

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA ISLAM ALMAARIF SINGOSARI KABUPATEN MALANG

Diah Nabila Nur Amalia<sup>1</sup>, M.E Winarno<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Progam Sudi S1 Pendidikan Jaman Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang

Email: diah.nabila.1906116@students.um.ac.id

**Abstrak.** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, melalui survei yang dilaksanakan di SMA Islam Almaarif Singosari Kabupaten Malang. Pengumpulan data menggunakan tes. Data penelitian ini dianalisis menggunakan statistik deskriptif menggunakan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tes peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari Kabupaten Malang yaitu hasil peserta ekstrakurikuler putra 5 (16%) termasuk dalam kategori sedang, 24 (75%) termasuk dalam kategori baik, dan 3 (9%) termasuk kategori baik sekali. Sedangkan pada peserta ekstrakurikuler putri 2 (10%) termasuk kategori sedang, 14 (67%) termasuk kategori baik, dan 5 (24%) termasuk kategori baik sekali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam tes secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari untuk peserta putra termasuk dalam kategori baik dan peserta putri termasuk dalam kategori baik sekali.

**Kata Kunci:** olahraga, ekstrakurikuler, kebugaran jasmani.

**Abstract.** This research was conducted to determine and measure the level of physical fitness of sport extracurricular participants at SMA Islam Almaarif Singosari. This study uses a quantitative descriptive method, through a survey conducted at Almaarif Singosari Islamic High School, Malang Regency. Data collection using the test. The research data were analyzed using descriptive statistics using percentages. The results of this study indicate that the test for sports extracurricular participants at Almaarif Singosari Islamic High School Malang Regency, namely the results of male extracurricular participants 5 (16%) are included in the medium category, 24 (75%) are included in the good category, and 3 (9%) ) is included in the very good category. Meanwhile, 2 female extracurricular participants (10%) were in the moderate category, 14 (67%) were in the good category, and 5 (24%) were in the very good category. Based on the results obtained in the test as a whole, the average level of physical fitness of sports extracurricular participants at SMA Islam Almaarif Singosari for male participants is included in the good category and female participants are included in the very good category.

**Keywords:** sports, extracurriculars, physical fitness

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan gerak jasmani, yang berfungsi untuk menyehatkan tubuh. Olahraga secara rutin dan teratur dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari sebuah pendidikan.

Menurut Anwar M (2018), pendidikan merupakan suatu hubungan manusia dengan manusia lain, untuk memecahkan persoalan dalam setiap keadaan atau waktu. Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan

Nasional, bahwa pendidikan merupakan suatu upaya yang dapat dimengerti dan tersusun untuk menciptakan keadaan belajar dan rangkaian pembelajaran supaya peserta didik dapat meningkatkan kemampuan dirinya supaya memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Tujuan pendidikan adalah sebuah proses untuk membentuk karakter, menciptakan kreativitas serta keterampilan dan membangun jati diri manusia.

Menurut Samsudin (2008), pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas dalam pembelajaran yang berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan gaya hidup sehat dan berperilaku suportif. Demikian juga menurut Alif, M. N., & Sudirjo, E (2019), pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari tercapainya suatu tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dalam pendidikan jasmani tidak hanya mempelajari tentang keterampilan gerak akan tetapi juga berkaitan dengan kebugaran jasmani seseorang. Menurut Suryobroto (2004), tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk membentuk karakter, perilaku, keterampilan, serta membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang dapat berguna untuk kehidupan sehari-hari. Tujuan pembelajaran di sekolah tidak bisa berjalan secara optimal tanpa adanya dukungan dari kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu aktivitas yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang telah tertera dalam rancangan kegiatan sekolah. Menurut Moch Asnawi, dkk (2022), ekstrakurikuler merupakan usaha yang dilakukan peserta didik pada waktu tertentu, yang bertujuan untuk meningkatkan keahlian peserta didik supaya mencapai prestasi secara optimal. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler yaitu untuk menyalurkan dan meningkatkan bakat peserta didik, dalam bidang yang ditekuni. Ekstrakurikuler olahraga merupakan suatu kegiatan yang berfungsi untuk meningkatkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler sangat berpengaruh dalam kebugaran jasmani peserta didik, dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang rutin dapat menaikkan kebugaran jasmani peserta didik.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia

No. 39 Tahun 2008, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan siswa yang dilakukan diluar jam kegiatan pembelajaran, yang bertujuan untuk menguatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, menumbuhkan akhlak yang baik, meningkatkan keterampilan dan prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sangat menunjang peserta didik dalam meningkatkan prestasi. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat mempengaruhi peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran di sekolah, khususnya pelajaran PJOK.

Menurut Lengkana Anggi dan Tatang Muhtar (2021), kebugaran jasmani merupakan suatu aktivitas yang digunakan untuk mengukur kekuatan fisik seseorang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Demikian juga menurut Sudarsini (2016), kekuatan otot kecepatan dan ketepatan merupakan tolak ukur utama pada kebugaran jasmani seseorang. Menurut Kristiyandaru (2010), Pendidikan Jasmani tidak hanya mempelajari tentang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, emosional, mental, social dan pola hidup sehat. Pendidikan jasmani bukan hanya mempelajari perkembangan fisik manusia, akan tetapi juga mempelajari tentang kebugaran jasmani manusia. Menurut Nurhasan (2000), tes kebugaran jasmani merupakan suatu aktivitas yang harus dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dengan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan. Kebugaran jasmani merupakan usaha manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan rasa kelelahan. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia, tubuh manusia yang bugar dapat menunjang manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari supaya lebih optimal.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMA Negeri 11 Surabaya pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal, bola basket, bulu tangkis, bola voli dan taekwondo dengan populasi

sebanyak 75 siswa diketahui bahwasanya tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang sekali (Arifianto, 2015). Pada penelitian di SMA Negeri 1 Surade dengan sampel sebanyak 67 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada tahun 2020 terdapat siswa berkategori kurang (13,04%), berkategori sedang (86,96%) dapat disimpulkan bahwasanya rata-rata tingkat kebugaran jasmaninya berkategori sedang (Herlan, Nurwansyah, and Julianti, 2021). Pada penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Cariu dengan sampel yang berjumlah 85 siswa tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali (46%), kategori baik (54%) dapat disimpulkan rata-rata hasil kebugaran jasmaninya dalam kategori baik (Kardianto, Aminudin, and Izzuddin 2020). Pada penelitian yang dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli dengan jumlah sampel 20 siswa, tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkategori sedang (60%), berkategori baik (40%) dapat ditakik kesimpulan rata-rata tingkat kebugaran jasmaninya yaitu sedang (Wahyudi and Fajrin, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK dan pembina ekstrakurikuler olahraga di sekolah SMA Islam Almaarif Singosari terdapat 4 ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler futsal, pagar nusa, taekwondo dan bulu tangkis.

**Tabel 1 Daftar Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari**

N o	Nama Kegiatan Ekstrakurikul er	Jumla h pesert a	Jadwal Pelaksanaan Ekstrakurikul er
1.	Futsal	35	Sabtu
2.	Taekwondo	15	Sabtu dan Minggu
3.	Pagar Nusa	9	Senin dan Sabtu
4.	Bulu Tangkis	53	Sabtu

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Islam Almaarif Singosari dilaksanakan setiap minggu 1 kali pada hari sabtu dalam

durasi 3 jam untuk sekali pertemuan, untuk ekstrakurikuler taekwondo dan pagar nusa dilaksanakan 2 kali dalam seminggu. Peneliti menemukan bahwasanya di SMA Islam Almaarif Singosari pernah mengikuti dan menjuarai kejuaraan ditingkat nasional. Pada mata pelajaran PJOK siswa diberikan pemanasan berupa *game* dan driil dulu sebelum melakukan pembelajaran, sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari peserta ekstrakurikuler olahraga juga mendapatkan *drill* seperti lari, *push up*, *sit up*. Selain itu peserta ekstrakurikuler olahraga juga melakukan aktivitas fisik, selain itu ada beberapa peserta ekstrakurikuler yang juga mengikuti latihan di klub. Dengan ini peneliti sangat tertarik untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga yaitu tes lari *sprint* 60 meter, *push up* 60 detik, *sit up* 60 detik, lompat jauh tanpa awalan dan *bleep test* 20 meter. Peneliti mengambil instrument tes tersebut dikarenakan menyesuaikan peralatan, tempat dan kondisi yang ada di SMA Islam Almaarif Singosari Kabupaten Malang. Tes kebugaran jasmani ini dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik peserta ekstrakurikuler olahraga.

## METODE

Menurut Sugiyono (2015), metode penelitian merupakan suatu aturan untuk memperoleh data dengan maksud dan tujuan tertentu. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Dengan demikian Menurut Arikunto (2006), penelitian deskriptif merupakan suatu penelitian yang menggambarkan suatu keadaan yang dapat dilihat oleh pancaindra. Metode yang digunakan adalah metode survei yang bertujuan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh. Selanjutnya Menurut Nazir (2003) survei merupakan suatu metode penelitian dengan cara mencari bukti,

informasi atau data berdasarkan kebenaran atau nyata. Metode survei dalam penelitian ini dengan cara memperoleh data melalui tes dan wawancara. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Islam Almaarif Singosari Kabupaten Malang pada tanggal 15 Desember 2022 sampai 10 Januari 2023.

Subjek dalam penelitian ini merupakan peserta ekstrakurikuler olahraga. Menurut Ibnu (2003), populasi merupakan semua objek atau subjek dari sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini berupa 112 peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari. Menurut Margono (2007), sampel penelitian merupakan hasil dari perolehan dari keseluruhan subjek penelitian atau populasi dengan menggunakan rumus tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus slovin untuk menghitung sampel yaitu:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan:

n= Jumlah sampel peserta ekstrakurikuler

N= Jumlah populasi (seluruh peserta ekstrakurikuler)

e= 10% = 0,10  
 (Sudijono, 2018)

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 53 peserta ekstrakurikuler olahraga.

**Tabel 2 Sampel Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari**

No	Nama Kegiatan Ekstrakurikuler	Jumlah peserta
1.	Futsal	13
2.	Taekwondo	9
3.	Pagar Nusa	6
4.	Bulu Tangkis	25

Pada pengambilan sampel ini peneliti mengambil sampel pada peserta ekstrakurikuler yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Arikunto (2002), instrumen merupakan suatu alat ukur yang digunakan dalam

mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Dalam mengukur kebugaran jasmani, peneliti menggunakan instrumen tes yaitu berupa tes tes lari *sprint* 60 meter, *push up* 60 detik, *sit up* 60 detik, lompat jauh tanpa awalan dan *bleep test* 20 meter.

Sebelum melaksanakan tes pengukuran seluruh responden diberi penjelasan tentang tujuan dilaksanakannya tes kebugaran jasmani, dan prosedur dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani. Dengan teknik pengumpulan data melalui tes. Dalam analisis data peneliti menggunakan statistik deskriptif dari tiap-tiap tes, kemudian mengelompokkan secara keseluruhan hasil tes, kemudian mencari persentase menggunakan frekuensi *relatife* untuk melihat tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga.

**Tabel 3 Normatif klasifikasi tes putra dan putri**

Kriteria Skor	Rentang skor	
Baik Sekali	21	25
Baik	16	20
Sedang	11	15
Cukup	6	10
Kurang	0	5

(Depdiknas Puskesjarek, 2010).

Sesudah data dikelompokkan langkah selanjutnya adalah mencari persentase menggunakan frekuensi *relatife* untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut Somantri (2006), frekuensi relatif merupakan perbandingan antara frekuensi jenis ke-i jumlah frekuensi, yang dinyatakan dengan bentuk persen.

Rumus Frekuensi Relatif :

$$Fi = \frac{Pi}{\Sigma P} \times 100\%$$

Keterangan:

Fi = Jumlah frekuensi (Jumlah tes)

Pi = Frekuensi jenis (Hasil)

$\Sigma P$  = Jumlah frekuensi untuk seluruh tes (Sudijono, 2018)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian tes tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. Data tes lari *sprint* 60 meter peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari

**Tabel 4 Hasil Tes Lari *Sprint* 60 meter Peserta ekstrakurikuler putra**

Kriteria	Score	Frekuensi Putra	Persentase
Baik Sekali	5	14	44%
Baik	4	14	44%
Sedang	3	3	9%
Cukup	2		
Kurang	1	1	3%
<b>Jumlah</b>		32	100%

**Tabel 5 Hasil Tes Lari *Sprint* 60 meter Peserta ekstrakurikuler putri**

Kriteria	Score	Frekuensi Putri	Persentase
Baik Sekali	5	11	52%
Baik	4	5	24%
Sedang	3	5	24%
Cukup	2		
Kurang	1		
<b>Jumlah</b>		21	100%

Berdasarkan hasil tes lari *sprint* 60 meter pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari diperoleh hasil peserta putra 1 anak (3%) termasuk dalam kategori kurang, 3 anak (9%) termasuk kategori sedang, 14 anak (44%) termasuk kategori baik, dan 14 anak (44%) termasuk kategori baik sekali. Sedangkan hasil tes lari *sprint* 60 meter ekstrakurikuler olahraga peserta putri 5 anak (24%) termasuk kategori sedang, 5 anak (24%) termasuk kategori baik, dan 11 anak (52%) termasuk kategori baik sekali.

Tujuan dari tes lari *sprint* 60 meter yaitu untuk mengukur kecepatan dan kelincahan seseorang. Komponen kecepatan sangat berpengaruh terhadap peserta ekstrakurikuler olahraga, dengan mempunyai komponen kecepatan sangat

membantu peserta ekstrakurikuler olahraga untuk menguasai teknik. Hasil tes lari *sprint* 60 meter didukung dengan faktor pemanasan peserta ekstrakurikuler olahraga sebelum melakukan latihan, selalu melakukan pemanasan dengan lari *sprint* 10-15 meter, lari dengan variasi *zig-zag*, selain itu pada materi pelajaran PJOK juga terdapat materi lari *sprint* hal tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil tes lari *sprint* 60 meter.

- b. Data tes *push up* 60 detik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari

**Tabel 6 Hasil *Push Up* 60 detik Peserta ekstrakurikuler putra**

Kriteria	Score	Frekuensi Putra	Persentase
Baik Sekali	5	2	6%
Baik	4	7	22%
Sedang	3	14	44%
Cukup	2	8	25%
Kurang	1	1	3%
<b>Jumlah</b>		32	100%

Berdasarkan hasil tes *push up* 60 detik pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari diperoleh hasil peserta putra 1 anak (3%) termasuk dalam kategori kurang, 8 anak (25%) termasuk dalam kategori cukup, 14 anak (44%) termasuk dalam kategori sedang, 7 anak (22%) termasuk dalam kategori baik, 2 anak (6%) termasuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan hasil tes *push up* 60 detik ekstrakurikuler olahraga peserta putri 1 anak (5%) termasuk dalam kategori cukup, 5 anak (24%) termasuk dalam kategori sedang, 6 anak (29%) termasuk dalam kategori baik, dan 9 anak (43%) termasuk dalam kategori baik sekali.

**Tabel 7 Hasil Push Up 60 detik Peserta ekstrakurikuler putri**

Kriteria	Score	Frekuensi Putri	Persentase
Baik Sekali	5	9	43%
Baik	4	6	29%
Sedang	3	5	24%
Cukup	2	1	5%
Kurang	1		
<b>Jumlah</b>		21	100%

Tujuan dari tes *push up* tujuannya adalah untuk mengukur kekuatan daya otot lengan. Hasil dari tes *push up* dipengaruhi oleh peserta ekstrakurikuler taekwondo dan pagar nusa, *push up* selalu diberikan sebelum latihan dimulai yang bertujuan untuk penguatan otot lengan.

- c. Data tes *sit up* 60 detik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari

**Tabel 8 Hasil Tes Sit Up 60 detik Peserta ekstrakurikuler putra**

Kriteria	Score	Frekuensi Putra	Persentase
Baik Sekali	5	12	38%
Baik	4	5	16%
Sedang	3	12	38%
Cukup	2	1	3%
Kurang	1	2	6%
<b>Jumlah</b>		32	100%

Berdasarkan hasil tes *sit up* 60 detik pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari diperoleh hasil peserta putra 2 anak (6%) termasuk dalam kategori kurang, 1 anak (3%) termasuk dalam kategori cukup, 12 anak (38%) termasuk dalam kategori sedang, 5 anak (16%) termasuk dalam kategori baik, dan 12 anak (38%) termasuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan hasil tes *sit up* 60 detik ekstrakurikuler olahraga peserta putri 3 anak (14%) termasuk dalam kategori cukup, 3 anak (14%) termasuk dalam kategori sedang, 8 anak (38%) termasuk

dalam kategori baik, dan 7 anak (33%) termasuk kategori baik sekali.

Tujuan dari tes *sit up* yaitu untuk mengukur kekuatan otot perut. Hasil tes *sit up* ini didukung oleh peserta ekstrakurikuler taekwondo dan pagar nusa karena selalu melakukan *sit up* sebelum memulai latihan.

**Tabel 9 Hasil Tes Sit Up 60 detik Peserta ekstrakurikuler putri**

Kriteria	Score	Frekuensi Putri	Persentase
Baik Sekali	5	7	33%
Baik	4	8	38%
Sedang	3	3	14%
Cukup	2	3	14%
Kurang	1		
<b>Jumlah</b>		21	100%

- d. Data tes lompat jauh tanpa awalan peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari

Berdasarkan hasil tes lompat jauh tanpa awalan pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari diperoleh hasil 53 peserta (100%) termasuk kategori baik sekali. Tujuan dari tes lompat jauh tanpa awalan yaitu untuk mengukur daya kekuatan otot tungkai kaki. Hasil tes ini didukung dengan faktor materi yang didapat pada saat jam pelajaran PJOK.

**Tabel 10 Hasil Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Peserta ekstrakurikuler putra**

Kriteria	Score	Frekuensi Putra	Persentase
Baik Sekali	5	32	100%
Baik	4		
Sedang	3		
Cukup	2		
Kurang	1		
<b>Jumlah</b>		32	100%

**Tabel 11 Hasil Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Peserta Ekstrakurikuler Putri**

Kriteria	Score	Frekuensi Putri	Persentase
Baik Sekali	5	21	100%
Baik	4		
Sedang	3		
Cukup	2		
Kurang	1		
<b>Jumlah</b>		21	100%

- e. Data tes *bleep test* 20 meter peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari

**Tabel 12 Hasil Tes MFT 20 meter Peserta Ekstrakurikuler Putra**

Kriteria	Score	Frekuensi Putra	Persentase
Baik Sekali	5		
Baik	4		
Sedang	3	5	16%
Cukup	2	20	63%
Kurang	1	7	22%
<b>Jumlah</b>		32	100%

**Tabel 13 Hasil Tes MFT 20 meter Peserta ekstrakurikuler putri**

Kriteria	Score	Frekuensi Putri	Persentase
Baik Sekali	5		
Baik	4		
Sedang	3		
Cukup	2	9	43%
Kurang	1	12	57%
<b>Jumlah</b>		21	100%

Berdasarkan hasil tes *bleep test* 20 meter pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari diperoleh hasil putra 7 anak (22%) termasuk dalam kategori kurang, 20 anak (63%) termasuk dalam kategori cukup, dan 5 anak (16%) termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan hasil tes *bleep test* 20 meter ekstrakurikuler olahraga peserta putri 12 anak (57%) termasuk dalam kategori

kurang, dan 9 anak (43%) termasuk dalam kategori cukup.

Tujuan dari tes MFT yaitu untuk mengukur tingkat daya tahan tubuh. Mayoritas hasil tes MFT termasuk dalam kategori cukup, hasil tes MFT pada ekstrakurikuler olahraga didukung dengan setiap akan melakukan latihan peserta ekstrakurikuler olahraga mengawali latihan dengan melakukan lari mengelilingi lapangan.

- f. Data hasil tes secara keseluruhan

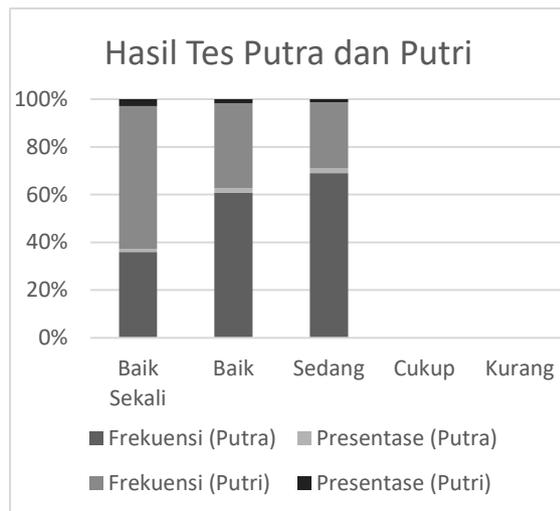
Setelah peneliti mengetahui seluruh hasil tes peneliti kemudian mengelompokkan data sesuai norma tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga dari data tes tersebut dapat dibuat kesimpulan. Berikut merupakan hasil klasifikasi tes secara keseluruhan:

**Tabel 14 Hasil Klasifikasi Tes Putra**

Kriteria	Rentang skor		Frekuensi (Putra)	Persentase (Putra)
Baik Sekali	21	25	3	9%
Baik	16	20	24	75%
Sedang	11	15	5	16%
Cukup	6	10		
Kurang	0	5		
<b>Jumlah</b>			32	100%

**Tabel 15 Hasil Klasifikasi Tes Putri**

Kriteria	Rentang skor		Frekuensi (Putri)	Persentase (Putri)
Baik Sekali	21	25	5	24%
Baik	16	20	14	67%
Sedang	11	15	2	10%
Cukup	6	10		
Kurang	0	5		
<b>Jumlah</b>			21	100%



**Gambar 1 Diagram Hasil Klasifikasi Tes Putra dan Putri**

**Tabel 16 Hasil Persentase Tes Putra**

Kriteria	Frekuensi Putra	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase
Baik Sekali	3	15	15	9%
Baik	24	96	120	75%
Sedang	5	15	25	16%
Cukup	0	0	0	0%
Kurang	0	0	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>126</b>	<b>160</b>	
<b>Persentase</b>		<b>79%</b>		

**Tabel 17 Hasil Persentase Tes Putri**

Kriteria	Frekuensi Putri	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase
Baik Sekali	5	25	25	24%
Baik	14	56	70	67%
Sedang	2	6	10	10%
Cukup	0	0	0	0%
Kurang	0	0	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>105</b>	
<b>Persentase</b>		<b>83%</b>		

Dari hasil tes tersebut diperoleh hasil peserta ekstrakurikuler putra 32 anak (79%) termasuk dalam kategori baik, sedangkan hasil peserta ekstrakurikuler putri 21 anak (83%) termasuk dalam kategori baik sekali. Hasil ini didukung

dengan adanya materi pembelajaran PJOK dan pemanasan yang ada di ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan hasil yang telah dianalisis menggunakan teknik statistic deskriptif dari masing-masing tes diperoleh hasil peserta ekstrakurikuler bahwasanya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Islam Almaarif Singosari termasuk kategori baik untuk peserta ekstrakurikuler olahraga putra dan hasil baik sekali untuk peserta ekstrakurikuler olahraga putri. Hasil tersebut merupakan sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kardianto (2020) yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMAN 1 Cariu", kesamaan dalam penelitian ini dengan yang dilakukan Kardianto yaitu penelitiannya sama menggunakan metode deskriptif, sampel peserta ekstrakurikuler olahraga usia 16-19 tahun. Sedangkan perbedaannya yaitu sampel yang diteliti 85 siswa, objek SMAN 1 Cariu Kabupaten Bogor dan instrumen tes TKJI yaitu lari 60 meter, *sit up*, *pull up*, loncat tegak dan lari 1200 meter. Pada penelitian yang dilakukan Kardianto menambah referensi bahwasanya disekolah alam tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik dari pada sekolah reguler.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Herlan (2020) yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Surade", mempunyai kesamaan yaitu metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif, variabel yang digunakan merupakan kebugaran jasmani, subjek merupakan peserta ekstrakurikuler olahraga. Sedangkan perbedaan yaitu objek penelitian di SMA Negeri 1 Surade Kabupaten Sukabumi, tes yang diujikan adalah tes lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, dan loncat tegak. Pada penelitian Herlan hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk sedang dalam penelitian ini sebaiknya guru

mendukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Arifiarto (2015) mempunyai kesamaan variabel merupakan kebugaran jasmani, subjek merupakan peserta ekstrakurikuler olahraga, metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Sedangkan memiliki perbedaan yaitu objek yang diteliti di SMA Negeri 11 Surabaya, cara pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sampel berjumlah 75 siswa, instrumen tes hanya tes MFT. Ditemukan bahwasanya hasil dari penelitian yang dilakukan Arifiarto dalam kategori kurang sekali, dikarenakan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler sama dengan yang disekolah, latihan yang dilakukan juga kurang.

Dalam penelitian ini pelatih memperoleh evaluasi melalui tes kebugaran jasmani, khususnya pada komponen daya tahan ditingkatkan kembali khususnya pada komponen daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh sangat penting bagi peserta ekstrakurikuler olahraga. Seseorang yang mempunyai daya tahan tubuh yang tinggi akan mampu melakukan latihan dengan durasi yang lebih lama. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengambil, memanfaatkan, dan mengatur oksigen dengan baik. Untuk melaksanakan olahraga dibutuhkan kebugaran yang maksimal Pada sebuah pertandingan dan perlombaan daya tahan dapat membantu seseorang ketika sudah berada di lapangan. Cara meningkatkan daya tahan tubuh yaitu dapat dilakukan dengan latihan secara rutin dan benar, serta menambah intensitas waktu latihan.

## KESIMPULAN

Dari hasil tes dan pembahasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler putra 32 anak (79%) termasuk dalam kategori baik, sedangkan hasil peserta ekstrakurikuler putri 21 anak (83%) termasuk dalam kategori baik sekali.

Hasil ini didukung dengan adanya materi pembelajaran PJOK dan pemanasan yang ada di ekstrakurikuler olahraga. Akan tetapi untuk komponen daya tahan tubuh harus lebih ditingkatkan kembali dengan cara menambah waktu latihan. Dengan ini pelatih ekstrakurikuler diberikan saran supaya lebih menambah durasi latihan, supaya peserta ekstrakurikuler lebih maksimal dalam melakukan latihan dan memudahkan peserta ekstrakurikuler olahraga dalam meningkatkan prestasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang Jawa Barat. UPI Sumedang Press
- Anwar, M. (2018). *Filsafat Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Arifiarto, Ivan. 2015. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 11 Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 3(3). 759-764
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdiknas Puskesjarek (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Ibnu S., Mukhadis A., dan Dasna, I.W. 2003. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Herlan, Herlan, Rhama Nurwansyah, and Rekha Ratri Julianti. 2021. "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Surade." *Jurnal Literasi Olahraga* 2(1): 38-42.
- Kardianto, Kardianto, Rizki Aminudin, and Deden Akbar Izzuddin. 2020. "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMAN 1 Cariu." *Jurnal*

*Kependidikan Jasmani Dan Olahraga* 1(1): 28–37.

*Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 7(2): 51–58.

- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung. CV Salam Insan Mulia.
- Margono, D.S. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Moch Asnawi, dkk.2022. “*Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas.*” Penerbit Jejak Pustaka: Yogyakarta.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Samsudin . 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Liters Prenada Media Group.
- Somantri, Ating, dan Sambas Ali Muhidin. 2006. *Aplikasi Statistika dalam Penelitian*. Pustaka Ceria: Bandung
- Sudarsini. 2016. *Modul Gerak Dasar dan Gerk Irama*. Malang: Gunung Samudera
- Sudijono. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Depok: Rajawali Press
- Sugiyono, P. D. 2015. “*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)(2015 Ed.)*.” Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto, Agus S. 2004. *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wahyudi, Andi Sultan Brilin Susandi Eka, and Ilham Fajrin. 2019. “Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli.”