# SURVEI TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 3 BONE,

#  KABUPATEN BONE

**SKRIPSI**

**ADITHIA YUDISTIRA P.**

# FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

**ABSTRAK**

**ADITHIA YUDISTIRA P., 2018**. Survei Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Bone Kabupaten Bone. **Skripsi**, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Dr.Sudirman M.Pd, dan Drs. A. Mas Jaya AM, M.Pd).

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan tentang survei tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakulikuler futsal SMA NEGERI 2 BONE. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa ekstrakulikuler SMA NEGERI 2 BONE, Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan Instrumen penelitian yang digunakan adalah (1) Observasi (2) Dokumentasi. Pengolahan data penelitian menggunakan statistik deskriptif sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah Persentase (%). Melalui pengolahan data diperoleh Survei Timgkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 2 Bone, sebesar 50.0% dan termasuk dalam kategori sedang.

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang Masalah**

 Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja.Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari.Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga.Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga (Toho, Muhyi, dan Albert, 2011).

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif.Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari kesegaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kesegaran jasmanisebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

1

Data tersebut diperlukan untuk kepentingan proses pembelajaran dan seleksi individual bagi proses pembelajaran yang akan diberikan untuk siswa. Karena dalam proses pembelajaran peserta didik dituntut untuk mampu melaksanakan praktik dan proses-proses latihan untuk prestasi.

Kesegaran jasmani merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, di zaman yang serba modern ini masyarakat dituntut untuk memiliki tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dari waktu ke waktu tubuh seseorang bisa mengalami penurunan tingkat kesegaran jasmani.Faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah faktor demografi, perilaku, status gizi, lingkungan, status kesehatan.

Berdasarkan pembahasan secara singkat tentang kesegaran jasmani, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian dengan judul: “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 3 Bone, Kabupaten Bone.”

**B. Rumusan Masalah**

 Permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi secara spesifik, agar tidak menimbulkan salah penafsiran dalam pengembangan kajian dalam penelitian yang sulit dianalisis. Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan. Setelah diketahui dan dipahami latarbelakang masalahnya maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 3 Bone, Kabupaten Bone ?”

**C. Tujuan Penelitian**

 Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian.Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang diperoleh melalui penelitian ini. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 3 Bone, Kabupaten Bone.”

**D. Manfaat Hasil Penelitian**

 Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memperjelas informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 3 Bone, Kabupaten Bone.

2.      Sebagai informasi bagi pembaca tentang perlunya menjaga kebugaran tubuh

3.      Sebagai panduan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani.

4. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan kajian dan penyempurnaan untuk penelitian selanjutnya

**BAB II**

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

1. **Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian.Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

* 1. **Tingkat Kesegaran Jasmani**

Banyak sekali definisi kesegaran jasmani yang ada, hal ini membuktikan bahwa arti kesegaran jasmani itu sangatlah luas menyangkut berbagai aspek kehidupan. Menurut Wiadnyana, 1994, kesegaran jasmani adalah kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan suatu tugas tertentu. Ditinjau dari segi ilmu Fa’al, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari­hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

7

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari­hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dapat menikmati waktu luang dengan santai dan dapat mengatasi keadaan darurat (Nieman, 1990). Pendapat lain mengatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen yang menyangkut seluruh sistim dan organ tubuh yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya. (Sharkey, B.J., 1990). Menurut David R. Lamb, kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang prima dan potensial dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan (Lamb, D.R., 1984). Kesegaran jasmani juga berarti kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh semangat, tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak dan tidak diperkirakan (Depkes, 1985).

Berdasarkan beberapa definisi diatas secara keseluruhan kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan kemampuan tugas sehari-hari/aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan, memiliki kemampuan, mengambil/mengedarkan oksigen keseluruh sistem organ tubuh dan memiliki kondisi tubuh secara prima serta dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan, dapat menikmati waktu luang, mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak.

* 1. **Unsur-unsur Kesegaran Jasmani**

Pendapat Nieman mengenai unsur kesegaran jasmani secara garis besar meliputi :

1. Daya tahan (*Endurance*). Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas kerja secara terus-menerus. Dalam hal ini yang banyak dibahas adalah daya tahan kardiovaskuler dan otot. Pengukuran yang paling obyektif dengan mengukur oksigen yang maksimal terambil (VO2max). Pengukuran dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti : berjalan, jogging, berlari pada ergometer jentera (*treadmill*), mengendarai ergometer sepeda (*ergocycle*), lari atau jalan cepat 12 menit.
2. Kekuatan otot (*Muscle Strength*). Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot. Semula otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (*isometric*) sampai tercapai ketegangan yang seimbang, selanjutnya kontraksi dengan pemendekan (*isotonic*). Kekutan otot yang diatur adalah kekuatan maksimal *isometric*. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah usia, jenis kelamin, dan otot.
3. Tenaga Ledak Otot (*Muscle Explosive Power*). Merupakan kemampuan otot melakukan kerja secara *explosive*. Tenaga ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.
4. Kecepatan (*speed*). Kecepatan atau laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian dari tubuh. Untuk menilai kecepatan jarak yang ditempuh harus cukup jauh agar bisa dibedakan dengan daya ledak otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah : kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin.
5. Ketangkasan (*Agility*). Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Ketangkasan tergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan kordinasi fkator-faktor tersebut. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah : tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan keledakan.
6. Kelenturan (*Flexibility*). Kelenturan merupakan suatu gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian, yang meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendo dan ligmen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi antara lain ; usia dan aktivitas.
7. Keseimbangan (*Balance*). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada salah satu gerakan
8. Kecepatan Reaksi ( *Reaction Time*). Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang diperlukan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan refleks, waktu gerakan, dan waktu respon
9. Koordinasi *(Coordination*). Koordinasi merupakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada satu gerakan. Faktor-faktor yang dimaksud adalah gerak anggota tubuh, kecepatan, pengeluaran tenaga dan sebagainya.

Dari sembilan unsur kesegaran jasmani tersebut, daya tahan (*endurance*) kardiovaskuler merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani, bahkan sering diartikan sama dengan kesegaran jasmani (Nieman, 1990).

* 1. **Komponen Kesegaran Jasmani**

Cureton, seperti yang dikutip oleh Adams (1991) membagi kesegaran jasmani menjadi 3 komponen, yaitu : a) fisik, b) efisiensi organ, c) kesegaran gerak (*motor fitness*). Komponen fisik merupakan komponen bawaan terutama menggambarkan hubungan tinggi badan dan berat badan. Bila berat badan lebih besar dibanding rata-rata berat badan untuk tinggi badan tertentu yang diakibatkan oleh kelebihan lemak, maka penampilan fisik akan terganggu.

Komponen efisiensi organ menunjukkan kualitas fungsi organ-organ dasar untuk mendukung kesegaran jasmani, terutama organ otot, saraf, kardivaskuler, pernafasan, dan kelenjar endokrin.Kapasitas masing-masing organ tersebut bervariasi tergantung faktor bawaan. Karena penampilan fisik tergantung pada fungsi organ secara keseluruhan, maka lemahnya fungsi dari salah satu organ akan menurunkan efisiensi dari organ dan kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi dan latihan aerobik yang teratur mempunyai manfaat untuk menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, fungsi yang optimal sistim kardiorespirasi mempunyai hubungan yang bermakna dengan kesehatan.Kesegaran gerak tergantung beberapa aspek, yaitu ketangkasan, tenaga, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot/daya tahan otot, komposisi tubuh, kelenturan, kecepatan dan keseimbangan. Pate (1983) menggambarkan hubungan antara aspek aspek kesegaran gerak dengan kesegaran jasmani yang berhubungan kesehatan.

Menurut Stoel (1986), komponen kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua, yaitu : a) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness components*), dan b) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan olah raga (*sport related fitness components*). Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan olah raga adalah : Keseimbangan, ketangkasan, tenaga koordinasi, dan kecepatan. Komponen-komponen tersebut lebih banyak membantu untuk lebih terampil di bidang olah raga, misalnya golf, bowling, basket, tennis, tetapi tidak membuat kita lebih *fit* (segar) secara fisiologi. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk berfungsi secara baik. Komponen tersebut meliputi : efisiensi kardiovaskuler, kekuatan, kelenturan, pengendalian berat badan, gizi, pengurangan stress.

*The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance* (AAHPERD) membagi komponen kesegaran jasmani menjadi dua katagori, yaitu : a) Berhubungan dengan kesehatan dan b) yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terutama ditujukan untuk meningkatkan kualitas yang diperlukan supaya fungsi-fungsi tubuh bekerja secara efisien dan memelihara kebiasaan hidup yang sehat. Komponen tersebut meliputi : Kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan gerak meliputi : kekuatan dan tenaga, keseimbangan, ketangkasan, dan kecepatan (Stoel, 1986).

* 1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar.Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Perry Howard (1997: 37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

1)      Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2)      Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda.Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria.Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar.Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

3)      Somatotipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4)       Keadaan kesehatan

Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5)     Gizi

Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38 % lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6)      Berat badan

Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan perkerjaan dengan mudah dan efesien.

7)      Tidur dan istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot.Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

8)      Kegiatan jasmaniah atau fisik.

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan.Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot.Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips. Atrofi ini sering disebut disuse atrofi. Sebaliknya, secara patologi atrofi otot dibagi menjadi 3, yaitu: atrofi neurogenik, atrofi miogenik, dan atrofi artogenik. Atrofi neurogenik timbul akibat adanya lesi pada komponen motorneuron atau akson (Sidharta, 2008).

* 1. **Profil SMA Negeri 3 Bone**

SMA Negeri 3 Bone berdiri pada tanggal 21 juli 1986 sebagai salah satu sekolah di Kabupaten Bone berdasarkan surat keputusan Nomor SK pendirian: 208/ KEP/I06/H/1988.

1. **Visi Sekolah**

Terwujudnya tatanan SMA Negeri 3 Bone berkualitas yaitu sehat jasmani dan rohani, Beriman, Bertaqwa, Berakhlak mulia, Berkesadaran hokum dan lingkungan serta menguwasai Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.

1. **Misi Sekolah**
2. Meningkatkan profesionalisme guru melalui wadah KKG/KKKS dan mengikuti pendidikan minimal D2.
3. Menciptakan kondisi yang kondusif, menjalin kerja sama dari semua pihak untuk mendapatkan dukungan demi terwujudnya kegiatan belajar mengajar yang mantap.
4. Meningkatkan mutu tamatan melalui pemberian beasiswa.
5. Meningkatkan bimbingan prestasi olahraga dan seni secara berkesinambungan.
6. Meninkatkan kegiatan keagamaan melalui wadah pesantren kilat, shalat berjamaah dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

**B**. **Kerangkan Berpikir**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teori, maka kerangkan berpikir yang merupakan rumusan dasar dalam merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Tingkat kesegaran jasmani, apabila dimiliki oleh manusia khususnya siswaakan menciptakan suasana yang menyenangkan dalam pencapaian hasil pembelajaran yang lebih terarah dan efisien. Dengan demikian diduga bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani akan dapat menunjang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang lebih maksimal dibandingkan dengan siswa yang hanya melakukan karena tuntutan kesehatan, semakin baik tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, maka siswa tersebut mempu melakukan kegiatan dalam jangka waktu yang lama.

**BAB III**

**METODOLOGI PENELITIAN**

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal sebagai berikut:

1. **Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan gejala/obyek yang menjadi fokus penliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (1999:2) mengemukakan bahwa: Variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan didentifikasi sehingga masalah yang sesungguh yang ingin diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas.

Variabel pada penelitian ini yakni variable tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani.

**B. Definisi Operasional Variabel**

 Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

17

* + - * 1. Tingkat kesegaran jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

b. Siswa

Siswa adalah anggota masyarakat yang menghendaki untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, keterampilan, pengalaman dan kepribadian yang baik sebagai bekal hidupnya agar bahagia dunia dan akhirat.

Jadi dalam hal ini siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 3 Bone, Kabupaten Bone.

**C. Populasi dan Sampel**

**1. Populasi**

 Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 2002:115).Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 3 Bone, Kabupaten Bone.

**2. Sampel**

 Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002 : 117). Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2002 : 120) yaitu hanya untuk sekedar ancer-ancer apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Stratified Proposional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang yang diambil 41% dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 20 orang siswa.

**D. Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani.Pengukuran tingkat kesegeran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melakanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitian yang di gunakan

**E. Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam peneliitian ini, sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.
2. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji deskriptif persentase.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data diskret berupa data yang diperoleh dari hasil pengukuran yang selanjutnya hasilnya dikonversikan dalam tabel yang terlampir dalam instrument penelitian.Setelah data dikonversikan kemudian sudah dapat diketahui hasil penelitian ini, selanjutnya untuk dibuat kesimpulan sebagai hasil akhir penelitian.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

 Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasannya. Penyajian hasil analisis data meliputi: analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pemaparan pembahasan dari hasil analisis data dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interprestasi dari hasil analisis data.

1. **Penyajian Hasil Analisis Data**

Data hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani akan dianalisis dengan teknik analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu statistik hasil penelitian, tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas (Sugiyono, 2016 : 21). Sedangkan statistik inferensial adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya akan digeneralisasikan (Sugiyono, 2016 : 23).

Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferesial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

1. **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditemukan jawaban dari permasalahan tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone adalah 0% dalam kategori sangat baik, 45,0% dalam kategori baik, 50,0% dalam kategori sedang, 5,0% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali. Dari data tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone, tergolong dalam kategori Sedang.

Hasil data tingkat kesegaran jasmani tersebut diperoleh dari rangkaian tes tingkat kesegaran jasmani yang dilakukan oleh siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone sesuai dengan panduan Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16 - 19 tahun oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010. Dari rangkaian tes yang telah dilakukan kemudian diperoleh nilai kemampuan fisik yang dicapai oleh siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone sebagai berikut.

* Nilai kemampuan fisik siswa kelas ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone dalam kecepatan yang dilakukan dengan tes lari cepat 60 meter tergolong baik sekali dengan persentase 45,0%.
* Nilai kemampuan fisik siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone dalam kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu yang dilakukan dengan tes gantung siku tekuk tergolong sedang dengan presentase 55,0%.
* Nilai kemampuan fisik siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone dalam kekuatan dan ketahanan otot perut yang dilakukan dengan tes baring duduk tergolong baik dengan presentase 55,0%.
* Nilai kemampuan fisik siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone dalam daya ledak tungkai yang dilakukan dengan tes loncat tegak tergolong kurang dengan presentase 45,0%.
* Nilai kemampuan fisik siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone dalam daya tahan jantung yang dilakukan dengan tes lari 1200 meter tergolong baik dengan presentase 35,0%.

Dari hasil pemaparan diatas maka tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain :

1. Makanan / Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak, setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi memenuhi syarat makanan yang sehat, seimbang, cukup energi, dan nutrisi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka tubuh akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

1. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

1. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugara sebab olahraga mempunyai muti manfaat, antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (menghilangkan stress, dan lebih mampu dalam berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percara diri dan mudah berinteraksi).

Diketahui dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah, siswa menerima pelajaran penjas hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja ini tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, seseorang minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu yang dilakukan secara rutin dan terprogram.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang hanya dilakukan seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas dirasa masih kurang atau belum dapat meingkatkan kesegaran jasmani siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik maka diperlukan akitvitas fisik atau latihan teratur dan berkala.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan rumusan masalah dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dari hasil rangkaian tes tingkat kesegaran jasmani yang telah dilakukan oleh siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone. Adapun rangkaian tes kesegaran jasmani tersebut meliputi: tes lari cepat 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Berdasarkan hasil rangkaian tes tersebut diperoleh tingkat kesegaran jasmani 0% dalam kategori baik sekali, 45,0% dalam kategori baik, 50,0% dalam kategori sedang, 5,0% dalam keadaan kurang, dan 0% dalam keadaan kurang sekali. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Bone dalam keadaan sedang.

1. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi para pembina olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk membina atlet pelajar agar dapat meningkatkan dan menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki atlet.
2. Bagi para guru pendidikan jasmani, direkomendasikan untuk dapat lebih meningkatkan kemampuan fisik siswa secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan gerak fisik dan pembelajaran yang tepat guna meningkatkan dan menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki peserta didik.
3. Bagi para peneliti, diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Depdiknas, 2001.*Pedoman Evaluasi Diri Program Studi, Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.*

[Http://www.growtall.com/growth-charts2.htm](http://www.growtall.com/growth-charts2.htm) . Diakses tanggal 15 Juli 2013

[Http://kepelatihan.upi.edu/](http://kepelatihan.upi.edu/). Diakses pada tanggal 17 Juli 2013

Http://www.pikiran-rakyat.com.2004. Bagaimana Mengetahui Tingkat Kebugaran?. Diakses pada tanggal 17 Juli 2013

Harsono, 1988.,*Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching***.** P2LPTK Depdiknas. Jakarta.

Kadir, Ateng. Abdul, 1992*Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani.* Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI.

Kosasih, Engkos, 1981.,*Olahraga dan Kesehatan.*BPK Gunung Mulia, Jakarta.

Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999). Kesegaran Jasmani untuk Karyawan, Tenaga Kerja dan Masyarakat.*Seminar dan Widiakarya Nasional Olahraga dan Kesegaran Jasmani****.***Jakarta: Hotel Sahid Jaya.

Maksum, A.  2006, *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.

Moeloek D, Tjokronegoro, 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik,* Kesehatan dan Olahraga Universitas Indonesia, Jakarta.

Muntohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks.

Mutohir, T.C., Muhyi M., dan Fenanlampir, A. 2001. *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya : Sport Media

Nurhasan, dkk.2005.*Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Sugiyono. 2001. *Mettode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsini arikunto.2002.*Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.

Suharto, dkk.(2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda****.***Jakarta**:** Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani

SK Mendiknas nomor: 232/U/2000 tentang *Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa*

SK Mendiknas nomor: 045/U/2002 tentang *Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.*

Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid III*.Yogyakarta : Penerbit Andi

Widiadnyana, 1994.*Naskah Kesegaran Jasmani,* Depkes RI*,* Jakarta.

Widya Hari Cahyati, 2004. *Tesis Kesegaran Jasmani Universitas Diponegoro*, Semarang.