



**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA
PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA
DI SMA NEGERI 11 SEMARANG
TAHUN 2019**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh :

**Muhammad Fasya Fauzan
6301415130**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2019**

ABSTRAK

Muhammad Fasya Fauzan. 2019. "**Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 11 Semarang Tahun 2019**". Skripsi. Jurusan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

Latar belakang penelitian ini untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang tahun 2019. Permasalahan penelitian ini adalah: belum diketahui tingkat kesegaran jasmani peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang tahun 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran TKJI umur 16 -19 tahun. Populasi peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang tahun 2019 berjumlah 30 orang. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang tahun 2019 yang mendapatkan nilai baik sekali berjumlah 0 orang (0%), nilai baik berjumlah 11 orang (36,7%), nilai sedang berjumlah 17 orang (56,7%), nilai kurang berjumlah 2 orang (6,7%), dan yang mendapatkan nilai kurang sekali berjumlah 0 orang (0%). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang tahun 2019 adalah sedang.

Saran penelitian : bagi pelatih agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kesegaran jasmani bagi peserta agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kesegaran jasmaninya.

Kata kunci: ***Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola, SMA Negeri 11 Semarang, Tingkat Kesegaran Jasmani***

ABSTRACT

Muhammad Fasya Fauzan. 2019. "**Physical Fitness Level Profile of Soccer Extracurricular Students in SMA N 11 Semarang 2019**". Final Project. Department of Coaching Sport Education. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

The background of this research to find out how well the level of physical fitness of football extracurricular members Semarang state 11 SHS in 2019. The problem of this research is : not yet known the level of physical fitness of participants following football extracurricular Semarang State 11 SHS in 2019.

This research is quantitative descriptive. The research method uses survey methods with the technique of taking test data and measuring TKJI aged 16-19 years old. Population participants football extracurricular Semarang State 11 SHS in 2019 total 30 peoples. Data analysis uses quantitative descriptive analysis in the from percentages.

Based on the results of the study, it was found that level of physical fitness of the extracurricular members of football Semarang State 11 SHS in 2019 who received very good scores was 0 people (0%), good scores was 11 peoples (36,7%), medium scores was 17 peoples (56,7%), bad scores was 2 peoples (6,7%), and received very bad was 0 people (0%). The results of the study can be concluded that the level of physical fitness of the soccer extracurricular members of Semarang State 11 SHS in 2019 is medium.

Research advice : for the coach to always test the physical condition and physical fitness for participants so that coach can be knowing the development of his physical fitness.

Keywords: ***Members of Football Extracurricular, Physical Fitness Level, Semarang State 11 SHS.***

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Muhammad Fasya Fauzan
NIM : 6301415130
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul skripsi : Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada
Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 11
Semarang Tahun 2019

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

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

Semarang, 20 Juni 2019

Yang menyatakan,



Muhammad Fasya Fauzan

(NIM: 6301415130)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola
di SMA Negeri 11 Semarang Tahun 2019

Disusun Oleh :

Nama : Muhammad Fasya Fauzan

NIM : 6301415130

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal...*20 Juni 2019*...oleh

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO



Soedjarmo, M.Pd.

NIP. 197208151997021001

Dosen Pembimbing



Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

NIP. 196404231990021001

PENGESAHAN

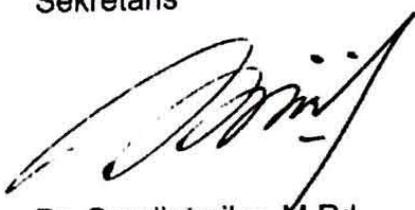
Skripsi atas nama Muhammad Fasya Fauzan. NIM 6301415130. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul " **Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakullkuler Sepakbola Di SMA Negeri 11 Semarang Tahun 2019** " telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 9 Juli 2019

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tardiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

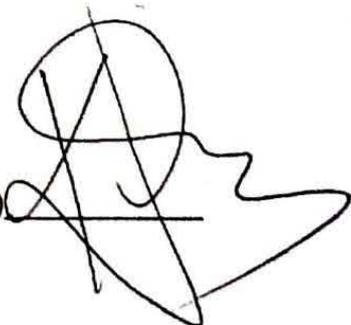
Sekretaris


Dr. Soedjatmiko, M.Pd.
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswanto, M. Pd.
NIP. 196106301987031003

(Penguji 1)



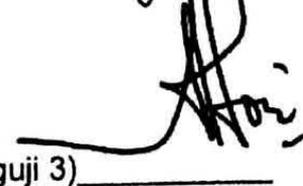
2. Dr. Hadi, M. Pd.
NIP. 197903112006041001

(Penguji 2)



3. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.
NIP. 196404231990021001

(Penguji 3)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Allah tempat meminta segala sesuatu.
(QS. Al-Ikhlas:2)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Ayah dan ibu, (Alm.) Sujatno dan Sri Hastuti yang tidak pernah lelah memberikan cinta, kasih sayang, pengorbanan, dukungan serta doanya selalu.
2. Kedua kakak serta para keponakan yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan serta kebahagiaan.
3. Almamater Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2015

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 11 Semarang Tahun 2019” dengan lancar dan pada waktu yang tepat.

Penulis berharap sumbang saran yang penulis ajukan dapat menambah sediki wawasan diantara hamparan ilmu dan pengetahuan di dunia ini.

Dalam penyusunan skripsi ini pasti ada kesulitan dan kendala, namun di setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin berterimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu di kampus Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Neger Semarang yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan saya izin untuk melaksanakan penelitian skripsi.
4. Drs. Moh. Nasution, M. Kes. Selaku pembimbing yang memberikan bimbingan, waktu, tenaga serta pengarahannya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
5. Seluruh dosen beserta staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan dalam penyelesain skripsi.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 11 Semarang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Guru yang mengampu pelajaran pendidikan jasmani SMA Negeri 11 Semarang untuk bantuan dan arahan dalam pelaksanaan penelitian skripsi.
8. Keluarga besar Samintodimedjo dan Soedarto atas bantuan moral maupun materilnya untuk melanjutkan pendidikan yang lebih baik dan layak.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi yang tidak bisa disebut satu persatu sehingga penulis terdorong untuk menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Profil Sekolah.....	8
2.1.1 Pengertian Sekolah.....	8
2.1.2 Hakikat Ekstrakurikuler.....	9
2.1.3 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	14
2.2 Hakikat Sepak Bola.....	16
2.2.1 Pengertian Sepak Bola.....	16
2.2.2 Teknik Dasar Sepak Bola.....	18
2.3 Hakikat Kesegaran Jasmani.....	19
2.3.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.....	19
2.3.2 Komponen Kesegaran Jasmani.....	21
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..	29
2.3.4 Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani.....	33
2.3.5 Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani.....	37
2.3.6 Manfaat Kesegaran Jasmani.....	38
2.3.7 Tes Kesegaran Jasmani.....	39
2.4 Kerangka Berpikir.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	44
3.2 Variabel Penelitian.....	45
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel..	45
3.3.1 Populasi Penelitian.....	45
3.3.2 Sampel Penelitian.....	46
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel.....	46
3.4 Instrumen Penelitian.....	46
3.5 Prosedur Penelitian.....	47

3.6	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	48
3.7	Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	51
4.2	Hasil Penelitian.....	52
4.3	Pembahasan.....	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan.....	63
5.2	Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....		64
LAMPIRAN.....		67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra.....	50
3.2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	51
4.3. Hasil Data Tes Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	52
4.4. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	54
4.5. Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	55
4.6. Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk 60 Detik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	57
4.7. Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	58
4.8. Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 meter Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Desain Penelitian.....	45
4.2. Diagram Hasil Penelitian Lari 60 meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	53
4.3. Diagram Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	55
4.4. Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk 60 Detik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	56
4.5. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	57
4.6. Diagram Hasil Penelitian Lari 1200 Meter Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	59
4.7. Diagram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	68
2. Izin Observasi.....	69
3. Rekomendasi Penelitian DPMPTSP.....	70
4. Rekomendasi Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.....	71
5. Izin Penelitian DPMPTSP.....	72
6. Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.....	73
7. Izin Penelitian SMA Negeri 11 Semarang.....	74
8. Form TKJI.....	75
9. Petunjuk dan Pelaksanaan TKJI Remaja Umur 16-19 Tahun.....	76
10. Hasil Tes.....	82
11. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	83
12. Dokumentasi.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Dengan olahraga seseorang dapat menjaga kesehatan. Olahraga bisa dibedakan menjadi olahraga permainan, olahraga kompetisi dan olahraga pendidikan.

Olahraga pendidikan bisa didapat di lingkup sekolah. Dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Sasaran olahraga pendidikan yaitu para siswa dan siswi di lingkup sekolah. Namun, dalam lingkup sekolah olahraga pendidikan dikenal dengan istilah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran 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 (Suharjana, 2013: 3).

Pendidikan jasmani diberikan kepada para siswa dan siswi dengan bertujuan supaya para siswa dan siswi mempunyai jiwa, raga dan pikiran yang sehat. Dalam pendidikan jasmani, para siswa dan siswi juga diharapkan mempunyai pola hidup yang baik dan benar.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan

sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas 2007).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional (Adisasmita, 2002:2) selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap / membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kesegaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam

pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kesegaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Lee dalam Wawan S. Suherman, 2004: 26)

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut. (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Wawan S. Suherman, 2004: 12-13).

Menurut PERMENDIKBUD No 62 Tahun 2014 kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik

di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidik, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidik.

SMA Negeri 11 Semarang merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan Lamper Tengah XIV RT 01/ RW 01, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang, Jawa Tengah. SMA Negeri 11 Semarang memiliki berbagai macam ekstrakurikuler, terdiri dari non akademik dan akademik. Ekstrakurikuler non akademik adalah sepakbola, futsal, basket, voli, dll, sedangkan ekstrakurikuler akademik terdiri Pramuka, OSIS, PMR, dll.

Ekstrakurikuler yang banyak diminati siswa laki-laki yaitu sepakbola. Jadi, tidak heran jika ekstrakurikuler sepakbola menjadi ekstrakurikuler favorit yang paling bergensi untuk kaum adam di SMA Negeri 11 Semarang. Karena SMA Negeri 11 Semarang juga menyumbang banyak prestasi non akademik dari ekstrakurikuler sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang juga tidak boleh dipandang sebelah, karena berkat ekstrakurikuler sepakbola, SMA Negeri 11 Semarang hampir dikenal di Jawa Tengah bahkan Nasional berkat prestasi ekstrakurikuler sepakbola. Selama beberapa tahun belakangan ini ekstrakurikuler sepakbola banyak menghasilkan prestasi seperti juara II LIPIO tingkat Kota Semarang tahun 2016, juara 1 LIPIO tingkat Kota Semarang. juara 2 Piala Coca Cola tingkat Nasional di Malang tahun 2014, juara 1 Piala Coca Cola tingkat Jawa Tengah di Semarang tahun 2014, juara 2 LIPIO tingkat Kota Semarang.

Dan dengan prestasi yang segudang, para pemain yang ikut ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 11 Semarang masih belum mengetahui secara penuh beberapa hal yang menjadikan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang selalu berprestasi. Padahal banyak faktor yang bisa mempengaruhinya, mulai dari faktor internal maupun eksternal.

Para pemain ekstrakurikuler SMA Negeri 11 Semarang juga masih belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka. Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi atau tidak, kebugaran jasmani satu tim apakah harus baik, jika beberapa orang ada yang kurang baik atau kurang dari cukup apakah mempengaruhi kemenangan tim, para pemain masih kebingungan akan permasalahan tersebut.

Dari pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas permasalahan ini. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian survei untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para pemain ekstrakurikuler SMA Negeri 11 Semarang. Penelitian ini bertujuan supaya tiap-tiap masing pemain secara individu mengetahui kebugaran jasmaninya. Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti mengadakan penelitian dengan mengambil judul "PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 11 SEMARANG TAHUN 2019."

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang sudah dijelaskan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

- 1) Kurangnya pengetahuan siswa tentang faktor yang mempengaruhi kemenangan dalam pertandingan
- 2) Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 11 Semarang.
- 3) Belum diketahui standar kesegaran jasmani siswa putra untuk masuk anggota ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 11 Semarang.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang luas, maka dari penelitian ini dibatasi hanya pada “Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang”.

1.4. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok yang dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 11 Semarang?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Baik Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 11 Semarang.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.) Manfaat Teoritis

- a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
- b. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kesegaran jasmani anggota ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 11 Semarang.

2.) Manfaat Praktis

- a. Catatan untuk mengetahui kemampuan kesegaran jasmani yang dimiliki setiap anggota ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 11 Semarang.
- b. Sebagai catatan dan penyusunan program latihan yang terstruktur.
- c. Bagi pelatih dapat untuk memberikan porsi latihan fisik yang sesuai.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Profil Sekolah

2.1.1. Pengertian Sekolah

Sekolah merupakan ujung tombak dari proses modernisasi (*agnet of change*) yang diupayakan melalui kebijakan pemerintah (Sutomo dan Titi Prihanti. 2012:1). Achmad Munib (2012:77) menyatakan bahwa : dasar tanggung jawab sekolah akan pendidikan meliputi tiga hal yaitu:

- a) Tanggung jawab formal kelembagaan sesuai dengan fungsi dan tujuan yang ditetapkan menurut ketentuan-ketentuan yang berlaku (perundangan dalam pendidikan);
- b) Tanggung jawab keilmuan berdasarkan bentuk isi, tujuan, dan jenjang pendidikan yang dipercayakan kepadanya oleh masyarakat dan negara;
- c) Tanggung jawab fungsional adalah tanggung jawab profesional pengelola dan pelaksanaan pendidikan yang menerima ketetapan ini berdasarkan ketentuan-ketentuan jabatannya.

Jadi, sekolah sebagai suatu sistem sosial dibatasi oleh sekumpulan elemen kegiatan yang berinteraksi dan membentuk suatu kesatuan sosial sekolah yang demikian bersifat aktif kreatif artinya sekolah dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat dalam hal ini adalah orang-orang yang terdidik. Dari definisi tersebut bahwa sekolah adalah suatu lembaga atau organisasi yang diberi wewenang untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran.

Sekolah juga mempunyai standar mutu yang telah diakui secara nasional yang dinamakan akreditasi. Akreditasi sekolah adalah suatu kegiatan penilaian kelayakan dan kinerja suatu sekolah berdasarkan kriteria (standar) yang ditetapkan dan dilakukan oleh Badan Akreditasi Sekolah yang hasilnya diwujudkan dalam bentuk pengakuan peringkat kelayakan sebagaimana diatur dalam Keputusan Menteri Pendidikan Nasional 087/U/2002.

Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Semarang merupakan salah satu dari 16 sekolah negeri di Kota Semarang yang sudah memiliki akreditasi "A". Sehingga SMA Negeri 11 Semarang diminati para lulusan siswa sekolah menengah pertama yang ingin melanjutkan akademik ke sekolah non kejuruan.

SMA Negeri 11 Semarang terletak di Gg. XIV, Lamper Tengah, Semarang Selatan, Kota Semarang, Jawa Tengah, kode pos 50248. Program/jurusan/peminatan yang diadakan di SMA Negeri 11 Semarang yaitu Ilmu Pengetahuan Alam dan Ilmu Pengetahuan Sosial dengan menerapkan kurikulum 2013.

Selain sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai, SMA Negeri 11 Semarang juga memiliki kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler seperti OSIS, Paskibra, Sepakbola, Voli, Basket dan lain-lain. Dari beragam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, ekstrakurikuler sepakbola banyak diminati para siswa laki-laki.

2.1.2. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Depdiknas 2003: 16).

Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat serta kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler biasanya ada di setiap sekolah–sekolah dari sekolah dasar sampai ke sekolah menengah atas. Kegiatan ekstrakurikuler itu bermacam–macam tetapi disini penulis membatasi pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di SMA. Depdikbud (1997: 6).

Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) “ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa”. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Mulyono (2008: 187) menyatakan bahwa: Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran (kurikulum) untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki peserta didik, baik berkaitan dengan aplikasi ilmu pengetahuan yang didapatkannya maupun dalam pengertian khusus untuk membimbing peserta didik dalam mengembangkan potensi dan bakat yang ada dalam dirinya melalui kegiatan-kegiatan yang wajib maupun pilihan. Sedangkan pada umumnya kegiatan ekstrakurikuler adalah berbagai kegiatan sekolah yang dilakukan dalam rangka memberikan kesempatan pada peserta untuk mengembangkan potensi, minat dan hobi yang dimilikinya yang dilakukan di luar jam pelajaran normal.

Sementara itu Popi Sopiatur (2010: 98) berpendapat “kegiatan ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi peserta didik melalui

berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan kelembagaan". Di samping itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler, dan tidak hanya sebagai pelengkap suatu proses kegiatan belajar mengajar, tetapi juga sebagai sarana agar siswa memiliki nilai plus, selain pelajaran akademis yang bermanfaat bagi kehidupan yang bermasyarakat.

Berdasarkan pengertian tentang ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan kurikuler yang berada di luar jam pelajaran yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah guna melengkapi pembinaan manusia dalam pembentukan kepribadian para siswa.

Tujuan kurikuler ditentukan atau diarahkan sesuai dengan tujuan institusional dari lembaga pendidikan yang bersangkutan. Tercapainya tujuan kurikuler berarti pula tercapainya pola perilaku dan pola kemauman serta ketrampilan yang harus dimiliki oleh suatu lulusan lembaga pendidikan. Melalui rumusan tujuan kurikuler ini dapat diketahui macam kemampuan dan keterampilan apa yang diberikan kepada siswa namun tujuan kurikuler belum dirumuskan secara terperinci, B. Suryosubroto (2002: 154-155).

Tujuan kurikuler menunjukkan tujuan masing-masing bidang studi yang diberikan kepada siswa. Proses belajar mengajar merupakan inti dari kegiatan pendidikan sekolah. Proses belajar mengajar adalah belajar mengajar sebagai proses dapat mengandung dua pengertian yaitu rentetan tahapan atau fase dalam mempelajari sesuatu dan dapat pula sebagai rentetan kegiatan perencanaan oleh guru, pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dan program tindak lanjut (B. Suryosubroto, 2002: 19).

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler Popi Sopiaturun (2010: 98) berpendapat adalah (a) menumbuh kembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, (b) memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta (c) menanamkan sifat sebagai warga negara yang baik dan tanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Sedangkan Mulyono (2008: 188) berpendapat fungsi dan tujuan ekstrakurikuler adalah:

- a) Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
- b) Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkreativitas tinggi dan penuh dengan karya.
- c) Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas.
- d) Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rosul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.
- e) Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial, keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial keagamaan.
- f) Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
- g) Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi dengan baik secara verbal dan nonverbal.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler Depdikbud berpendapat dalam B. Suryosubroto (2002: 276) adalah:

- a) Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan kepada siswa secara perorangan atau kelompok ditetapkan oleh sekolah.
- b) Berdasarkan minat siswa, tersedianya fasilitas yang diperlukan serta adanya guru atau petugas untuk itu, bilamana kegiatan tersebut memerlukannya.
- c) Kegiatan-kegiatan yang direncanakan untuk diberikan kepada siswa hendaknya diperhatikan keselamatannya dan kemampuan siswa serta kondisi sosial budaya setempat.

Partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berbeda-beda antara siswa yang satu dengan yang lainnya. Jumrowi berpendapat dalam B. Suryosubroto (2002: 287) bentuk partisipasi dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler meliputi:

- a) Partisipasi dalam memberikan buah pikir.
- b) Partisipasi tenaga.
- c) Partisipasi harta benda.
- d) Partisipasi ketrampilan yang diberikan.
- e) Partisipasi sosial diberikan sebagai pendekatan hati.

Selain itu juga kegiatan ekstrakurikuler siswa pada intinya terdiri dari:

- a) Mendatangi pertemuan
- b) Melibatkan diri dalam diskusi
- c) Melibatkan diri dalam aspek organisasi dari proses partisipasi.

- d) Mengambil bagian dalam proses keputusan dengan cara menyatakan pendapat atau masalah.
- e) Ikut serta memanfaatkan hasil. (B.Suryosubroto 2002: 286)

Amir Daien berpendapat dalam B. Suryosubroto (2002: 272) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti: latihan basket, latihan futsal dan sebagainya. Sedangkan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu tertentu, seperti: lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

2.1.3. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Karakteristik Siswa SMA Sunarto ([Http://e-learning.Po.Unp.Ac.Id](http://e-learning.Po.Unp.Ac.Id), 1999), menyatakan bahwa masa remaja adalah upaya menentukan jati dirinya (identitasnya) atau aktualisasi diri. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru. Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan. Selama di SMA, seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMA mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Anak dipandang sebagai salah satu sumber untuk menentukan apa yang akan dijadikan bahan pelajaran. Anak bukanlah hanya sekedar versi yang lebih kecil dari orang dewasa. Anak memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Untuk itu perlu dipelajari bagaimana anak tumbuh, berkembang dan belajar, apa kebutuhan dan apa minatnya. Proses berkembang ini dibagi atas fase-fase tertentu. Dengan mengetahui tugas-tugas perkembangan pada fase

tertentu, memberikan informasi dan landasan dalam menentukan alternatif model latihan yang cocok agar kemampuan anak dapat dikembangkan seoptimal mungkin.

Perkembangan aspek psikomotorik, pada siswa SMA perubahan jasmani dan fisiologis begitu cepat. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Pada usia 15-19 tahun siswa mengalami perubahan bentuk tubuh yang cepat. Perubahan fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan dalam pertumbuhan remaja meliputi:

a.)Tinggi badan

Rata-rata anak perempuan mencapai tingkat matang pada usia antara 17 dan 18 tahun, rata-rata anak laki-laki kira-kira setahun setelahnya.

b)Berat badan

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan pertumbuhan tinggi badan.

c.)Proporsi tubuh

Rata tulang rangka mengalami perubahan semakin keras. Bagian tubuh mengalami pertumbuhan dan pematangan pada kecepatan yang berbeda, sehingga proporsi antaranggota tubuh kelihatan tidak sempurna. Kondisi ini menyebabkan remaja mengeluh bahwa tubuhnya terlalu gemuk, sehingga terkadang menjadi kendala partisipasinya dalam aktivitas jasmani.

d)Organ Seks

Laki-laki dan perempuan pada organ seksnya mengalami ukuran matang.

e.)Ciri-ciri seks sekunder

Laki-laki tumbuh kumis dan jakun, sedangkan pada perempuan ditandai dengan membesarnya payudara.

Perkembangan aspek kognitif, pada siswa SMA peningkatan fungsi intelektual, memori, bahasa dan pemikiran sudah matang. Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri, kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.

Perkembangan aspek afektif, pada siswa SMA lingkup belajar semakin luas sehingga dapat mempengaruhi proses belajar perilaku. Pihak yang berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Dari ketiganya pihak yang sangat berpengaruh adalah teman sebaya. Siswa juga mengalami kondisi egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. Remaja menghabiskan waktu memikirkan penampilan, tindakan, perasaan dan perhatian. Siswa mengalami perubahan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa ia mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri.

2.2. Hakikat Sepak Bola

2.2.1. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di kota-kota besar. Permainan sepakbola ini merupakan permainan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, karena untuk bermain sepakbola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan sebenarnya. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang pelaksanaannya dilakukan oleh 2 tim. Jumlah permainan yang bertanding setiap tim 11 orang termasuk penjaga gawang. Setiap pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan atau tangan. Hampir seluruh permainan

dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang yang dapat memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya di dalam daerah penalti.

Permainan ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebar lapangan (garis gawang) ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing - masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu 2 orang asisten wasit sebagai penjaga garis. Pelaksanaan permainan sepakbola dilakukan 2 babak selama 2 x 45 menit.

Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang. Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan dasar bermain sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola yang meliputi: stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Khusus dalam teknik dribbling (menggiring bola) pemain harus benar-benar menguasai, karena sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola.

Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola. Menurut Luxbacher (1998:2) bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukan bola ke gawang

lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) pemain termasuk seorang penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badanya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawanya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Abdul Rohim, 2008:1.3)

2.2.2. Teknik Dasar Sepakbola

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 54). Menurut Remmy Muchtar (1992: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

- a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball feeling).
- b) Menendang bola (passing).
- c) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (shooting).

- d) Menggiring bola (dribbling).
- e) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (receiving and controlling the ball) dengan kaki, paha, dan dada.
- f) Menyundul bola (heading) untuk bola lambung atau bola atas.
- g) Gerak tipu (feinting) untuk melewati lawan.
- h) Merebut bola (tackling) saat lawan menguasai bola.
- i) Melempar bola (throw-in) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- j) Teknik menjaga gawang (goal keeping).

Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw-in), dan menjaga gawang (goal keeping).

2.3. Hakikat Kesegaran Jasmani

2.3.1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemaptan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan Agusmandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian kesegaran jasmani Muhajir berpendapat (2007: 57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Djoko Pekik Irianto (2000:2) mengemukakan yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Lebih khusus lagi, pendapat Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus (2001:7) kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugas atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik.

Sedangkan Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Kadafi (2009:52) berpendapat kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugas atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2). Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugas/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dari beberapa pendapat di atas, kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang

dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari.

2.3.2. Komponen Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kesegaran jasmani secara menyeluruh. Rusli Lutan (2002: 8) berpendapat bahwa, kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan tubuh, daya tahan otot, fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (*power*), waktu reaksi.

Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008: 2) mengemukakan bahwa komponen kesegaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

1) Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)

Djoko Pekik (2004: 4) mengemukakan bahwa yang dimaksud daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan bahwa daya tahan kardiovaskuler yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sutiryo Utomo dan Suwandi, 2008: 61).

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini, peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat mensuplai

oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya. Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah 220 dikurangi umur yang dinyatakan dalam satu tahun. Misalnya orang berumur lima tahun, maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah $220 - 50 = 170$ denyut semenit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung $70/100 \times 170 = 119$ denyut per menit.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung paru dalam mensuplai oksigen keseluruhan tubuh dalam waktu yang relatif lama.

2) Kekuatan (*strength*)

Djoko Pekik (2004: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal (Sutriyo Utomo dan Suwandi, 2008:61).

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani kita segar, maka semua otot harus dilatih, kemampuan otot menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

3) Ketahanan otot (*mascular endurance*)

Djoko Pekik (2004: 72) mengemukakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Sedangkan Widiastuti (2011: 150) berpendapat daya tahan otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.

Ketahan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban ringan tetapi sering diulang.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketahanan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam waktu yang cukup lama yang melibatkan otot atau sekelompok otot.

4) Kelenturan (*flexibility*)

Ismaryati (2008: 101) berpendapat bahwa, kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sedangkan Djoko Pekik (2002: 74) berpendapat kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan-gerakan untuk melalui jangkauan yang luas.

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo dan ligamen persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Jadi kita dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik

sehingga tubuh menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan, juga persendian dapat bergerak pada daerah geraknya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja, tetapi harus dilatih untuk semua komponen.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas.

Menurut Engkos Kokasih yang dikutip Andini Dwi Intani (2009: 12) bahwa kesegaran jasmani terdiri atas komponen-komponen antara lain ketahanan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*) dan kelentukan (*flexibility*).

Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran seorang, adalah :

- a) Daya tahan terhadap gangguan penyakit.
- b) Daya tahan otot-otot dalam jangka lama.
- c) Daya tahan pernafasan dan jantung.
- d) Kekuatan otot, dalam arti kecepatan penggunaan tenaga..
- e) Kelentukan, kemampuan jangkauan areal gerak.
- f) Kecepatan, urutan gerak yang sama dalam waktu singkat.

Sedangkan, Depdikbud (1997: 4) berpendapat komponen kesegaran jasmani terdiri dari:

- a) Daya tahan (*endurance*)
- b) Kekuatan otot (*muscle strength*)
- c) Kecepatan (*speed*)

- d) Kelincahan (*agility*)
- e) Kelenturan (*fleksibility*)
- f) Keseimbangan (*blance*)

Yunusul Hairy (2004 : 118) menyebutkan Komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar, yaitu :

1) Kesegaran Organik (*Organik Fitness*)

Kesegaran Organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh orang tua bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran 16organik sebenarnya bersifat statis dan sulit atau bahkan tidak mungkin bisa diubah. Tingkat kesegaran 16organik menentukan potensi kesegaran jasmani secara keseluruhan.

2) Kesegaran Dinamik (*Dinamic Fitness*)

Kesegaran dinamik, variabelnya lebih banyak. Istilah ini bisa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Seseorang yang mengalami gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada metabolismenya, atau gangguan pada jantungnya, atau gangguan pada sistem syaraf, atau gangguan pada organ tubuh lainnya, maka orang itu dikatakan tidak dalam kondisi yang sehat atau segar.

Kesegaran dinamik diklasifikasikan dalam dua kategori:

- a) Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan : Daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan, kekuatan otot dan kecepatan.
- b) Kesegaran yang berhubungan dengan Ketrampilan : Kelincahan, keseimbangan, koordinasi, *power*, waktu bereaksi, kecepatan.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang komponen kebugaran jasmani yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi : daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, *power* dan kecepatan. Dari komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

a) Daya tahan kardiovaskuler

Yunusul Hairy (2004: 122) mengemukakan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan untuk secara kontinyu melakukan kegiatan yang berat yang melibatkan kelompok otot-otot besar dalam waktu yang cukup lama. Hal ini melibatkan kemampuan sistem sirkulasi dan reparasi untuk menyesuaikan dan cepat kembali pada keadaan semula yang disebabkan oleh pelatihan. Kardiovaskuler merupakan unsur yang paling penting dalam komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Len Kravitz (2001: 5) berpendapat bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan yang keras dalam jangka waktu lama. Nurhasan (2005: 30) berpendapat daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama.

Dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk secara kontinyu melakukan aktivitas yang berat dalam waktu yang relatif lama.

b) Daya tahan otot

Yunusul Hairy (2004: 122) mengemukakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengaplikasikan daya sub maksimalnya secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.

Len Kraviltz (2001: 6) mengemukakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan dalam jangka waktu tertentu. Dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang lama dengan beban sub maksimal.

c) Kekuatan otot

Yunusul Hairy (2004:122) berpendapat bahwa Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat. Semakin kuat seseorang, maka semakin besar pula beban yang dapat diangkat atau didorong.

Len Kraviltz (2001: 6) menyatakan bahwa Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal untuk mengangkat beban. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat, atau sekali dorong melawan beban yang berat.

d) *Power*

Yunusul Hairy (2004: 123) mengemukakan bahwa *power* adalah komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau *power* merupakan hasil dari daya X percepatan (*power = force x velocity*).

Rusli Lutan (2002:71) berpendapat bahwa kemampuan untuk mengerahkan upaya eksploif (mendadak) semaksimal mungkin. Dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang secepat-cepatnya. Sehingga jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih dan dalam waktu yang relatif singkat, berarti memiliki *power* yang baik.

e) Kecepatan

Yunusul Hairy (2004: 123) berpendapat bahwa kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Nurhasan (2005: 3) mengemukakan kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin. Dapat disimpulkan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak secepat mungkin.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang minimal yang harus diukur adalah kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau *power* dan daya tahan paru dan jantung. Maka dari itu, dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 yang didalamnya sudah mengandung pengukuran lima komponen tersebut.

2.3.3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor, yaitu:

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energi, cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan

makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur.

Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa, “apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya”. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indicator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena

tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Rusli Lutan (2000: 20-24) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, antara lain:

1) Faktor pribadi yang mempengaruhi perilaku aktif.

Perlu adanya pemahaman terhadap pribadi anak ditinjau dari faktor kejiwaan mengapa anak aktif dan mengapa kurang aktif.

2) Faktor Psikologis

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan siswa ditinjau dari faktor psikologis, seperti:

- a) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih
- b) Hambatan terhadap aktivitas jasmani.
- c) Rambu-rambu petunjuk untuk aktif
- d) Niat untuk aktif
- e) Sikap terhadap kegiatan
- f) Norma yang dianut
- g) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sosial sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif seperti orang tua, saudara, keluarga, teman, guru, media masa ataupun lingkungan sosial lainnya.

4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal seperti keadaan tempat tinggal, kondisi lingkungan (misalnya daerah pegunungan, perkotaan atau pedesaan) juga mempengaruhi pilihan mengenai kegiatan yang akan dilakukan.

Sedangkan, Brian J. Sharkey (2003: 80-85) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah:

1) Hereditas

Setiap manusia membutuhkan dukungan yang sangat natural dan bertahun-tahun latihan untuk mencapai tingkat daya tahan yang tinggi.

2) Latihan

Potensi untuk meningkatkan kebugaran aerobik dengan latihan memiliki keterbatasan, walaupun kebanyakan peneliti mengkonfirmasi potensi untuk meningkatkan 15 hingga 25% (lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak tubuh), hanya remaja saja yang memiliki harapan untuk meningkatkan kebugaran hingga lebih dari 30%.

3) Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal.

4) Usia

Walaupun kemampuan latihan dapat menurun seiring dengan usia, ahli gerontologi olahraga, Dr. Herb de Vries telah menunjukkan bahwa kebugaran dapat ditingkatkan, bahkan setelah usia 70 tahun dan tidak pernah ada kata terlambat untuk memulai.

5) Lemak tubuh

Ingatlah bahwa kebugaran dihitung per unit berat badan, jadi jika lemak meningkat, kebugaran anda menurun. Kira-kira satu setengah penurunan kebugaran karena usia dapat disimpulkan sebagai peningkatan lemak tubuh.

6) Aktivitas

Ingatlah bahwa apa yang anda lakukan hari demi hari, tahun demi tahun, akan membentuk kesehatan, vitalitas dan kualitas hidup anda. Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya 12 minggu dengan menghentikan aktivitas.

Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep. Konsep tersebut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) berpendapat disebut dengan FIT (*frekuensi, intensity, time*):

a) *Frekuensi* (Banyak latihan)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan tiap minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, missal senin-rabu-jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan).

b) *Intensity* (Intensitas latihan)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c) *Time* (Waktu atau durasi)

Time yaitu waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan waktu durasi agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

2.3.4. Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

Latihan adalah proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang ulang. Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

Adapun prinsip-prinsip latihan Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2003: 2), sebagai berikut:

- 1) Pengembangan lebih – untuk dapat menghasilkan kesegaran jasmani yang baik perlu diberikan beban kerja yang lebih dari yang biasa dilakukan.
- 2) Pengukhususan – untuk tujuan tertentu diperlukan jenis latihan yang tertentu juga.
- 3) Reversibilitas – kemajuan hasil latihan dapat menjadi hilang, jika lama tidak aktif berlatih.
- 4) Pemeliharaan – hasil latihan harus dipelihara dengan tetap berlatih pada intensitas dan frekuensi yang telah ditempuh.

Pendapat Djoko Pekik Irianto (2000:10-11), secara umum prinsip-prinsip latihan untuk menjaga atau meningkatkan status kesegaran jasmani antara lain meliputi: (a) beban lebih, (b) kekhususan, (c) kembali asal, (d) variasi, (e) perseorangan.

Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani :

1.) Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan cardio vascular ditemukan, sejak usia anak-anak sampai sekitar 20 tahun, daya tahan cardio vascular meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan terus menurun seiring dengan

bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang bila seseorang berolahraga sejak dini.

Peningkatan kekuatan otot pria dan wanita sama sampai usia 12 tahun, selanjutnya setelah usia pubertas pria lebih banyak peningkatannya. Kekuatan otot yang maksimal dicapai pada usia 25 tahun yang secara berangsur-angsur menurun dan pada usia 65 tahun kekuatan otot hanya tinggal 65%-70% dari yang dimiliki sewaktu berusia 20-30 tahun. Pengaruh umur terhadap kelentukan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh menurunnya elastisitas otot karena berkurangnya aktifitas.

2.) Jenis kelamin

Kebugaran jasmani pada pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan cardio vascular pada usia anak-anak tidak berbeda, namun setelah masa pubertas terdapat perbedaan karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan dengan pria.

Hal yang sama juga terjadi pada kekuatan otot, perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran baik besar maupun proporsinya dalam tubuh. Nilai perbedaan tidak sama pada semua kelompok otot, namun pada umumnya perbedaan kekuatan mutlak antara pria dan wanita terlihat jelas pada otot-otot bagian atas. Besarnya kekuatan otot ini memegang peranan penting dalam daya tahan otot.

3.) Genetik

Level kemampuan fisik seseorang dipengaruhi oleh gen yang ada dalam tubuh. Genetik atau keturunan yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

Sifat genetik yang ada dalam diri seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan-kemampuan tubuh, seperti speed, kelentukan, keseimbangan tubuh dll. Selain itu, sifat genetik mempengaruhi fungsi pergerakan anggota tubuh dan kontraksi otot.

Hal ini sangat erat hubungannya dengan struktur yang menyusun otot itu sendiri. Gen juga berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/ sel darah serta otot.

4.) Makanan/ Gizi

Makanan sangat perlu, contohnya protein, kebutuhan akan protein bagi orang dewasa adalah 0,8 gram per kg berat badan. Dari penelitian-penelitian ternyata dianjurkan untuk atlet endurance memerlukan paling sedikit 1 gram per kg berat badan, dan akan lebih menguntungkan bila mengkonsumsi sampai 2 gram per kg berat badan, selama melakukan latihan-latihan endurance berat.

Jlka anda ingin mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani anda, maka sangat dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein dan lemak yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan oleh para ahli gizi.

5.) Rokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan cardio vascular. Pada asap tembakau terdapat 4% carbon monoksida (CO). Kemampuan karbondioksida mengikat hemoglobin jauh lebih besar jika dibandingkan dengan oksigen, karenanya CO akan memenangkan pertarungan di dalam tubuh, dengan begitu maka tubuh akan lebih mudah mengalami kelelahan.

Hemoglobin ini didalam tubuh berfungsi sebagai alat pengangkut oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh, sehingga daya ikat CO pada hemoglobin akan menghambat pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Bila seseorang merokok 10-12 batang sehari didalam hemoglobin mengandung

4,9% CO maka kadar oksigen yang diserap ke jaringan tubuh akan menurun sekitar 5%.

6.) Makanan dan gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan unsur-unsur yang diperlukan tubuh antara lain protein lemak, karbohidrat, garam-garam , mineral, vitamin dan air.

7.) Faktor Tidur dan Istirahat

Setelah melakukan aktivitas tubuh sangat lelah, hal ini disebabkan pemakaian tenaga untuk aktivitas bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai diperlukan istirahat dan tidur agar tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

8.) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Lingkungan yang baik dan kondusif akan mempengaruhi seseorang, baik fisik ataupun mental.

9.) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran untuk meningkatkan efisiensi fa'al tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani. (Dangsina Moelek,1984:12) dalam (<https://www.olahragamo.com>)

2.3.5. Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani

Meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan dengan cara latihan olahraga rutin sesuai dengan prosedur. Berbagai macam bentuk latihan yang dikemukakan para ahli dapat menjadi acuan latihan kesegaran jasmani. Djoko Pekik Irianto (2006:26) berpendapat ada dua macam bentuk gerak dasar dalam latihan kesegaran jasmani, yaitu:

1) *Move* (gerak teratur)

Move yaitu rangkaian gerakan dinamis yang di ulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, misal: jogging, renang dan lain-lain.

2) *Lift* (gerak kemampuan)

Stretch merupakan rangkaian gerak mengulur otot dan meregangkan persendian. Jenis latihan ini berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelunturan otot.

Muhajir (2007: 56-58) mengemukakan berkenaan dengan kondisi fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat berlatih dengan beberapa model latihan, antara lain *jogging*, sirkuit training, *interval training*, dan *aerobik*. Bentuk atau jenis latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang meliputi: latihan kekuatan (*push up, sit up, back up, vertical jump*), latihan kecepatan (lari sprint, lari akselerasi, lari naik turun bukit), latihan daya tahan paru jantung (lari jarak jauh, lari marathon, lari *multy stage*, renang), latihan kelenturan (kelenturan otot leher, kelenturan sendi pergelangan tangan, kelenturan lutut), latihan keseimbangan (keseimbangan tumpuan satu kaki, keseimbangan tumpuan pundak, keseimbangan tumpuan tangan).

2.3.6. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Rusli Lutan (2002: 10) berpendapat kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non - olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stress serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

2.3.7. Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Nurhasan (2000:1) menyatakan "Tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu obyek yang akan diukur".

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

- 1) Tes lari 12 menit

Tes kesegaran jasmani yang dikembangkan oleh Cooper. Pada tes ini jarak yang ditempuh peserta tidak ditentukan, yang ditentukan adalah waktu tempuh peserta selama 12 menit. Pelaksanaan tes ini memerlukan prosedur yang agak rumit, dimana peserta harus memberi tanda ketika sudah melampaui waktu 12 menit kemudian dilakukan pengukuran jarak. Dan hasilnya dikonfirmasi ke dalam table kategori kesegaran jasmani untuk menetapkan status kesegaran peserta tes.

2) Tes lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 Km dirancang oleh cooper untuk mengukur tingkat kesegaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 Km dan waktu yang dicatat dimasukan ke dalam table pengkategorian kesegaran milik Copper. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

3) *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau *Cardiovascular*. Seseorang dikatakan memiliki kesegaran yang baik ketika memiliki *Cardiovascular* yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secar bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

4) Tes jalan-lari 15 menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kesegaran jasmani dengan mengukur VO2MAX seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selam 15 menit kemudian dimasukan kedalam rumus.

5) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus

menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukkan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit.

6) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

a) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

b) Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba "mulai" diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

c) Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

d) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

e) Lari jarak jauh

Jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Dan dapat mewakili komponen kesegaran kecepatan, daya tahan otot, *power* daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler

2.4. Kerangka Berpikir

Sekolah merupakan ujung tombak dari proses modernisasi (*agnet of change*) yang diupayakan melalui kebijakan pemerintah (Sutomo dan Titi Prihanti. 2012:1). Jadi, sekolah sebagai suatu sistem sosial dibatasi oleh sekumpulan elemen kegiatan yang berinteraksi dan membentuk suatu kesatuan sosial sekolah yang demikian bersifat aktif kreatif artinya sekolah dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat dalam hal ini adalah orang-orang yang terdidik. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Depdiknas 2003: 16). Tujuan kurikuler ditentukan atau diarahkan sesuai dengan tujuan institusional dari lembaga pendidikan yang bersangkutan. Amir Daien berpendapat dalam B.

Suryosubroto (2002: 272) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, karena untuk bermain sepakbola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan sebenarnya. Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemampuan jasmani memiliki arti yang sama. Djoko Pekik Irianto (2000:2) mengemukakan yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Nurhasan (2000:1) menyatakan "Tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu obyek yang akan diukur". Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 36,7 %, yang berkategori sedang 56,7 %, yang berkategori kurang sebesar 6,7 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang adalah sedang.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 1) Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmnai dengan cara meningkatkan intensitas latihan.
- 2) Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kesegaran jasmaninya.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Adisasmita. 2002. *Pembentukan Mental Melalui Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Penerbit Citra lembayung.
- Andini Dwi Intani. 2009. *Perbedaan Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Brian J.S. 2003. *Kesegaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin K. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*: Surakarta: Putra Nugraha.
- B.Suryosubroto. 2002. *Humas dalam Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: Mitra Gama Widya.
- Bungin, M. Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Depdikbud. 1997. *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas Puskesjasrek. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas. 2007. *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kesegaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset
- , 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- , 2006. *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Endang Rini S. Dan Fajar Sri W. 2008. *Senam Kesegaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

- Len Kravitz. 2001. *Bugar Total*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph A. 1998. *Sepak bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Mulyono. 2008. *Manajemen Administrasi & Organisasi Pendidikan*: Yogyakarta: Ar-russ Media
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Munib,Achmad. 2012. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: UPT UNNES Press
- Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta : Universitas Pendidikan Indonesia
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Popi Sopiatus. 2010. *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bandung: Ghalia Indonesia
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan dan Sumardianto. 2000. *Perkembangan dan Perspektif Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rusli Lutan . 2001. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta:Depdiknas.
- , 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- , 2002. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Suharyana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sutiryo Utomo dan Suwandi. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3 SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sutomo dan Titi Prihatin. 2012. *Manajemen Sekolah*. Semarang: UNNES Press
- Tri Ani Hastuti. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidika Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Wawan S. Suherman. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Penjas: Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK-UNY

- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA.
- Yandhi Hidayat. 2010. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta
- Yunusul Hairy. 2004. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Y.S Santoso Giriwoyo. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ([Http://e-learning.Po.Unp.Ac.Id](http://e-learning.Po.Unp.Ac.Id), 1999)
- <https://www.olahragamo.com/2018/05/9-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran.html>