentase 0%.

Pada peserta putri ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis melalui TKJI kategori umur 13-15 tahun, dapat disimpulkan bahwa; 1) Rata-rata kebugaran jasmani untuk kategori tes lari 50 meter, baring duduk 60 detik, gantung siku tekuk 60 detik, loncat tegak dan lari 800 diperoleh hasil rata-rata tertinggi pada peserta ekstrakurikuler perisai diri sebanyak 12,3, pada peserta bola voli sebanyak 11,3 dan pada ekstrakurikuler bola basket sebanyak 9,7, adapun rata-rata keseluruhan adalah 10,8. Analisis ini secara deskriptif menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putri ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis berada pada kategori kurang; 2) Hasil analisis deskriptif persentase sebagian besar terletak pada kategori kurang sejumlah 19 peserta persentase sebanyak 56%, pada kategori kurang sekali sejumlah 9 peserta persentase sebanyak 26%, pada kategori sedang sekali sejumlah 6 peserta dengan persentase 18%, untuk kategori baik sekali dan kategori baik keduanya memiliki jumlah yang nihil dengan persentase 0%.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun untuk keseluruhan peserta ekstrakurikuler menunjukkan bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pakis terkategori kurang, dengan demikian terdapat kecenderungan bahwa upaya untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani belum mencapai tingkat ideal sepenuhnya. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor antara lain adalah faktor frekuensi latihan, tidak adanya pengulangan latihan yang cukup dilakukan satu sampai tiga kali dalam seminggu. Frekuensi latihan yang dianjurkan adalah minimal 3 sampai 5 hari per minggu (Mahler dkk., 2003:13) Latihan kurang dari tiga kali dianggap kurang memadai dalam hal frekuensi, lebih dari lima kali berlebihan. (Panggaraita dkk., 2021:20).

Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler dipengaruhi oleh latihan yang telah dilakukan selama ini. Kondisi kebugaran seseorang dapat ditingkatkan dengan adanya pelatihan yang terstruktur dengan baik, prestasi atlet sangat ditentukan oleh faktor latihan, dengan pelatihan program kebugaran jasmani tersebut akan bisa mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan fisiologisnya sehingga akan mewujudkan peningkatan prestasi yang lebih baik. Menurut Harsono (2017) dalam latihan tersebut terdapat 4 aspek yang harus diperhatikan yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Dharmadi (2017) mengatakan bahwa didalam melakukan latihan untuk mencapai tujuan atau sasaran tertentu ditentukan oleh komponen latihan, komponen latihan terdiri dari intensitas, volume, recovery, interval, repetisi (ulangan), set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi

dan sesi atau unit. Dalam pencapaian derajat kebugaran jasmani agar lebih maksimal harus intensif dalam menjalankan program latihan fisik sesuai dengan komponen kebugaran jasmani dengan pendekatan atau metode yang sesuai dengan petunjuk pelaksanaannya (Santoso, 2016).

Faktor lain kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis disebabkan oleh banyaknya kegiatan disekolah sehingga peserta didik kurang cukup waktu untuk melakukan aktivitas fisik, kurangnya semangat peserta didik dalam melaksanakan program latihan, ketidak hadirannya peserta didik dalam program latihan, dan pola hidup yang kurang sehat.

Menurut penelitian sebelumnya, prestasi akademik dan kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani peserta didik. (Oktaviani & Wibowo, 2021) Lebih lanjut untuk mencapai target olahraga diperlukan kebugaran, kelenturan, tenaga, kekuatan, kemampuan lompat vertikal dan daya tahan yang baik. (Sukhiyaji & Patel, 2020) Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk berada pada klasifikasi sangat baik dengan tingkat 0% (tidak ada siswa), klasifikasi baik dengan tingkat sebesar 14,28% (4 siswa), klasifikasi sedang dengan tingkat 17,85% (5 siswa), klasifikasi kurang dengan tingkat 39,28% (11 siswa), klasifikasi kurang sekali dengan tingkat 8% (8 siswa). (Khudeivi, dkk., 2023)

Menjaga kedisiplinan dan menjalankan program latihan dengan baik merupakan kunci optimalisasi kebugaran jasmani. Oleh karena itu, peran pelatih dan kesadaran berprestasi yang tinggi sangat diperlukan bagi peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, yang mungkin sangat dipengaruhi oleh jenis latihan yang konsisten dan berkelanjutan.

4. Simpulan

Berlandaskan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kategori umur 13-15 tahun pada peserta putra ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil rata-rata tertinggi pada peserta ekstrakurikuler bola basket dan bola voli sebanyak 13,8 dan pada ekstrakurikuler perisai diri sebanyak 12,2, adapun rata-rata keseluruhan adalah 13,0. Analisis ini secara deskriptif menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putra ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis berada pada kategori kurang.

Pada peserta putri ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis diperoleh hasil rata-rata tertinggi pada peserta ekstrakurikuler perisai diri sebanyak 12,3, pada peserta bola voli sebanyak 11,3 dan pada ekstrakurikuler bola basket sebanyak 9,7, adapun rata-rata keseluruhan adalah 10,8. Analisis ini secara deskriptif menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta putri ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Pakis berada pada kategori kurang.

Berdasarkan temuan penelitian, tingkat kebugaran fisik pada kegiatan Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pakis, Malang, masih terkategori rendah. Dengan demikian, temuan penelitian bisa dijadikan sebagai bahan peninjauan bagi pelatih dan guru dalam merancang program latihan dengan memperhitungkan waktu yang ada guna mencapai tujuan dalam program latihan kebugaran jasmani sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

5. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas maka saran yang dapat diungkap sebagai berikut; 1) Diharapkan sekolah lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya agar kegiatan olahraga yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat tercapai dengan menambah sarana dan prasarana yang standar yang berkaitan dengan olahraga; 2)

bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler olahraga memberikan tugas gerak yang mendukung untuk tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga tingkat kebugaran jasmani yang baik dimungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa meningkat. Selain itu guru harus sangat memperhatikan kebugaran jasmani siswa agar tingkat kebugaran siswa di SMP Negeri 1 Pakis meningkat; 3) Bagi siswa untuk selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari sesuatu yang menghambat dalam berprestasi dan diharapkan dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal tanpa melupakan waktu belajar.

Daftar Rujukan

- Agus, A., 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina press.
- Arikunto, S. (2006). 2010 *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Baharuddin, H., 2022. *Studi Kebijakan Pendidikan Agama Islam*. Malang: Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Dharmadi, M. A. (2017). *Tenis Lapangan Teori dan Praktik Disertai Variasi-variasi Latihan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Harsono, H. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Khairuddin, K. (2017). *Olahraga dalam Pandangan Islam*. Jurnal Olahraga Indragiri, 1(1), 1-14. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/196>
- Khudeivi, R.A. and Kurniawan, W.P., 2023. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sivalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 9(1), pp.158-165. <http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/6083>
- Lubis, J., 2018. *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*. Depok: PT Raja Grafindo
- Mahler, D. A. dkk., 2003. *ACSM: Panduan Uji Latihan Jasmani Dan Peresepannya*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. Ed.5. https://books.google.co.id/books?id=VI_Nlku1tiAC&printsec=frontcover&dq=panduan+jasmani+dan+persepsinya&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwj4n5fG3PmFAxXBvjgGHdlbApcQ6AF6BAgFEAI
- Oktaviani, N.A. and Wibowo, S., 2021. *Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), pp.7-18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani*. Jendela Olahraga, 5(2), 27-33. https://books.google.co.id/books?id=EGJCEAAAQBAI&pg=PA20&dq=frekuensi+latihan&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwi4yJqN4fmFAxVq7TgGHSlxBaIQ6AF6BAgNEAI
- Pekik, D. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Santoso, D. A. R. I. (2016). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgrri Banyuwangi*. Kejora, 1(1), 37-46. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/download/10/8>
- Shidiq, A. F., & Raharjo, S. T. (2018). *Peran pendidikan karakter di masa remaja sebagai pencegahan kenakalan remaja*. Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(2), 176-187. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=887852&val=9993&title=PERAN%20PENDIDIKAN%20KARAKTER%20DI%20MASA%20REMAJA%20SEBAGAI%20PENCEGAHAN%20KENAKALAN%20REMAJA>
- Sugiyono, D., 2010. *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukhiyaji, R. B., & Patel, Z. (2020). *To Compare the Skilled based Physical Fitness Such as Agility, Power and Speed between the Young College Male Basketball and Football Players*. Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy, 14(1). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=09735674&AN=141689484&h=ArX2IpI7BFiDjbuVgOD7g5B0Ji0klP8UAf2kMAryJKgleISrFOIUCvx68TIJWGDxL2nmiC09FS2ZsvF8ZbellQ%3D%3D&crl=c>

Widaninggar, W. (2010). *Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Ziad, M., 2015. *Hubungan Konsep Diri, Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani*. Jurnal Sport Pedagogy, 5(1).pp.15-20.

<https://jurnal.usk.ac.id/JSP/article/view/7314>