**ABSTRAK**

**GHEA GALARINA, 2018**. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal dan Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar. **Skripsi**, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal dan Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Makassar, 2018. Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar yang berjumlah 20 orang siswa putra untuk peserta ekstrakurikuler futsal dan 20 orang siswa untuk peserta ekstrakurikuler bolabasket. Instrumen yang digunakan berupa tes TKJI usia 16– 19 tahun. Data yang diambil menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada kategori baik sekali 5,00% (1 orang), pada kategori baik 35,00% (7 orang), pada kategori sedang 55,00% (11 orang), pada kategori kurang 5,00% (1 orang), dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berada pada kategori baik sekali 10,00 % (2 orang), pada kategori baik 45,00% (9 orang) pada kategori sedang 30,00% (3 orang), pada kategori kurang 15,00% (3 orang) dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berkategori sedang.

**Kata Kunci** : kesegaran jasmani, survei, dan penjas

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Atas dasar fungsi dari kesegaran jasmani bagi para pelajar maka kesegaran jasmani akan memberikan manfaat bagi tujuan pendidikan di sekolah. Karena dengan semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula gairah untuk belajar, sehingga dengan gairah belajar yang besar akan dapat tercapai tujuan pendidikan nasional mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi para siswa

dengan sendirinya tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah : makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olah raga, kebiasan hidup sehat serta faktor lingkungan (Dangsina Moeloek, 1984 : 12). Kesegaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif.

Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kesegaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani dan sosial. Jadi, kesegaran sebagai ciri awal pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan.

Pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa-siswi agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan disekolah maupun dikegiatan ekstrakurikuler. Siswa-siswi yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan pengisian waktu luang lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh. Uzer Usman, 1993: 22).

Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas.

Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik.

1. **Rumusan Masalah**

. Setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Makassar?
2. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar?
3. **Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

“ Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal”

1. **Manfaat Penelitian**
2. Bagi Siswa

Dapat memberikan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal dan Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar sehingga siswa di harapkan untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya

1. Bagi Pelatih

Memberikan gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani sehingga pelatih selalu memperhatikan dan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani anak latihnya.

1. Bagi Sekolah

Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal dan bolabasket, maka sekolah bisa membuat langkah-langkah kebijakan sekolah selanjutnya.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

1. **TINJAUAN PUSTAKA**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori dalam melakukan suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berfikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian ini.

1. **Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu apakah dia atlet, siswa, pegawai, ataupun orang biasa (Halim, Nur Ichsani 2011:5)

1. Komponen - Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani adalah kata benda yang abstrak rasa keberadaannya didalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kesegaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan segar jika mampu melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan baik dan segar.

komponen-komponen berikut dinyatakan sebagai komponen kesegaran jasmani: menurut (Casady, Mapes, dan Alley, 1971:8). komponen-komponen yang dimaksud adalah :

* Kesehatan yang baik
* Kekuatan
* Kelincahan
* Ketahanan muscular
* Kecepatan
* Keseimbangan
* Kelentukan
* Koordinasi
* Ketahanan kardiorespiratori
* Berat badan yang sesuai
* Kemampuan motorik umum
* Ketangkasan neuromuscular

1. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani

Faktor yang diukur serta alat ukurnya (tesnya) adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan dan ketahanan lengan

dan bahu : Pull-up (lelaki), gantung tekuk (perempuan)

1. Kekuatan dan ketahan togok

: Sit-up

1. Kecepatan dan mengubah arah

: Lari bolak-balik

1. Kekuatan eksplosif

: Lompat jauh tanpa awalan

1. Kekuatan eksplosif dan kecepatan

: Lari cepat 50 yard (45,73 m)

1. Ketahanan kardiorespiratori

: Lari 600 yard

Lari 9 atau 12 menit

Lari 1 atau 1,5 mil

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 6-19 tahun disusun oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia berdasarkan dan merupakan penyempurnaan.

Tes Kesegaran Jasmani Nasional (1985), Tes Kesegaran Jasmani Piagam Presiden (1986). Pada tahun kerja 1990/1991 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 6-19 tahun disempurnakan menjadi Tes Kesegaran Jasamani Indonesia bagi anak dan remaja umur 6-9 tahun.

1. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Dalam kehidupan sehari-hari dengan kegiatan yang extra pada kita dituntut untuk selalu tampil prima. Padahal, kemampuan tubuh kita berbeda-beda. Ada yang kuat dan ada yang lemah, kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kesehatan tubuh dan daya tahan tubuh terhadap lingkungan maupun aktivitas. Apa sajakah faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani?

1. Umur
2. Jenis Kelamin
3. Genetik
4. Aktivitas Fisik
5. Intensitas Latihan
6. Lamanya Latihan
7. Frekuensi Latihan
8. Kebiasaan Merokok
9. Manfaat Kesegaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kesegaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut:

* + - Mempertahankan dan meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang
    - baik
    - Mengadakan koreksi terhadap kesalahan sikap dan gerak
    - Membentuk sikap dan gerak
    - Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan,
    - keluesan dan kecepatan)
    - Membentuk berbagai sikap kejiwaan (membentuk keberanian,
    - kepercayaan, dan kesiapan diri serta kesanggupan bekerja sama)
    - Membentuk rangsangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi
    - anak-anak
    - Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan
    - masyarakat. Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik,

1. **Permainan Futsal**

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama futebol de salao dan dalam bahasa Spanyol lebih dikenal dengan nama futbol sala, yang memiliki arti yang sama sepakbola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncul lah singkatan yang mendunia yaitu Futsal (Asmar Jaya, 2008: 1).

Permainan futsal identik dengan sebutan olahraga sepakbola yang diminikan. Permainan futsal sudah terkenal dengan lapangan yang kecil dan dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit yaitu 5 pemain berbeda dengan jumlah pemain sepakbola yaitu 11 pemain. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya terletak pada lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama. Secara garis besar permainan futsal dan permainan sepakbola sama, yaitu permainan yang sama-sama menggunakan kaki dan kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menghindari terjadinya gol dan juga dalam permainan futsal lapangannya dibatasi garis, bukan net atau papan.

1. **Permainan Bolabasket**

Menurut Imam Sodikun (1992:8), bolabasket adalah suatu permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu putra atau putri. Tiap regu berusaha untuk membuat angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke keranjang basket lawan, dan berusaha untuk mencegah pemain lawan memasukkan bola untuk membuat angka.

Olahraga bolabasket termasuk dalam olahraga permainan, karena ada alat atau objek yang digunakan untuk bermain yaitu bola dan aktivitas bermain yang dilakukan dapat memberikan kesenangan. Olahraga bolabasket merupakan suatu permainan beregu yang menuntut kerjasama dari tiap anggota dalam satu tim.  Kerjasama tersebut dilakukan melalui penggunaan taktik dan strategi dengan cara mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Olahraga bolabasket sebagai permainan ditunjukkan dengan penggunaan alat berupa bolabasket yang dimainkan dengan cara dipantul-pantulkan dan dilempar. Tujuan utama dari permainan ini adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga keranjang sendiri dari serangan lawan. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen PERBASI (1995:15) sebagai berikut:

Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/score. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan/didribble ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa permainan bolabasket merupakan permainan beregu dan menggunakan bola sebagai alat permainannya dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan melalui penggunaan teknik, taktik dan strategi bermain.

1. **Ekstrakurikuler**

Ekstrakulikuler adalah kegiatan untuk membantu mempelancar perkembangan individu murid sebagai manusia seutuhnya. Dalam Kamus Kata-Kata Serapan Asing dalam Bahasa Indonesia, Ekstrakulikuler mengandung arti berada diluar progam yang tertulis tentang beberapa mata pelajaran tambahan Daryanto (1996:68)

1. Tujuan Ekstrakurikuler
2. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia yang seutuhnya
3. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.
4. Manfaat Ekstrakurikuler

Ada beberapa manfaat positif yang bisa diperoleh peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di lingkungan sekolah. Beberapa manfaat yang bisa diperoleh antara lain sebagai berikut :

1. Melatih kemandirian
2. Melatih kerjasama dengan peserta didik lain
3. Menambah Pengetahuan
4. Menemukan dan mengembangkan bakat
5. Mengajarkan disiplin
6. Menyalurkan minat
7. Mengisi waktu luang peserta didik
8. **KERANGKA BERFIKIR**

Kerangka berfikir merupakan aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai satu kajian yang berdasar teori yang diambil.

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai keterampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya keterampilan itu melekat dalam waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan dan mencapai kesegaran jasmani yang maksimal, dan cara mencapai kesegaran jasmani maksimal harus di lakukan latihan kondisi fisik yang terprogram.

1. **HIPOTESIS PENELITIAN**

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang belum sepenuhnya diakui kebenarannya. Benar atau tidaknya suatu hipotesis, harus diuji kebenarannya terlebih dahulu.

Khususnya pada penelitian ini yang memerlukan penafsiran data membutuhkan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1989:257) bahwa: “Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya”.

Sehubungan uraian tersebut dengan pembahasan sebelumnya mengenai tinjauan pustaka serta penyusunan kerangka berfikir, dikemukakan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Makassar masuk dalam kategori bervariasi.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 9 Makassar masuk dalam kategori bervariasi.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Variabel penelitian dan desain penelitian**

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah variabel bebas yaitu kesegaran jasmani dan variabel terikat adalah futsal dan bolabasket.

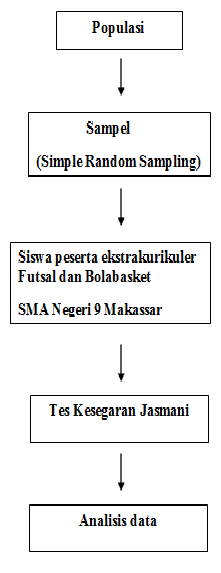
1. Desain Penelitian

|  |  |
| --- | --- |
| X1 | Kesegaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal |
| X2 | Kesegaran Jasmani Estrakurikuler Bolabasket |

Adapun desain penelitian dalam penelitian yang penulis lakukan adalah sebagai berikut:

Dalam memudahkan proses penelitian ini, selanjutnya penulis menyusun langkah-langkah penelitian sebagai pengembangan dari desain penelitian yang telah penulis buat.

Adapun langkah-langkah penelitian tersebut dapat penulis gambarkan sebagai beikut :



1. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian SMA Negeri 9 Makassar

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian di SMA Negeri 9 Makassar dilaksanakan Bulan Juni 2018

1. **Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel**
2. **Populasi**

Menurut Sugiyono (2013 : 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang masih duduk di bangku SMA yang mengikuti esktrakurikuler olahraga futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar. Populasi peserta ekstrakurikuler futsal 28 orang putra putri dan peserta ekstrakurikuler bolabasket 27 orang putra putri. Seluruh populasi anggota berjumlah 55 orang, sehingga sampel yang digunakan yaitu hanya putra sejumlah 20 peserta esktrakurikuler futsal dan 20 peserta ekstrakurikuler bolabasket. Jumlah sampel keseluruhan adalah 40 orang.

1. **Sampel dan Penarikan Sampel**

Penenlitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006: 61). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar yang berjumlah 20 sample putra dari ektrakurikuler futsal dan 20 sampel putra dari ekstrakurikuler bolabasket dengan total 40 sampel dengan ketentuan : berlatih minimal dua kali seminggu, duduk d bangku SMA (umur 16 – 19 tahun), dan tidak hilang status keanggotaannya

1. **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas ( 2010 : 6 – 22 ) untuk remaja umur 16 – 19 tahun. Instrumen ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dengan dasar pertimbangan bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi fisik anak Indonesia.. Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas untuk putra 0,720 dan nilai validitas untuk putra 0,960. Penelitian ini merupakan rangkaian tes yang terdiri dari lima butir tes antara lain :

1. Tes lari 60 meter
2. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.

1. Alat dan fasilitas terdiri dari
2. Lintasan lari,
3. Bendera,
4. Peluit,
5. Alat tulis,
6. Stopwatch.
7. Pelaksanaan tes lari 60 meter adalah sebagai berikut :
8. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis star

1. Gerakan
2. Pada aba-aba “ Siap “ peserta

mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

1. Pada aba-aba “ Ya “ peserta lari

secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 60 meter.

1. Lari masih bisa diulang bila
   1. Pelari mencuri start
   2. Pelari tidak melewati garis finish
   3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain
2. Pengukur waktu

Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis

1. Pencatat hasil
   1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
   2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.
2. Tes gantung angkat tubuh

1. Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, alat tulis.

2. Alat dan Fasilitas

* 1. Lantai yang bersih
  2. Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran ¾ inci.
  3. Stopwatch
  4. Serbuk kapur atau magnesium karbonat atau magnesium

3. Petugas Tes

* 1. Pengamat waktu
  2. Penghitung gerakan merangkap

pencatat hasil

1. Pelaksanaan tes gantung angkat

tubuh

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal.

Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

1. Gerakan

Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.

1. Pencatat hasil

1) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan

sempurna.

2) Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

* 1. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 ( nol ).

c. Tes baring duduk selama 60 detik

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

1. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah:

a. lantai,

b. rumput yang rata dan bersih,

c.stopwatch,

d. alat tulis,

e.matras

3. Pelaksanaan Tes baring duduk selama 60 detik

1. Sikap permulaan

Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 900 , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

1. Gerakan

Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Catatan :

Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

1. Pencatatan hasil
   1. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
   2. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 nol ).

d. Tes loncat tegak

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai.

2. Alat dan Fasilitas yang digunakan adalah:

a. papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 ( nol ) pada skala yaitu 150cm

b. serbuk kapur,

1. penghapus papan tulis,
2. alat tulis

3. Pelaksanaan Tes Loncat tegak

* + 1. Sikap permulaan

2. Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skalla berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.

Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

1. Pencatatan hasil
   1. Catat raihan tegak
   2. Ketiga raihan loncatan dicatat
   3. Raihan loncatan dikurangi raihan tegak
   4. Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

e. Tes lari 1200 meter

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung ( *kardiovaskular* ).

* + 1. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah:

1. lintasan lari 1200meter,
2. stopwatch,
3. bendera start,
4. peluit,
5. tiang pancang,
6. alat tulis.
7. Pelaksanaan tes lari 1200 Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

1. Gerakan

Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak

1200 meter.

Catatan :

Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.

1. Pencatatan hasil
   1. Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis
   2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA yang mengikuti ektrakurikuler futsal dan bolabasket yang telah di tes, dipergunakan norma yang berlaku untuk putra dan putri seperti tabel berikut ini :

Tabel 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun

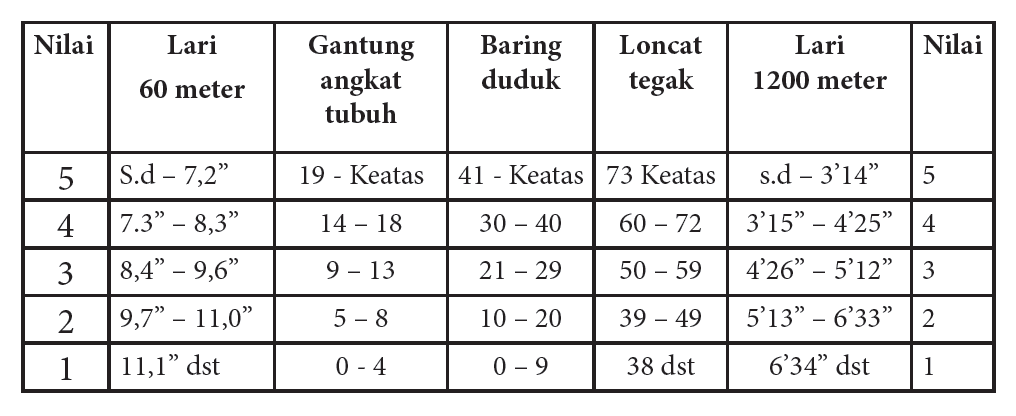
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Jumlah nilai | Klasifikasi |
| 1.  2.  3.  4.  5. | 22 ­– 25  18 – 21  14 – 17  10 – 13  5 – 9 | Baik Sekali (BS)  Baik (B)  Sedang (S)  Kurang (K)  Kurang Sekali (KS) |

(Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999: 28)

Adapun cara mengklasifikannya adalah prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa (testi) merupakan hasil kasar. Oleh karena itu hasil kasar dari semua butir tes harus di beri nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes diperoleh dari tabel nilai norma TKJI untuk remaja umur 16 – 19 tahun putra dan putri.

Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani bagi remaja umur 16 – 19 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 16 –19 tahun untuk putra

(Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999: 27)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik survei dengan menggunakan tes dan pengukuran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun.

1. **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif persentase berdasar kategori kesegaran jasmani dari tes TKJI untuk usia remaja 16 – 19 tahun. Nilai dari kelima butir tes tersebut dijumlahkan, kemudian hasil dari penjumlahannnya akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16 – 19 tahun yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Indonesia. Kemendiknas ( 2010 : 6 – 22 )

**BAB lV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu**

**Penelitian**

**1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bolabasket yang dilaksanakan di SMA Negeri 9 Makassar, penelitian ini dilakukan di lapangan SMA Negeri 9 Makassar yang terletak di jalan Karunrung Raya No 37, Kecamatan Rappocini Kota Makassar.

**2. Deskripsi Subjek Penelitian**

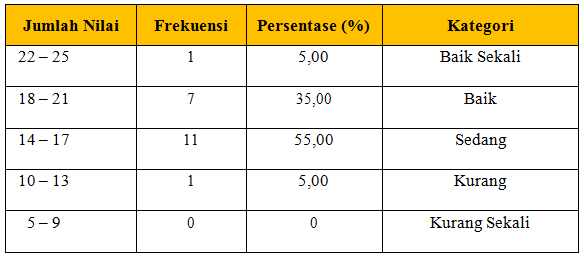
Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar. Adapun siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal terdiri dari 20 siswa putra dan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket 20 siswa putra. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 siswa putra.

**B. Deskripsi Data Penelitian**

Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah data hasil tes Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bolabasket. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar. Data hasil kesegaran jasmani pada siswa diperoleh melalui survei dengan teknik test. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Pengujian tes kesegaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal dilakukan dengan menggunakan 5 indikator yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot paha dan daya tahan.

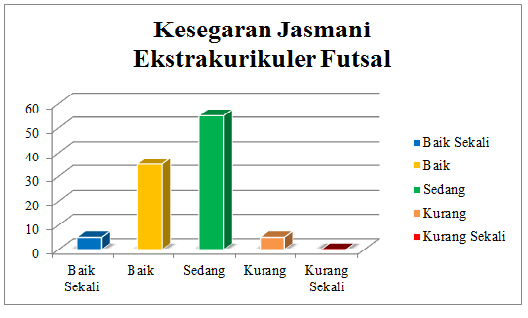
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar dengan rerata sebesar 17,00, nilai tengah sebesar 16,667, nilai sering muncul sebesar 15 dan simpangan baku sebesar 2,625. Sedangkan skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 11. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar

Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.1 : Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 9 Makassar**

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 17,00. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar yang berkategori baik sekali 1 orang atau 5,00%, kategori baik 7 orang atau 35,00%, kategori sedang 11 orang atau 55,00 %, kategori kurang 1 orang atau 5,00% dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali.

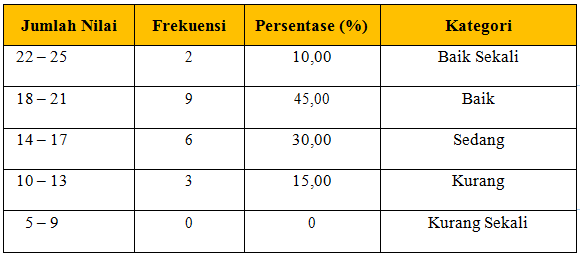
Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar :



Pengujian tes kesegaran jasmani pada ekstrakurikuler bolabasket dilakukan dengan menggunakan 5 indikator yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot paha dan daya tahan.

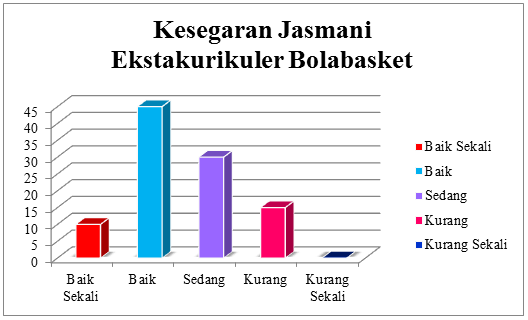
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar dengan rerata sebesar 17,300, nilai tengah sebesar 17,571, nilai sering muncul sebesar 18,00 dan simpangan baku sebesar 3,011. Sedangkan skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar, Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.2 : Kategorisasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa YangMengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar**



Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar adalah baik dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 17,10. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar yang berkategori baik sekali 2 orang atau 10,00%, kategori baik 9 orang atau 45,00%, kategori sedang 3 orang atau 30,00 %, kategori kurang 3 orang atau 15,00% dan tidak ada yang berasa pada kategori kurang sekali.

Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar :



**B. Pembahasan**

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta esktrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Makassar Tahun Pelajaran 2017/2018, yaitu sebanyak 1 orang (5,00%) dalam kategori baik sekali, 7 orang (35,00%) dalam kategori baik, 11 orang (55,00%) dalam kategori sedang, 1 orang (5,00%) dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali.

2. Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta esktrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar Tahun Pelajaran 2017/2018, yaitu sebanyak 2 orang (10,00%) dalam kategori baik sekali, 9 orang (45,00%) dalam kategori baik, 3 orang (30,00%) dalam kategori sedang, 3 orang (15,00%) dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 17,00 dan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar adalah baik dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 17,10.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Makassar umumnya berada pada kategori sedang.

Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 9 Makassar umumnya berada pada kategori baik.

**B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan sebagai berikut :

Guru yang menangani ekstrakurikuler futsal supaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal melalui latihan fisik khusus.

Guru yang menangani ekstrakurikuler bolabasket supaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket agar lebih baik lagi melalui kegiatan atau melalui latihan fisik khusus.