HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN SIKAP PERCAYA DIRI TERHADAP MINAT MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SD NEGERI SE-KECAMATAN SELOMERTO KABUPATEN WONOSOBO TAHUN 2017/2018

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyeesaian studi strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Ramadhana Rizka
6102412054

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

ABSTRAK

Ramadhana Rizka. 2018. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Sikap Percaya Diri Terhadap Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Se-Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. Fakultas Ilmu Kelolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Percaya Diri dan Minat Siswa

Guru Penjas di SD N se-Kecamatan Selomerto sudah menerapkan strategi-strategi untuk meningkatkan jumlah siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu dengan membeli alat-alat olahraga baru, memodifikasi peralatan olahraga, dan memberikan nilai tambah pada mata pelajaran Penjas. Akan tetapi jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dan pada saat latihan ekstra banyak siswa yang kurang yakin akan kemampuan, pesimis dan kurang bertanggungjawab padahal rata-rata siswa memiliki postur tubuh ideal, sehat dan bugar. Rumusan masalah penelitian yaitu bagaimanakah hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan sikap percaya diri terhadap minat mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Se-Kecamatan Selomerto Kab. Wonosobo.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain survey. Variabel bebas meliputi tingkat kebugaran jasmani (X1) dan sikap percaya diri (X2) sedangkan variabel terikat yaitu minat siswa (Y). Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa SD N yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Kecamatan Selomerto yaitu sebanyak 170 siswa dengan sampel sebanyak 63 diambil secara *proportional random sampling*. Instrumen penelitian berupa tes TKJI usia 10-12 tahun dan angket untuk mengukur sikap percaya diri serta minat siswa. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa di SD Negeri se Kecamatan Selomerto memiliki nilai rata-rata 15,25 dalam kategori sedang, sikap percaya diri dengan nilai rata-rata 57,5 dalam kategori tinggi dan minat siswa dengan nilai rata-rata 84,2 dalam kategori sangat tinggi. Adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan sikap percaya diri dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,265 dan signifikansi (p)=0,035 < 0,05. Adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan minat siswa dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,264 dan signifikansi (p)=0,037 < 0,05. Adanya hubungan antara sikap percaya diri dengan minat siswa dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,836 dan signifikansi (p)=0,000 < 0,05. Adanya hubungan kebugaran jasmani dan sikap percaya diri dengan minat siswa dengan nilai F_{hitung} 48,243 dan signifikansi (p) = 0,000 < 0,05.

Simpulan penelitian ini yaitu tingkat kebugran jasmani dan percaya diri berhubungan signifikan dengan minat siswa. Saran yang dapat peneliti berikan yaitu hendaknya guru Penjas memberikan variasi latihan dan mengelola kegiatan ekstrakurikuler sebaik mungkin agar siswa tetap bersemangat, tidak bosan dan mendukung pencapaian prestasi olahraga.

ABSTRACT

Ramadhana Rizka. 2018. Correlation Between Physical Fitness Levels and Self Confidence Throught Interest to Join Sport Exstracuriculer Activities In State Elementary Schools, Selomerto District, Wonosobo Regency 2017/2018. Faculty of Sports Science. Semarang State University.

Keywords: Physical Fitness, Confidence and Student Interest

Penjas teachers in state elementary schools in Selomerto Subdistrict have implemented strategies to increase the number of students in sports extracurricular activities by buying new sports equipment, modifying sports equipment, and adding value to the Penjas subjects. However, the number of students participating in sports extracurricular activities, and during extra training, many students are less confident in their abilities, pessimistic and less responsible even though the average student has an ideal, healthy and fit posture. The formulation of the research problem is how is the relationship between physical fitness level and self-confidence in sports Public Elementary School in Selomerto District, Wonosobo Regency.

This type of research is quantitative with survey design. The independent variables include physical fitness level (X1) and self-confidence (X2) while the dependent variable is student interest (Y). The students who took part in sports extracurricular activities at the Public Elementary School in Selomerto District, Wonosobo Regency, namely 170 students were taken by proportional random sampling technique. The research instrument used by students in confidence attitudes and student interests. Data analysis using product moment correlation.

The physical fitness of students in the Public Elementary School in Selomerto Subdistrict had an average value of 15.25 in the medium category, students 'confidence attitudes with an average category and students' interest with average scores 84.2 is included in the very high category. There is a relationship between physical fitness and confidence in the correlation coefficient (r) 0.265 and significance (p) = 0.035 <0.05. There is a relationship between physical fitness and student interest with the correlation coefficient (r) 0.264 and significance (p) = 0.037 <0.05. There is a relationship between attitude and confidence that is correlated with a correlation coefficient (r) 0.836 and significance (p) = 0,000 <0.05. There is a relationship between physical fitness and self-confidence in the value of 48,243 and significance (p) = 0,000 <0,05.

The conclusions of this study are the level of physical fitness and self-confidence associated with students' interest. Suggestions that the researcher can give are that the Penjas teacher should provide a variety of exercises and manage extracurricular activities as well as possible so that students remain enthusiastic, not bored and support sports achievement.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama	: Ramadhana Rizka
NIM	: 6102412054
Jurusan	: PJKR
Prodi	: Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, S1
Fakultas	: FIK
Judul Skripsi	: Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Sikap Percaya Diri Terhadap Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di Sd Negeri Se-Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sangsi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Desember 2018

Peneliti

METERAI TEMPEL

TGL. 20

A10AFF643396845

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Ramadhana Rizka

6102412054

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Sikap Percaya Diri Terhadap Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di Sd Negeri Se-Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018**" telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd.,M.Pd.,Ph.d.	Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd.
NIP: 196410231990021001	NIP: 19730202200641001

Ketua Jurusan PJKR

25/3 2019

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP: 196109031988031002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ramadhana Rizka NIM 6102412054, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, judul "**Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Sikap Percaya Diri Terhadap Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Se-Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018**" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat tanggal 12-4-2018.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP: 196103201984032001

Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN OR FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP: 196109031988031002

Dewan Penguji

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd
NIP: 196510201991031002

Dony Wira Yudha Kusuma, S.Pd.,M.Pd.,Ph.d
NIP: 198402292009121004

Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd
NIP: 197302022006041001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- Allah tidak akan membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Q.S. Al-Baqoroh:286).

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Orangtua saya, Bapak dan Ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun material serta tiada henti memberikan doa dan kasih sayang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kepada hamba-Nya kelapangan dada dan kelembutan hati, yang menggerakan hati hamba-Nya untuk selalu berjalan di jalan-Mu. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Sikap Percaya Diri Terhadap Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Se-Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018**". Skripsi ini disusun dalam rangka menyelasaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Dony Wira Yudha Kusuma, S.Pd.,M.Pd.,Ph.d, selaku Dosen pembimbing 1 yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd, selaku Dosen pembimbing 2 yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen beserta staff Tata Usaha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya.
7. Kepala Sekolah di SDN Selomerto, SD N Kaliputih, SDN Sumberwulan, SDN Kalierang dan SDN Sinduagung yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian dan memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Guru ekstrakurikuler olahraga dan siswa kelas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SDN Selomerto, SD N Kaliputih, SDN Sumberwulan, SDN Kalierang dan SDN Sinduagung yang telah bersedia menjadi subyek penelitian dan memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, Desember 2018

Ramadhana Rizka

6102412054

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL..... i
ABSTRAK..... ii
ABSTRACT iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING..... iv
PENGESAHAN KELULUSAN..... v
PERNYATAAN..... vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... vii
PRAKATA..... viii
DAFTAR ISI..... ix
DAFTAR GAMBAR..... x
DAFTAR TABEL..... xi
DAFTAR LAMPIRAN..... xii
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah..... 1
1.2 Rumusan Masalah..... 7
1.3 Tujuan Penelitian..... 8
1.4 Manfaat Penelitian..... 9

BAB II LANDASAN TEORI
2.1 Landasan Teori..... 10
2.1.1 Tinjauan Tentang kegiatan Ekstrakurikuler..... 10
2.1.2 Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani..... 12
2.1.3 Tinjauan Tentang Sikap Percaya Diri..... 15
2.1.4 Tinjauan Tentang Minat Siswa..... 17
2.2 Hubungan Kebugaran Jasmani, Sikap Percaya Diri dan Minat Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga..... 19
2.3 Penelitian yang Relevan..... 20
2.4 Kerangka Berpikir..... 21
2.6 Hipotesis..... 24

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian..... 25
3.2 Variabel Penelitian 25
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel..... 26
3.4 Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data..... 27
3.5 Prosedur Penelitian..... 32
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian..... 32
3.7 Teknik Analisis Data..... 33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian..... 37
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian……..... 37
4.1.2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa..... 37
4.1.3 Sikap Percaya Diri Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler..... 43
4.1.4 Minat Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler..... 49
4.1.5 Prasarat Uji Analisis Data..... 55
4.1.6 Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Percaya Diri Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 57
4.1.7 Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Minat Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 58
4.1.8 Hubungan Sikap Percaya Diri Dengan Minat Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 59
4.1.9 Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Dengan Minat Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 61
4.2 Pembahasan..... 62
4.2.1 Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Percaya Diri Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga..... 62
4.2.2 Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Minat Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga..... 63
4.2.3 Hubungan Sikap Percaya Diri Dengan Minat Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga..... 64

4.2.4 Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Dengan Minat Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga..... 65

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan..... 68

5.2 Saran..... 68

DAFTAR PUSTAKA..... 70

LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 74

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1.1 Kegiaatan Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto Kabuapten Wonosobo ……..... 5

3.1 Populasi dan Sampel Penelitian..... 27

3.2 Penilaian Tes Lari *Sprint* Berdasarkan Tingkatan Usia..... 28

3.3 Penilaian Tes *Pull-up* Berdasarkan Tingkatan Usia..... 28

3.4 Penilaian Tes *Sit-up* Berdasarkan Tingkatan Usia..... 29

3.5 Penilaian Tes *Vertikal Jump* Berdasarkan Tingkatan Usia..... 29

3.6 Penilaian Tes Lari Sedang Berdasarkan Tingkatan Usia..... 30

3.7 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia..... 30

3.8 Kisi-Kisi Angket dan Skala Pengukuran Sikap Percaya Diri..... 31

3.9 Kisi-Kisi Angket dan Skala Pengukuran Minat Siswa..... 31

4.1 Hasil Tes Lari *Sprint*..... 37

4.2 Hasil Tes *Pull Up*..... 38

4.3 Hasil Tes *Sit Up*..... 39

4.4 Hasil Tes *Vertical Jump*..... 39

4.5 Hasil Tes Lari Sedang..... 40

4.6 Hasil Tes TKJI..... 41

4.7 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga..... 42

4.8 Sikap Percaya Diri Siswa Pada Indikator Keyakinan Akan Kemampuan Diri Siswa..... 43

4.9 Sikap Percaya Diri Siswa Pada Indikator Optimis..... 44

4.10 Sikap Percaya Diri Siswa Pada Indikator Obyektif..... 45

4.11 Sikap Percaya Diri Siswa Pada Indikator Bertanggungjawab..... 46

4.12 Sikap Percaya Diri Siswa Pada Indikator Rasional 46

4.13 Hasil Angket Sikap Percaya Diri Siswa Berdasarkan Indikator-Indikator..... 47

4.14 Sikap Percaya Diri Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga..... 48

4.15 Minat Siswa Berdasarkan Indikator Kesenangan..... 50

4.16 Minat Siswa Berdasarkan Indikator Perhatian..... 51
4.17 Minat Siswa Berdasarkan Indikator Kemauan..... 52
4.18 Hasil Angket Minat Siswa Berdasarkan Indikator-Indikator..... 52
4.19 Minat Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga..... 54
4.20 Uji Normalitas Data..... 55
4.21 Uji Linieritas Data Sikap Percaya Diri Dengan Minat..... 56
4.22 Uji Linieritas Data TKJI Dengan Minat..... 56
4.23 Hasil Uji Hipotesis TKJI dengan Sikap Percaya Diri Siswa..... 57
4.24 Hasil Uji Hipotesis TKJI dengan Minat Siswa..... 58
4.25 Hasil Uji Hipotesis Sikap Percaya Diri Siswa dengan Minat Siswa.... 60
4.26 Hasil Uji Hipotesis Kebugaran Jasmani dan Sikap Percaya Diri Siswa dengan Minat Siswa..... 61

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

2.1 Kerangka Berpikir Penelitian..... 23
4.1 Grafik Perbandingan Hasil Tes Item-Item TKJI..... 41
4.2 Grafik Tingkat Kebugaran Siswa..... 42
4.3 Grafik Hasil Angket Sikap Percaya Diri Siswa Berdasarkan Indikator... 48
4.4 Grafik Tingkat Sikap Percaya Diri Siswa..... 49
4.5 Grafik Hasil Rata-Rata Minat Siswa Berdasarkan Indikator..... 53
4.6 Grafik Tingkat Minat Siswa..... 54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Instrumen Penelitian..... 73
2. Kuesioner Penelitian..... 80
3. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Penelitian..... 83
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian..... 85
5. Hasil Tes TKJI..... 86
6. Tabulasi Data Angket Sikap Percaya Diri…..... 90
7. Tabulasi Data Angket Minat Siswa..... 93
8. Hasil Perhitungan Uji Asumsi..... 95
9. Hasil Perhitungan Deskriptif Persentase Variabel Penelitian..... 97
10. Hasil Perhitungan Uji Korelasi..... 98
11. Dokumentasi Penelitian..... 99
12. Surat Penetapan Dosen Pembimbing..... 102
13. Surat Ijin Penelitian..... 103
14. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian..... 105

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pengembangan potensi peserta didik dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik disekolah. Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler antara lain bidang seni, kerohanian, kepemimpinan, jurnalistik dan tidak kalah populer dan hampir setiap sekolah ada adalah ekstrakurikuler bidang olahraga (Rasyono, 2016). Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler telah menjadi komponen penting kehidupan sekolah siswa (Poh-Sun and Gary Shan Shi, 2014). Dampak positif dengan adanya partisipasi dalam kegiatan fisik ekstrakurikuler yaitu pada perkembangan fisik, psikologis dan sosial siswa (Dzeycan Acar dan Nevin Gundiiz, 2017).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah yang pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga dikalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal (Didit Setyowantono, 2015). Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan diperoleh banyak manfaat (Singh Annu et all, 2015). Pihak sekolah harus peka terhadap kemampuan dan kemauan siswa, sehingga diharapkan akan ada suatu pencapaian prestasi dari siswa atas kegiatan ekstrakurikuler yang diikutinya. Karena pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler

ditujukan untuk mengetahui potensi, minat dan bakat dari setiap siswa (Yudik Prasetyo, 2010).

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh (Novi Eka Wahyu Kusuma, 2013). Minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga ini merupakan kecenderungan atau keinginan siswa yang dipengaruhi oleh faktor instrinsik yang meliputi, perhatian, perasaan senang, dan aktivitas maupun faktor instrinsik pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, dan lingkungan (Novia Dwi Cahyono, 2017).

Siswa yang memiliki minat berolahraga dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai olahraga daripada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas berolahraga atau ekstrakurikuler olahraga. Siswa yang memiliki minat terhadap olahraga cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap olahraga tersebut. Faktor-faktor yang menjadi pendorong timbulnya minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga adalah: faktor perasaan, tujuan, keinginan dan faktor alasan (Dias Anggardi Perbowo, 2013).

Salah satu pendorong timbulnya minat mengikuti ekstrakurikuler olahraga adalah tujuan berupa kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani seorang siswa berhubungan dengan minat siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini sebagaimana hasil penelitian Efranisa Ginting (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara minat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Artinya siswa yang memiliki minat tinggi merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda karena dipengaruhi oleh aktivitasnya dalam berolahraga. Aktifitas fisik atau latihan siswa melalui ekstrakurikuler di sekolah yang relatif sama tidak akan mampu mempengaruhi tingkat kegugaran jasmani sehingga diperlukan untuk memfasilitasi siswa dalam hal gerak berupa olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Irvan Arifiarto, 2015). Penelitian Rino Anugrah (2015) menemukan bahwa faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam kegiatan berolahraga adalah keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang enak dipandang. Keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial (berteman) dan keinginan untuk menunjukkan kemampuan. Hal ini berarti siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olehraga umumnya menginginkan tubuh bugar, sehat, dan tubuh yang ideal.

Kebugaran jasmani siswa yang ditandai dengan tubuh bugar, sehat dan ideal dapat meningkatkan kepercayaan diri bagi siswa. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan daya tarik fisik sehingga siswa akan melakukan berbagai usaha termasuk berolahraga agar tampil menarik, sehat, dan bugar sehingga timbul rasa percaya diri dalam beraktivitas (Febian Dwiduonova Wiranatha dan Supriyadi, 2015). Seseorang yang merasa sehat belum tentu segar dan bugar, sebab untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut sehat dan terbebas dari penyakit, tetapi juga dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani (Dwi Gansar Santi Wijayanti, 2012).

Ryckman, RM *et al* (1982) menemukan bahwa keyakinan individu tentang kompetensi fisik yang diukur melalui indeks kebugaran fisik dan kepercayaan diri dalam melakukan tugas fisik berhubungan positif dengan perasaan harga diri. Indeks kebugaran fisik secara spesifik seperti fleksibilitas dan ketahanan otot

(dan kekuatan punggung untuk laki-laki), dan untuk penilaian kebugaran yang lebih umum seperti daya tahan kardiorespirasi dan komposisi tubuh memiliki kebermaknaan diferensial dimensi kebugaran jasmani dan kepercayaan diri (Bill Thrnton, *et all,* 1987). Kebugaran jasmani yang diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik dan minat siswa secara situasional sangat penting untuk keterlibatan siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani termasuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Xihe Zhu, 2012).

Penelitian Diarda Pisca Astamandira (2013) menemukan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani memiliki sikap percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan pada siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang tidak percaya diri dikarenakan merasa tidak puas dengan bentuk badan mereka seperti kegendutan dan kekurusan sehingga mereka dikelas atau pun di sekolah lebih cenderung diam (Ayu Puspita Sary, 2016). Siswa atau atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti sanggup dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal (Tjung Haum Sin, 2017).

Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo terdapat 22 SD namun yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga hanya sebanyak 5 sekolah yaitu SD N Selomerto, SD N Kaliputih, SD N Sumberwulan, SD N Kalierang dan SD N Sinduagung, sedangkan 17 SD negeri lainnya sama sekali tidak pernah menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Berikut ini adalah hasil observasi pendahuluan pada 2 SD negeri di Kecamatan Selomerto.

Tabel 1.1 Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto Kabuapten Wonosobo

No	Nama Sekolah	Jenis Ekstra Olahraga	Jadwal	Jumlah siswa
1	SD N Selomerto	Bola Voli, Sepaktakraw, Bulutangkis.	Selasa, Kamis dan Jumat	Bola voli = 14 Sepaktakraw = 20 Bulutangkis =2
2	SD N Kaliputih	Bola Voli dan Sepakbola	Rabu dan Kamis	Bola Voli = 22 Sepakbola = 20

Sumber: Wawancara dan Observasi Pendahuluan, 2018

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa ekstrakurikuler olahraga yang paling banyak diselenggarakan dan memiliki banyak peminat adalah bola voli. Pada SD Negeri di Kecamatan Selomerto hanya terdapat 5 jenis olahraga yang diekstrakurikulerkan yaitu bola voli, sepakbola, sepaktakraw, tenis meja dan bulu tangkis sedangkan SD Negeri Kaliputih hanya menyelenggarakan 2 jenis ekstra olahraga yaitu bola voli dan sepakbola.

Hasil observasi terhadap sikap percaya diri siswa, peneliti menemukan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga kurang memiliki kepercayaan diri yaitu sebanyak 16 siswa di SD Negeri Selomerto, sebanyak 22 siswa di SD Kaliputih. Kurangnya kepercayaan diri pada siswa tersebut dilihat dari sikapnya yang kurang yakin akan kemampuannya dalam bidang olahraga, pesimis dapat menjadi seorang atlet dan kurang bertanggungjawab terhadap pelaksanaan latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga atau cenderung mengabaikan perintah pelatih apabila tidak diawasi (Observasi Peneliti, 2018).

Peneliti juga menemukan terkait dengan kebugaran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto. Berdasarkan postur tubuh, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sebagian besar bertubuh tinggi baik pada siswa perempuan maupun laki-laki dan

dilihat dari kondisi fisik siswa termasuk ideal, bugar dan sehat. Ada 30 siswa di SD Selomerto dan 32 siswa di SD Kaliputih yang memiliki postur tubuh ideal, sehat dan bugar (Observasi Peneliti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Cathy D.Ligg (1991) bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik (berolahraga) dengan kepercayaan diri. Kemudian terdapat perbedaan kepercayaan diri pada laki-laki dan perempuan terkait dengan aktivitas fisiknya (berolahraga). Sedangkan penelitian Mohammed Abou Elmagd *et all* (2015) menemukan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap harga diri siswa yang berdampak pada kepercayaan diri. Braden Tanner (2017) bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat bermanfaat untuk membangun kepercayaan diri pada siswa. Siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga termasuk dalam ekstrakurikuler olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak terlibat (Maksum dalam Diarda Pisca Astamandira, 2013).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Kecamatan Selomerto cenderung terdapat penurunan minat oleh siswa apabila dibandingkan antara tahun 2017 dengan tahun 2018 ini. Pada tahun 2017, SD Negeri Selomerto memiliki peminat sebanyak 42 siswa (berkurang 6 siswa) dan SD Kaliputih memiliki peminat sebanyak 44 siswa (berkurang 2 siswa). Minat siswa yang kurang juga dapat diketahui dari sikap perhatian siswa terhadap materi, pelatih maupun kegiatan latihan (Dokumentasi dan Observasi Peneliti, 2018).

Guru Penjas di SD N se Kecamatan Selomerto sudah melakukan banyak strategi untuk meningkatkan jumlah siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu dengan membeli alat-alat olahraga baru, memodifikasi peralatan olahraga, dan memberikan nilai tambah pada mata pelajaran Penjas bagi siswa

yang mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Akan tetapi jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga masih menurun dengan alasan minimnya jenis olahraga yang diekstrakurikulerkan yaitu hanya meliputi voli, takraw, bulutangkis dan sepakbola, sedangkan pada saat latihan ekstra banyak siswa yang kurang yakin akan kemampuan, pesimis dan kurang bertanggungjawab padahal rata-rata siswa memiliki postur tubuh ideal, sehat dan bugar.

Berdasarkan fenomena pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto dan penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kepercayaan diri maupun hubungan kebugaran jasmani dengan minat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sangat menarik untuk diteliti kembali dengan karakteristik subyek yang berbeda. Penelitian ini sangat penting dilakukan karena baik di Indonesia maupun di luar negeri hanya berfokus pada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan harga diri siswa sedangkan penelitian yang menghubungkan secara langsung antara tingkat kebugaran jasmani dengan kepercayaan diri terhadap minat siswa mengikuti kegiatan ekstrkurikuler olahraga belum pernah dilakukan sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian ini berjudul" **Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Sikap Percaya Diri Terhadap Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Se-Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018"**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah peneltiian ini adalah:

1. Bagaimana kebugaran jasmani, percaya diri dan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto?
2. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan percaya diri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto?
3. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto?
4. Bagaimana hubungan percaya diri dengan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto?
5. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan percaya diri dengan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan peneltiian ini adalah untuk:

1. Mengetahui kebugaran jasmani, percaya diri dan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto.
2. Mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan percaya diri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto.

3. Mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto.
4. Mengetahui hubungan percaya diri dengan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto.
5. Mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan percaya diri dengan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai pengembangan ilmu keolahragaan khususnya yang berkaitan dengan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Peneliti

      Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh peneliti dalam mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam pelatihan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
   b. Bagi Guru

      Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk menyelengarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga terkait dengan tingkat kebugaran jasmani dan sikap percaya diri siswa.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.2.1 Tinjauan Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Berdasarkan definisi tersebut, maka kegiatan di sekolah atau pun di luar sekolah yang terkait dengan tugas belajar suatu mata pelajaran bukanlah kegiatan ekstrakurikuler (Permendikbud No. 81 A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum).

Ekstrakurikuler dibagi menjadi dua yaitu ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Ekstrakurikuler wajib merupakan program ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik, terkecuali bagi peserta didik dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkannya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. 3. Ekstrakurikuler pilihan merupakan program ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh peserta didik sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing.

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan memiliki fungsi pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir.

1) Fungsi pengembangan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan.

2) Fungsi sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. Kompetensi sosial dikembangkan dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, praktek keterampilan sosial, dan internalisasi nilai moral dan nilai sosial.
3) Fungsi rekreatif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, menggembirakan, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat menjadikan kehidupan atau atmosfer sekolah lebih menantang dan lebih menarik bagi peserta didik.
4) Fungsi persiapan karir, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

Tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan yaitu (1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik; (2) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.

Partisipasi seseorang dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki pengaruh besar pada kesehatan fisik dan psikologisnya (Jie Zhang et all, 2016). Contoh kegiatan ektrakurikuler yang banyak diselenggarakan yaitu sepak bola, bisbol, tenis, bola basket, renang dan judo (Atsushi Nakawa, 2014). Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari kehidupan setiap hari siswa. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki efek positif pada kehidupan siswa dengan meningkatkan perilaku, kinerja di sekolah, penyelesaian sekolah, aspek positif untuk membuat

orang sukses, dan aspek sosial (Singh Annu and Mishra Sunita, 2013). Kegiatan ekstrakurikuler membantu membangun sebuah citra diri yang positif, mengurangi perilaku negatif, memungkinkan siswa untuk belajar dan terus mengembangkan keterampilan sosialnya (Lee B. Becker, 2009).

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut.

1) Bersifat individual, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sesuai dengan potensi, bakat, dan minat peserta didik masing-masing.
2) Bersifat pilihan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sesuai dengan minat dan diikuti oleh peserta didik secara sukarela.
3) Keterlibatan aktif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh sesuai dengan minat dan pilihan masing-masing.
4) Menyenangkan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam suasana yang menggembirakan bagi peserta didik.
5) Membangun etos kerja, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dan dilaksanakan dengan prinsip membangun semangat peserta didik untuk berusaha dan bekerja dengan baik dan giat.
6) Kemanfaatan sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dan dilaksanakan dengan tidak melupakan kepentingan masyarakat.

2.2.2 Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani

Howley dan Franks dalam (Suharjana, 2013:3) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah tingkat kebugaran jasmani yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu dan terhindarkan dari maslaah-masalah kesehatan. Dengan

demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan sesorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang komplek. Kebugaran jasmani memiliki beberapa unsur yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Namun masing-masing unsur memiliki ciri-ciri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap unsur-unsur tersebut harus dalam keadaan baik. Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (Nuril Ahmadi, 2008: 65).

Unsur-unsur dalam kebugaran jasmani seperti yang dikemukakan oleh Suharjana (2013:7-8) bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: daya tahan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan terdiri dari unsur-unsur seperti kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi.

Pada usia Sekolah Dasar, kebugaran jasmani yang cocok dikembangkan adalah aktivitas yang melibatkan otot-otot besar, aktivitas dengan mengubah arah dan tempo lari, pengembangan koordinasi, lempar, lompat dan keahlian cabang olahraga. Melihat ciri-ciri perkembangan anak usia SD (10-12 tahun) maka unsur-unsur kebugaran jasmani yang harus dikembangkan adalah:

1) Kekuatan

Kekuatan adalah komponen kebugaran jasmani seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal. Kekuatan memegang peranan penting, karena kekuatan merupakan sumber utama daya penggerak setiap aktivitas, berperan untuk mencegah cidera dan merupakan komponen dasar bagi komponen kebugaran jasmani lainnya serta sebagai persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

2) Daya tahan

Daya tahan sering disebut *endurance* yang terdiri dari dua macam yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dengan cukup lama. Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Contoh interval latihan untuk daya tahan yaitu dengan jarak lari 400 meter atau 600 meter (Koni, 2000: A5).

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam kegiatan olahraga misalnya lari cepat, balap sepeda dan lain-lain. Metode latihan kecepatan (lari) dapat dilakukan dengan cara *interval sprints* yaitu tidak lebih dari 40 meter

dengan jumlah repetisi atau pengulangan antara 10-12 kali (KONI, 2000: A21).

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti dapat dikatakan bahwa kelincahanya cukup baik. Bentuk latihan kelincahan adalah lari bolak balik, lari belak belok. Lari boomerang, envelop, halang rintang, hexagonal dan lain-lain (KONI, 2000: A11).

5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Seorang atlet dikatakan memiliki tingkat koordinasi yang baik bila dia mampu melakukan *skill* dengan baik, cepat dan dapat menyelesaikan tugas latihan.

2.2.3 Tinjauan Tentang Sikap Percaya Diri

Percaya diri (*Self Confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Orang yang tidak percaya diri akan merasa terus menerus jatuh, takut untuk mencoba, merasa ada yang salah dan khawatir (Elly Risman, 2003: 151).

Menurut Lauster (2004:.4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaaan akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan

tidak terlalu cemas dalam tindakan, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginannya dan bertanggungjawab, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya. Lauser juga menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri yaitu tidak mementingkan diri sendiri, tidak membutuhkan dukungan orang lain, optimis dan gembira.

Menurut George dan Cristian (dalam John W. Santrock, 2003:336) bahwa kepercayaan pada diri sendiri adalah kemampuan berpikir rasional berupa keyakinan-keyakinan, ide-ide dan proses berpikir yang tidak mengadung unsur keharusan yang menuntut individu sehingga menghambat proses perkembangan dan ketika menghadapi *problem* atau persoalan, mampu berfikir, menilai, menimbang, menganalisa, memutuskan dan melakukan.

Menurut Lauster (2004:67) anak yang memiliki rasa percaya diri positif ditinjukkan dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2) Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
3) Obyektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5) Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

2.2.4 Tinjauan Minat Siswa

Slameto (2013:180) menjelaskan bahwa minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan itu maka semakin besar minatnya. Mengembangkan minat terhadap sesuatu pada dasarnya adalah membantu siswa melihat bagaimana hubungan antara materi yang diharapkan untuk dipelajarinya dengan dirinya sendiri sebagai individu. Cara paling efektif untuk membangkitkan minat seseorang pada suatu subyek yang baru adalah dengan menggunakan minat-minat siswa yang telah ada (Slameto, 2013: 180).

Menurut Munawar Isnaeni (2003: 7) bahwa seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu bila individu itu memiliki beberapa unsur antara lain:

1. Perhatian

   Seseorang dikatakan berminat apabila individu disertai adanya perhatian yaitu kreatifitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek. Jadi seseorang yang berminat terhadap sesuatu obyek yang pasti perhatiannya akan memusat terhadap sesuatu obyek tersebut. Dalam hal ini perhatian ditujukan pada obyek ekstrakurikuler olahraga.

2. Kesenangan

   Perasaan senang terhadap sesuatu obyek baik orang atau benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang, orang merasa tertarik kemudian

pada gilirannya timbul keinginan yang dikehendaki agar obyek tersebut menjadi miliknya. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk mempertahankan obyek tersebut.

3. Kemauan

   Kemauan yang dimaksud adalah dorongan yang terarah pada tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan timbulnya suatu perhatian terhadap suatu obyek. Sehingga dengan demikian akan memunculkan minat individu yang bersangkutan.

Minat pada hakekatnya adalah merupakan sebab akibat dari pada pengalaman, minat berkembang sebagai hasil dari pada sesuatu kegiatan dan akan menjadi sebab akan dipakai lagi dalam kegiatan yang sama L D Crow and Alice Crow (Tri Wahyudi, 2002: 10-11). Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. *The factor ofinner urge* (Dorongan dari dalam)

   Rangsangan yang datang dari lingkungan atau ruang lingkup yang sesuai dengan keinginan atau datang dari lingkungan atau ruang lingkup yang sesuai dengan keinginan atau kebutuhan seseorang akan mudah menimbulkan minat misal, cenderung terhadap belajar, dalam hal ini seseorang mempunyai hasrat ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan.

2. *The factor of social motive* (Motif dalam lingkungan social)

   Minat seseorang terhadap obyek atau sesuatu hal, disamping hal dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri manusia juga dipengaruhi oleh motif sosial, misal seseorang berminat pada prestasi tinggi agar dapat status sosial yang tinggi pula.

3. *The factor of emotional* (faktor emosi)

   Faktor perasaan dan emosi ini mempunyai pengaruh terhadap obyek misal perjalanan sukses yang dipakai individu dalam sesuatu kegiatan tertentu dapat membangkitkan perasaan senang dan dapat menambah semangat atau kuatnya minat dalam kegiatan tersebut. Sebaliknya kegagalan yang dialami akan menyebabkan minat seseorang berkembang.

2.2 Hubungan Kebugaran Jasmani, Sikap Percaya Diri dan Minat Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya, daya tahan tubuh, kekuatan dan kecepatan, untuk itu diperlukan latihan fisik yang salah satunya dapat melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kebiasaan olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani.

Penelitian Wayan Adnyana (2014) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan minat. Minat merupakan hal yang sangat penting kaitannya untuk bermain olahraga, minat dapat membentuk semangat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam bentuk olahraga. Kegiatan fisik yang dilakukan melalui olahraga didasarkan pada motif atau dorongan yang timbul pada diri sendiri sehingga hasilnya akan timbul kesenangan pribadi yang secara tidak langsung sudah menanamkan budaya hidup sehat.

Seseorang yang memiliki minat melakukan kegiatan olahraga didasari atas kebutuhan kegiatan tersebut, meskipun kegiatan olahraga untuk mencari

kesenangan dan kepuasan, akan tetapi diduga ada dampak pengiring lain yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, merasa aman dan merasa banyak teman. Ini sesuai hasil penelitian Rino Anugrah (2015) bahwa faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam kegiatan berolahraga adalah keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang enak dipandang.

Adanya hubungan kebugaran jasmani dengan minat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berolahraga pada akhirnya juga berhubungan dengan sikap percaya dirinya. Seperti hasil penelitiab Diarda Pisca Astamandira (2013) menemukan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani memiliki sikap percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan pada siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang tidak percaya diri dikarenakan merasa tidak puas dengan bentuk badan mereka seperti kegendutan dan kekurusan sehingga mereka dikelas atau pun di sekolah lebih cenderung diam (Ayu Puspita Sary, 2016).

Berdasarkan review hasil penelitian terdahulu maka peneliti dapat membuat hipotesis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani, sikap percaya diri dan minat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

2.3 Penelitian yang Relevan

Adanya penelitian terdahulu merupakan dasar dalam penyusunan penelitian ini, yang berguna sebagai perbandingan dan gambaran yang dapat mendukung penelitian berikutnya. Untuk melandasi penelitian ini, terdapat penelitian terdahulu sebagai penunjang yang dijelaskan dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Astamandira (2013) dengan judul “Perbandingan Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Pare Kediri. Kelompok yang tingkat percaya dirinya lebih tinggi adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
2. Cathy D.Ligg. (1991) dengan judul ”*Gender differences in self-Confidence in physical activity: Ameta-Analysis ofrecentstudies*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri pada perempuan dan laki-laki terkait dengan aktivitas fisik atau kebugaran jasmaninya.

2.4 Kerangka Berpikir

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan salah satunya melalui penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Aktivitas olahraga yang dilakukan dalam ekstrakurikuler berpengaruh terhadap beberapa dimensi psikologi, salah satunya keterkaitan antara olahraga dan konsep diri (*selfconcept*), dimana mereka yang terlibat aktif dalam kegiatan

olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak terlibat. Kebugaran jasmani dan percaya diri merupakan dua hal yang penting yang harus dimiliki oleh siswa. Kebuggaran jasmani berhubungan dengan fisik dan percaya diri berhubungan dengan psikis, sehingga menunjukkan hubungan yang positif antara tingkat kesegaran jasmani siswa dengan sikap percaya diri. Adanya hubungan tersebut telah dibuktikan oleh Diarda Pisca Astamandira (2013) menemukan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani memiliki sikap percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan pada siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

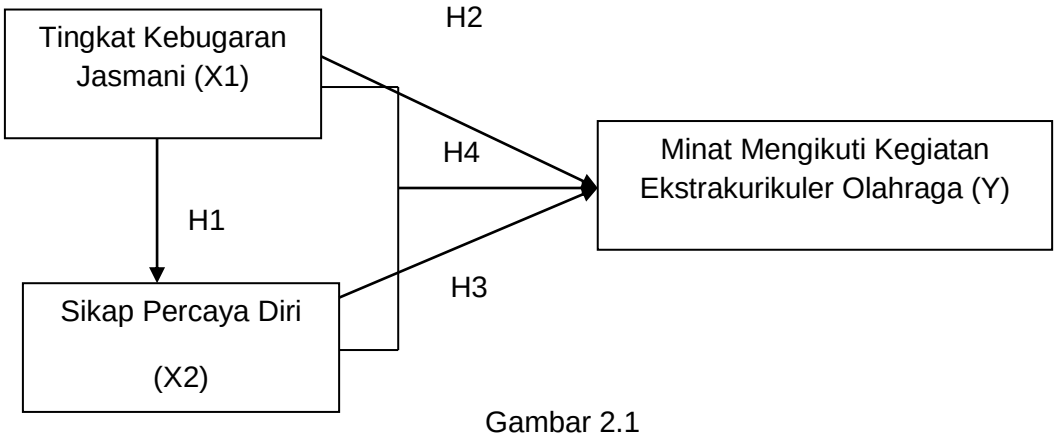
Ryckman, RM *et al* (1982), Bill Thrnton, *et all,* (1987) dan Xihe Zhu (2012) juga menemukan bahwa keyakinan individu tentang kompetensi fisik yang diukur melalui indeks kebugaran fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri. Dalam hal ini, kebugaran jasmani yang diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik siswa secara situasional sangat penting untuk keterlibatan siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani termasuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Tingkat kesegaran jasmani siswa juga mampu mempengaruhi minat siswa karena minat merupakan hal yang sangat penting kaitannya untuk bermain olahraga, minat dapat membentuk semangat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam bentuk olahraga. Adanya hubungan ini telah dibuktikan oleh Wayan Adnyana (2014) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan minat siswa. Hubungan sangat kuat antara minat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Artinya siswa yang memiliki minat tinggi merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh

untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik (Efranisa Ginting, 2016).

Sikap percaya diri siswa juga berhubungan dengan minat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga karena pendorong timbulnya minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga adalah faktor perasaan, tujuan, keinginan dan faktor alasan yang pada akhirnya berdampak pada kepercayaan diri siswa (Dias Anggardi Perbowo, 2013). Adanya minat dalam diri siswa akan membuat siswa cenderung untuk memberikan perhatiannya, menunjukkan rasa ketertarikannya, memiliki keyakinan dan keinginan untuk mengetahui lebih mendalam tentang olahraga tersebut, serta mewujudkannya melalui tindakan nyata dalam olahraga. Singh Annu et all, (2015) menemukan bahwa dengan minat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan diperoleh banyak manfaat yaitu meningkatkan sikap percaya diri siswa.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pada dasarnya ada hubungan yang terbentuk antara tingkat kebugaran jasmani dan sikap percaya diri siswa terhadap minat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Oleh karena itu, dapat dibuat bagan kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir Penelitian

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti, mulai data yang terkumpul dan akan diuji kebenarannya tersebut. Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan di atas maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada hubungan kebugaran jasmani dengan percaya diri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto.
2. Ada hubungan kebugaran jasmani dengan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto.
3. Ada hubungan percaya diri dengan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto.
4. Ada hubungan kebugaran jasmani dan percaya diri dengan minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri se Kecamatan Selomerto.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa di SD Negeri se Kecamatan Selomerto memiliki nilai rata-rata 15,25 termasuk dalam kategori sedang, sikap percaya diri siswa dengan nilai rata-rata 57,5 termasuk dalam kategori tinggi dan minat siswa dengan nilai rata-rata 84,2 termasuk dalam kategori sangat tinggi.
2. Adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan sikap percaya diri dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,265 dan signifikansi (p) = 0,035 < 0,05.
3. Adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan minat siswa dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,264 dan signifikansi (p) = 0,037 < 0,05.
4. Adanya hubungan antara sikap percaya diri dengan minat siswa dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,836 dan signifikansi (p) = 0,000 < 0,05.
5. Adanya hubungan antara kebugaran jasmani dan sikap percaya diri dengan minat siswa dengan nilai F hitung 48,243 dan signifikansi (p) = 0,000 < 0,05.

4.2 Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan penelitian ini, maka peneliti dapat memberikan saran yaitu dengan adanya pengaruh yang tinggi dari sikap percaya diri terhadap minat siswa maka hendaknya guru Penjas memberikan variasi latihan dan mengelola kegiatan ekstrakurikuler sebaik mungkin agar siswa tetap bersemangat, tidak bosan dan mendukung pencapaian prestasi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta:Bina. Aksara.

Atsushi Nakazawa. 2014. Seeing Sports As Educational Activities: A Postwar History Of Extracurricular Sports Activities In Japan. *Hitotsubashi Journal of Social Studies* 45 (2014), pp.1-14.

Ayu Puspita Sary. 2016. Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Sma Kolombo Yogyakarta. *Jurnal Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Braden Tanner. 2017. Effects of Extracurricular Activities and Physical Activity on Academic Success. *ntuition: Th BYU Undergraduate Journal in Psychology*: Vol. 12 : Iss. 2 , Article 14.pp:1-12

Cathy D.Ligg. 1991. Gender differences in self-Confidence in physical activity: Ameta-Analysis of recent studies. *Journal of sport & Exercise Psychology,*1991.8.pp:294-310

Dias Anggardi Perbowo, 2013. Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Studi Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 2 Buduran. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 01 Nomor 01. Hlm: 92 – 97.

Diarda Pisca Astamandira (2013). Perbandingan Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 01 Nomor 03. ISSN : 2338-798X. hlm: 623 – 626.

Didit Setyowantono. 2015. Perbandingan Sportivitas Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli Dengan Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Sunan Giri Menganti. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 03 Nomor 02. ISSN : 2338-798.hlm: 479 – 484

Efranisa Ginting. 2016. Hubungan Antara Minat Dan Motivasi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Lau Baleng Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara. *Skripsi.* Universitas Lampung

Elly Risman, et.al. 2008. *Ensexclopedia. Jawaban Tuntas Masalah Pubertas dan Seksualitas Remaja.* Jakarta: Studia Press

Febian Dwiduonova Wiranatha dan Supriyadi. 2015. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 2, No. 1. ISSN: 2354 5607. Hlm: 38-47.

Ida Puji Rahayu. 2017. Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Pogalan Tahun Pelajaran 2015/2016. *Inspirasi, Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*. Vol 13 No 3. Hlm:119-135

Indra Jaya dan Ardat. 2013. *Penerapan Statistika Untuk Pendidikan*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.

Irvan Arifiarto. 2015. Survet Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.* Volume 03 Nomor 03. ISSN : 2338-798X. Hlm: 759 – 764

Jie Zhang et all. 2016. xtracurricular Participation and its Correlates among Chinese College Students. *Arch Sports MedPhysiother* 1(1). Pp:001-004.

John W. Santrock, 2003. *Adolescece Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga

Komite Nasional Indonesia. 2000. *Gerakan Nasional Garuda Emas*. Jakarta.

Lauster, Petter. 2004. *Tes Kepribadian.* Jakarta: Gaya Media Pratama

Lee B. Becker, et all. 2009. The Effects of Pre-University Study of Journalism On Entry to the Job Market. *Journalism Research and Education Section*, International Association for Media and Communication Research, Mexico City, July 21-24.

Mohammed Abou Elmagd et all. 2015. The Impact Of Physical Activity Participation On The Self-Esteem Of The Students. A Cross Sectional Study From Rakmhsu-Rak-Uae. *International Journal Of Physical Education, Sports And Health*. 2(1): 87-91

Munawar Isnaeni. 2003. *Minat dan Kepribadian.* Jakarta: Depdikbud

Muh. Ridho Ilyasa. 2018. Survey Tentang Minat Siswa Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 4 Malang. *Jurnal Sport Science*, Vol 6. No 2. hlm.127-142

Novi Eka Wahyu Kusuma, 2013. Minat Siswa Smp N 18 Surabaya Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Anggar (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler

Anggar SMP N 18 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 01 Nomor 03. ISSN : 2338-798X. Hlm:652 – 654.

Novia Dwi Cahyono, 2017. MINAT Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul. *E-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 1 No 1.hlm: 1-10

Nuril Ahmadi, 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama

Pisca Astamandira, 2013. Perbandingan Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri). Jurnal *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* . Volume 01 Nomor 03 Tahun 2013, 623 – 626

Poh Sun and Gary Shan Shin. 2014. A Literature Review of the Impact of Extracurricular Activities Participation on Students' Academic Performance. *Journal of Education for Business*. 89, (7), 361-366. Research Collection School Of Accountancy.

Rasyono. 2016. Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. Journal *of Physical Education, Health and Sport* 3 (1). ISSN 2354-7901. Hlm: 44-49.

Riduwan dan Kuncoro, Engkos Achmad. 2014. *Path Analysis (Analisis Jalur).* Bandung: Alfabeta

Rino Anugrah. 2015. Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Smp Kartika Jaya Dengan Smpn 9 Bandar Lampung. *Jurnal Skripsi*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Hlm: 1-12

Ryckman, R.M. , Robbins, M.A., Thornton, B., & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal ofPersonality and Social Psychology,* 42 , 891-900.

Singh Annu dan Mishra Sunita. 2013. Impact of Extracurricular Activities on Students in Private School of Lucknow District. *International Journal of Humanities and Social Science Invention.pp: 92-94*

--------.2015. Extracurricular Activities And Student's Performance In Secondary School Of Government And Private Schools. International Journal of Sociology and Anthropology Research Vol.1, No.1, Pp.53-61

Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R& D,* Bandung: Alfabeta.

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media

Thrnton, Bill; Ryckman, Richard M.; Robbins, Michael A.; Donolli, Joseph; and Biser, Gareth. 1987. Relationship Between Perceived Physical Ability and Indexes of Actual Physical Fitness. *Psychology Faculty Scholarship*. 13 .pg: 295-300.

Tri Wahyudi. 2002. *Bimbingan Perkembangan Pribadi dan Anak*. Jakarta: Rineka Cipta.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

Wayan Adnyana. 2014. Hubungan Minat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Bermain Sepak Bola. *Jurnal Universitas Lampung*.hlm:1-12

Xihe Xhu. 2012. Situational interest and physical activity in fitness testing: A need for pedagogical engineering. *International Journal of Sport and Exercise Psychology .* Volume 12, 2014 - Issue 1

Yudik Prasetyo, 2010. Pengembangan Ekstrakurikulerpanahan Di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia,Vol 7 No. 2,* ISSN 0216 – 1699, hlm: 64-68

Zeycan Acar1 danNevin Gündüz. 2017. Participation Motivation for Extracurricular Activities: Study on Primary School Students. Universal *Journal of Educational Research* 5(5): 901 -910,