

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP N 3
GIRIMULYO KECAMATAN GIRIMULYO TAHUN 2019**

Oleh:

Erdha Asmara Jati, Universitas Negeri Yogyakarta

NIM 15601241085

Erdha.asmara14@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan girimulyo tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dari penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo yang berjumlah 50 siswa. Sampel dari penelitian ini adalah total sampling yaitu pengambilan datannya adalah keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, *drumband*, dan karawitan. Instrumen yang digunakan adalah TKJI kelompok umur 13-15 tahun, terdiri dari; (1) lari 50 meter, (2) gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk bagi putri, (3) baring duduk (4) loncat tegak, dan (5) lari 1000 meter bagi peserta putra dan 800 meter bagi peserta putri. Realibilitas untuk putera adalah 0.960 dan untuk puteri adalah 0.804. Sedangkan validitas untuk putra adalah 0.950 dan untuk puteri adalah 0.923. dari 50 siswa ekstrakurikuler terdiri dari ekstrakurikuler bola voli berjumlah 23 siswa, 13 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *drumband*, dan 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karawitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (8.0%) dalam kategori baik, 26 siswa (52.0%) dalam kategori sedang, 19 siswa (38.0%) dalam kategori kurang, 1 siswa (2.0%) dalam kategori kurang sekali.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Siswa*

***PHYSICAL FITNESS LEVEL OF SMPN 3 GIRIMULYO EXTRACURRICULAR
PARTICIPANTS IN GIRIMULYO DISTRICT 2019***

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness level of SMP N 3 Girimulyo students who takes extracurricular activities at Girimulyo District in 2019. This study is a descriptive research. The method used is a survey, with data collection techniques using tests and measurements. The subjects of this study were students who took extracurricular activities at SMP N 3 Girimulyo with totaling 50 students. The sample of this study is total sampling, which is the data collection is all students who take volleyball, drum band, and musical extracurricular activities. The instruments used were TKJI with the age group 13-15 years, consisting of, (1) 50 meters running, (2) hanging lifts for male and hanging elbows for female, (3) lying down sitting, (4) jumping upright, and (5) 1000 meters running for male participants and 800 meters for female participants. The reliability for male is 0.960 and for female is 0.804. While the validity for male is 0.950 and for female is 0.923. From 50 students who joining extracurricular consisting of volleyball extracurricular with 23 students, 13 students who participated in drum band extracurricular, and 14 students who participated in musical extracurricular. The results of the study showed the physical fitness of students taking extracurricular activities at SMP N 3 Girimulyo which 0 students (0%) in the excellent category, 4 students (0.8%) in the good category, 26 students (52.0%) in the moderate category, 19 students (38.0%) in the less category, 1 student (2.0%) in the less category.

Keywords: *Physical Fitness, Extracurricular, Students*

PENDAHULUAN

Manusia dalam melakukan suatu aktivitas tentunya memerlukan kondisi jasmani atau kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani tentunya berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Pengertian dari kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Tingkat kebugaran jasmani di lingkungan sekolah tentunya juga erat hubungannya di aktivitas siswa, terutama peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan girimulyo kabupaten kulonprogo, ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo terdapat beberapa ekstra Antara lain bola voli, *drumband* dan karawitan.

Kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo untuk bergerak dan melakukan suatu pekerjaan sangatlah berbeda-beda, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Setiap peserta tentunya harus menjaga dan memelihara fisik mereka agar dalam kondisi prima. Dalam meningkatkan dan membina kondisi fisik guru harus bisa melaksanakannya terutama pada pemain Ekstrakurikuler bola voli dan juga ekstrakurikuler *drumband*, tetapi untuk karawitan sendiri memang kurang membutuhkan kegiatan fisik tetapi bila tidak dijaga keadaan fisiknya tentunya dalam berkonsentrasi memainkan gamelan kurang maksimal. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat apabila tidak diberikan latihan sama sekali, kurangnya perhatian guru Pembina ekstrakurikuler menjadi hal utama yang bisa menyebabkan menurunnya kualitas kebugaran jasmani siswanya. Selain itu siswa peserta ekstrakurikuler juga belum mengetahui kebugaran jasmani mereka sehingga dalam memelihara keadaan fisik mereka masih kurang maksimal.

Dengan adanya masalah yaitu peserta ekstrakurikuler belum mengetahui kebugaran jasmani mereka maka harus mengadakan tes kebugaran jasmani, tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo. Butir tes dalam tes kebugaran jasmani Antara lain terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 1000 meter dan lari 800 meter, tes tersebut dilakukan dengan jeda maksimal 3

menit dari setiap pos yang ada.

Menurut Muhajir dalam bukunya Joko Pekik Irianto (2004:2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Suharyana (2013:3) juga mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah kesehatan. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan segala aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tetapi masih mempunyai cadangan energi jika ada suatu aktivitas yang mendadak.

Subyek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo, rentan usia Antara 13 sampai dengan 15 tahun maka dari itu, melihat banyaknya definisi diatas penulis mengambil judul “ Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun2019”

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun 2019. Berdasarkan masalah diatas maka penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut: (1)Secara teoritis dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya agar hasilnya lebih matang dan memberikan perkembangan pengetahuan bagi orang lain. (2) Secara praktis: a)Memberikan gambaran untuk siswa agar mengetahui seberapa jauh tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya. b)Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan seberapa jauh tingkat kebugaran jasmani siswa, dan juga guru pembimbing untuk memantau aktifitas fisik siswa yang dibinannya agar fisik siswa menjadi lebih baik lagi.

Penelitian yang relevan yang menguatkan peneliti untuk melakukan penelitian ini adalah Penelitian oleh Dedi Nurudin (2009) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga Dan Kelas Umum Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul”. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas olahraga dan kelas umum yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebagai berikut: 0 % termasuk kategori baik sekali, 11.6 % termasuk kategori baik, 67.4 % termasuk kategori sedang, 18.6 % termasuk kategori kurang, dan 2.3 % termasuk kategori kurang sekali. Penelitian yang dilakukan Kasimin (2018) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli dan Basket Di SMA N 1 Gombang Kabupaten Kebumen”. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli adalah sebagai berikut: 0 % termasuk kategori baik sekali, 6.52 % termasuk kategori baik, 67.59 % termasuk kategori sedang, 23.91% termasuk kategori kurang, 2.17 % termasuk kategori kurang sekali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo, artinya penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesa. Pengambilannya menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada hari jumat, 3 Mei 2019 bertempat di SMP N 3 Girimulyo.

Target/Subjek Penelitian

Target/subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo yang berjumlah 50 orang yang terdiri ekstrakurikuler bola voli 23 orang, drumband 13 orang dan karawitan 14 orang, yang berusia Antara 13 sampai 15 tahun.

Prosedur

Prosedur penelitian pengembangan melalui 6 langkah pengembangan yaitu, antara lain :

- (1) Potensi & Masalah : Tahap ini dimaksudkan untuk mencari sumber awal yang menjadi pokok persoalan di ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo dengan melakukan pengamatan.
- (2) Pengumpulan Data : Dimaksudkan untuk mengetahui seberapa penting diperlukannya tingkat kebugaran jasmani, untuk mengatasi masalah yang ditemukan. Pada tahap ini analisis dilakukan dengan cara observasi. Dalam observasi, ditemukan bahwa peserta ekstrakurikuler belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka.
- (3) Pengambilan data: Data diambil melalui serangkaian TKJI untuk memperoleh data kasar yang selanjutnya akan diolah.
- (4) Pengolahan data : setelah memperoleh keseluruhan data kasar dari peserta ekstrakurikuler selanjutnya di olah menggunakan rumus diskriptif kuantitatif.
- (5) Revisi Data : Hasil revisi akan digunakan untuk membantu terjadinya data final.
- (6) Langkah Akhir : Setelah semuanya selesai dan tidak ada revisi. Muncul data yang dikemas dalam bentuk CD (*Compact Disk*).

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini berupa data kuantitatif. Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2015:156) adalah suatu alat ukur seperti tes, kuesioner, pedoman wawancara dan pedoman observasi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes. Prosedur penelitian menggunakan TKJI atau tes kebugaran jasmani Indonesia kelompok umur 13 sampai 15 tahun. Adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun terdiri dari: 1) Lari 50 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik. 2) Gantung angkat tubuh putra dan gantung siku tekuk putri. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Putra yaitu gantung angkat tubuh dan untuk putri adalah gantung siku tekuk. Untuk putra yang dihitung adalah jumlah angkatan yang sempurna dan

yang dicatat adalah berapa kali angkatan yang dapat dilakukan selama 60 detik. Dan untuk putri hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta putri untuk mempertahankan sikap tersebut di palang dalam satuan detik. 3) Baring duduk 60 detik untuk peserta putra dan peserta putri.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. 4) Loncat tegak untuk peserta putra dan peserta putri Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Jarak papan bersekala dari tanah adalah 150 cm. Cara melakukannya adalah salah satu tangan peserta diangkat keatas dengan diolesi serbuk kapur, peserta berdiri dengan menyampingi papan bersekala dengan kedua kaki rapat, ujung jari sedekat mungkin dengan papan bersekala sehingga meninggalkan bekas dan tinggi raihan. Gerakannya peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan loncat tegak sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali. Yang dihitung seberapa cm jarak dari posisi awal ke posisi melompat tersebut secara vertikal. 5) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Yang dicatat adalah waktu dalam satuan menit dan detik yang diperoleh peserta untuk menempuh jarak 1000 meter bagi peserta putra dan untuk putri 800 meter.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Girimulyo di Kecamatan Girimulyo tahun 2019

dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 13-15 tahun putera dan putri. *Dalam penelitian ini tipe deskriptif digunakan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga bola voli, siswa ekstrakurikuler drum band dan karawitan. Langkah-langkah dalam Analisis data yaitu:*

1. Hasil kasar

Merupakan data yang diperoleh dari tiap-tiap butir tes TKJI yang dicapai oleh peserta tes, data yang diperoleh masih berupa data kasar karena masih memiliki satuan ukuran yang berbeda-beda. (kecepatan lari = detik, gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk = berapa kali dan

detik, baring duduk = berapa kali, loncat tegak = centimeter, lari 1000 dan 800 meter = menit)

2. Nilai tes.

3. Norma Kebugaran Jasmani

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani kelompok usia 13-15 tahun. Berikut tabel norma Tes Kebugaran Jasmani putra dan putri:

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	19-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang sekali (KS)

4. Persentase

Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani tiap-tiap siswa (peserta tes) dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, selanjutnya dipresentase untuk tiap kategori dengan menggunakan rumus deskriptif kuantitatif sebagai berikut:

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

Keterangan:

p = Angka peresentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tes kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan kepada 50 peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo, tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki nilai minimal 8 dan maksimal 21, rerata hasil penelitian TKJI pada siswa peserta ekstrakurikuler secara keseluruhan adalah 14,04. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik

sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo keseluruhan adalah sebagai berikut:

Tabel.Hasil TKJI seluruh peserta ekstrakurikuler

NO	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	5	22 – 25	0	0%	Baik Sekali
2	4	18 – 21	4	8.0%	Baik
3	3	14 – 17	26	52.0%	Sedang
4	2	10 – 13	19	38.0%	Kurang
5	1	5 – 9	1	2.0%	Kurang Sekali
			50	100.0%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (8.0%) dalam kategori baik, 26 siswa (52.0%) dalam kategori sedang, 19 siswa (38.0%) dalam kategori kurang, 1 siswa (2.0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:

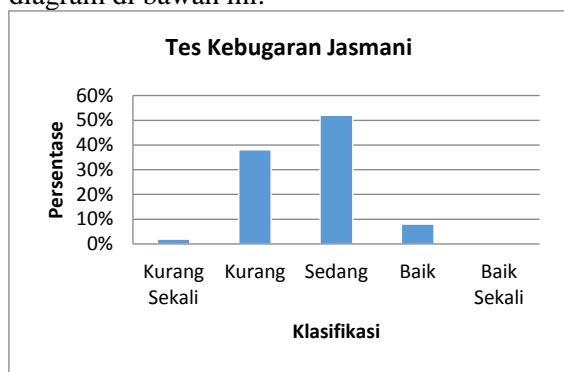


Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo. Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli

Hasil keseluruhan tes peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Girimulyo kecamatan girimulyo tahun 2019 memiliki nilai terkecil adalah 10 dan nilai terbesar adalah 21, rerata hasil penelitian TKJI pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli adalah 14,57. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik,

sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo adalah sebagai berikut:

Tabel.Hasil TKJI peserta ekstrakurikuler bola voli

NO	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	5	22 – 25	0	0 %	Baik Sekali
2	4	18 – 21	2	8.7 %	Baik
3	3	14 – 17	13	56.5 %	Sedang
4	2	10 – 13	8	34.8 %	Kurang
5	1	5 – 9	0	0 %	Kurang Sekali
			23	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (8.7%) dalam kategori baik, 13 siswa (56.5%) dalam kategori sedang, 8 siswa (34.8%) dalam kategori kurang, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:

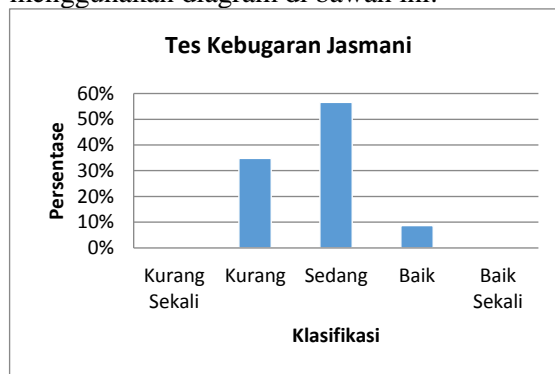


Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Girimulyo.

Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler *drumband*

Hasil keseluruhan tes peserta ekstrakurikuler *drumband* SMP N 3 Girimulyo kecamatan girimulyo tahun 2019 memiliki nilai terkecil adalah 10 dan nilai terbesar adalah 18, rerata pada siswa peserta ekstrakurikuler *drumband* adalah 13,92. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat

kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil TKJI peserta ekstrakurikuler *drumband*

NO	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	5	22 – 25	0	0 %	Baik Sekali
2	4	18 – 21	1	7.7 %	Baik
3	3	14 – 17	7	53.8 %	Sedang
4	2	10 – 13	5	38.5 %	Kurang
5	1	5-9	0	0 %	Kurang Sekali
			13	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 1 siswa (7.7%) dalam kategori baik, 7 siswa (53.8%) dalam kategori sedang, 5 siswa (38.5%) dalam kategori kurang, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler *drumband* di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:

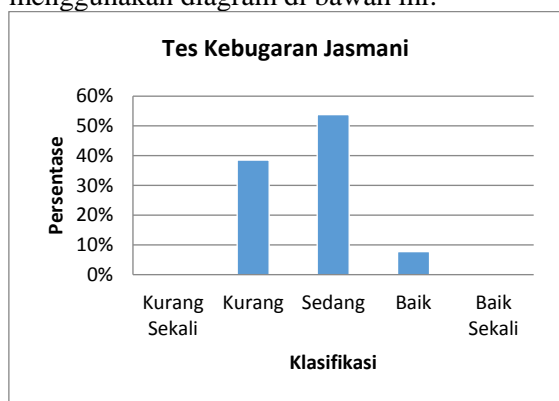


Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler *drumband* di SMP N 3 Girimulyo.

Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karawitan Hasil keseluruhan tes peserta ekstrakurikuler karawitan SMP N 3 Girimulyo kecamatan girimulyo tahun 2019 memiliki nilai terkecil adalah 8 dan nilai terbesar adalah 19, rerata siswa peserta ekstrakurikuler karawitan adalah 13,29. Berdasarkan tabel perhitungan adalah data berbentuk nilai, kemudian dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani

peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil TKJI peserta ekstrakurikuler karawitan

NO	Nilai	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	5	22 – 25	0	0 %	Baik Sekali
2	4	18 – 21	1	7.1 %	Baik
3	3	14 – 17	6	42.9 %	Sedang
4	2	10 – 13	6	42.9 %	Kurang
5	1	5-9	1	7.1 %	Kurang Sekali
			14	100 %	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 1 siswa (7.1%) dalam kategori baik, 6 siswa (42.9%) dalam kategori sedang, 6 siswa (42.9%) dalam kategori kurang, 1 siswa (7.1%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang dan kurang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler karawitan di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang dan kurang. Hasil tersebut diperjelas dengan menggunakan diagram di bawah ini:

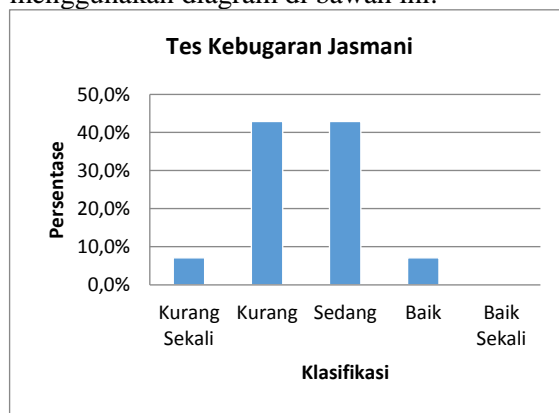


Diagram keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler karawitan di SMP N 3 Girimulyo.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis perhitungan, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun 2019 dari 50 siswa adalah sebagai berikut: 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (8.0%) dalam kategori baik, 26 siswa (52.0%) dalam kategori sedang, 19 siswa (38.0%) dalam kategori kurang, 1 siswa (2.0%) dalam kategori kurang sekali.

Melihat tingkat kebugaran jasmani di SMP N 3 Girimulyo secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun 2019 belum optimal. Hal ini bisa terjadi karena disebabkan beberapa faktor yang diantaranya adalah kurangnya latihan dan latihannya tersebut hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu kemudian siswa lebih banyak difokuskan pada latihan teknik atau strateginya saja, sedangkan untuk latihan fisik sangatlah kurang. Pada ekstrakurikuler bola voli kebanyakan peserta memiliki suatu keadaan fisik yang sedang, tetapi untuk peserta ekstrakurikuler *drumband* dan karawitan, keadaan fisiknya masih kurang hal ini dikarenakan pada peserta ekstrakurikuler bola voli banyak melakukan kegiatan fisik di lapangan sedangkan pada ekstrakurikuler *drumband* dan karawitan memang melakukan aktifitas fisik, walaupun intensitasnya tidak sebanyak kegiatan ekstrakurikuler bola voli contohnya saja untuk peserta ekstrakurikuler *drumband* melakukan gerak jalan tetapi aktifitas fisiknya tidak seaktif peserta ekstrakurikuler bola voli

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pengurus ekstrakurikuler 4 peserta yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik adalah 2 yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, 1 orang yang mengikuti ekstrakurikuler *drumband* tetapi juga ikut dengan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sehingga ada kegiatan fisiknya, begitupun juga dengan 1 orang yang mengikuti ekstrakurikuler karawitan adalah siswa yang juga mengikuti dua ekstrakurikuler sekaligus.

1 siswa (2.0%) memiliki kategori kurang sekali dikarenakan memiliki kelainan fisik yaitu pada kaki bawah di bagian kanan menghadap ke dalam karena keadaan cacat sejak lahir, jadi ini yang mempengaruhi siswa tersebut dalam melakukan aktivitas tidak maksimal, contohnya saja dalam berlari siswa tersebut tentunya mengalami kesusahan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun 2019 secara keseluruhan yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun, bahwa 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (8.0%) dalam kategori baik, 26 siswa (52.0%) dalam kategori sedang, 19 siswa (38.0%) dalam kategori kurang, 1 siswa (2.0%) dalam kategori kurang sekali. Dilihat dari rerata 14,04 Frekuensi terbanyak dalam kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo yaitu dalam kategori sedang.

Saran

Ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan demi meningkatkan kebugaran peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo kecamatan Girimulyo tahun 2019, Antara lain:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler agar selalu menjaga kondisi fisik, atur pola makan dan juga istirahatlah yang teratur karena semua itu penting bagi kondisi tubuh.
2. Bagi guru maupun Pembina ekstrakurikuler agar lebih memperhatikan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Girimulyo.
3. Untuk penelitian yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan subjek yang lain, baik dalam kualitas maupun kuantitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burhan Bugin. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Dedi Nurudin (2009). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga Dan Kelas Umum Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Giri Wiarto (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: SebelasMaret University Press
- Kasimin (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli dan Basket Di SMA N 1 Gombong Kabupaten Kebumen*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV.Afabeta.
- Sunarno. (2001). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sayoga. (2015). *pendidikan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Syaiful Anam. (2014). *Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah*. Jakarta. PT: Jaya press.
- Teguh Susanto (2016). *Buku puntar olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakarta: Kampus Karangmalang.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Rajagrafindo.

