

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
DI SMA N 1 BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
**Mardeta Heri Prabowo**  
NIM 08601241091

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Bantul” yang disusun oleh Mardeta Heri Prabowo, NIM 08601241091 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2013

Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, M.Pd

NIP 19720904 200112 2 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2013  
Yang menyatakan,

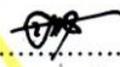


Mardeta Heri Prabowo  
NIM. 08601241091

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Bantul” yang disusun oleh MARDETA HERI PRABOWO, NIM 08601241091 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Mei 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Ketua Penguji		11/7-13
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		10/7-13
F. Suharjana, M.Pd	Penguji I		10/7-13
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji II		3/7-13

Yogyakarta, Juli 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



  
Rumpis Agus Sudarko, M. S  
NIP. 19600824 198601 1 0014

## MOTTO

Motto:

- Segala sesuatu yang kamu kehendaki supaya orang perbuat kepadamu, perbuatlah demikian juga kepada mereka. (Matius 6: 12)
- Kamu adalah garam dunia. Jika garam itu menjadi tawar, dengan apakah dia diasinkan? Tidak ada lagi gunanya selain dibuang dan diinjak orang. (Matius 4: 13)
- Tuhan selalu mempunyai rencana terbaik untuk kita. (Mardeta)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan untuk:

- Orang tuaku Bapak Yunarto dan Alm. Ibu Jumidah
- Kakak-kakakku Didik, Astuti, Nugroho
- Adinda Tining Vajar Tulasmi

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER BOLBASKET  
DI SMA N 1 BANTUL**

Oleh

**Mardeta Heri Prabowo  
NIM. 08601241091**

**ABSTRAK**

Kegiatan ekstrakurikuler yang teratur, terukur, dan sesuai program latihan sebagai proses pembinaan siswa berbakat dan berprestasi dalam bidang olahraga bolabasket. Prinsip latihan yang sistematis dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan atau upaya peningkatan ketrampilan teknik-teknik gerakan permainan bolabasket bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kebugaran jasmani yang tak terpisahkan dengan usaha mencapai ketrampilan dalam permainan bolabasket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul. Pengambilan sampel penelitian ini dengan purposive sampling yaitu siswa putra berumur 16-19 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16-19 tahun, tahun 2010 yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase.

Hasil penelitian tes kebugaran jasmani menunjukkan Tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), baik 3 siswa (11,54%), sedang 19 siswa (73,08%), kurang 4 siswa (15,38%), kurang sekali 0 siswa (0%).

Kata kunci: *Ekstrakurikuler, Kebugaran jasmani, Siswa putra, TKJI*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Bantul”.

Penulis menyadari tanpa bantuan berbagi pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd,M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan POR Program Studi PJKR yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Komarudin, M.A selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah membimbing, mengarahkan selama menjadi mahasiswa.
5. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing, yang telah sangat sabar membimbing, memberi nasehat dan arahan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMA N 1 Bantul yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Bapak Sukarto dan Ibu Rusmilah guru Penjasorkes SMA N 1 Bantul, atas bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Bapak, alm. Ibu, kakak-kakakku dan simbah putri atas dukungan, arahan, nasehat serta semangat untuk dapat menyelesaikan studi.
9. Teman-teman yang memotivasi dan membantu saya dalam proses pengambilan data, Pitarika, Ryaningsih, Sopan, Hervita, David, Prima, Prastomo, Sukamto, Ryan, Guspa terima kasih telah membantu.
10. Teman-teman PJKR B angkatan 2008, atas kenangan dan dukungan secara langsung ataupun tidak langsung selama saya menempuh kuliah.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu telah memberikan saran dan kritik serta bantuan selama ini.

Semoga amal baik yang telah diberikan mendapat imbalan dari Tuhan.

Yogyakarta, Januari 2013



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUTAN .....	
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Kebugaran Jasmani .....	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	9
b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani .....	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
d. Tes Kebugaran Jasmani .....	15

2. Ekstrakurikuler .....	19
3. Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul .....	21
4. Karakteristik Siswa Putra SMA .....	23
B. Penelitian yang Relevan .....	24
C. Kerangka Berpikir .....	26
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian .....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	29
C. Populasi dan Instrumen Penelitian .....	30
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	30
E. Teknik Analisis Data .....	33
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	36
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan .....	43
 BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan .....	47
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	47
C. Keterbatasan Penelitian .....	48
D. Saran .....	48
 DAFTAR PUSTAKA .....	 50
LAMPIRAN .....	52

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	34
Tabel 2. Standar Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	34
Tabel 3. Hasil Tes Lari 60 Meter .....	35
Table 4. Hasil Tes Angkat Tubuh .....	37
Tabel 5. Hasil Tes Baring Duduk.....	38
Tabel 6. Hasil Tes Loncat Tegak .....	39
Tabel 7. Hasil Tes Lari 1200 Meter .....	40
Tabel 8. Tingkat Kebugaran Jasmani .....	42

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani .....	12
Gambar 2. Diagram Batang Hasil Tes Lari 60 meter.....	37
Gambar 3. Diagram Batang Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh .....	38
Gambar 4. Diagram Batang Hasil Tes Baring Duduk.....	39
Gambar 5. Diagram Batang Hasil Tes Loncat Tegak .....	40
Gambar 6. Diagram Batang Hasil Tes Lari 1200 meter.....	41
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	50
Lampiran 2. Surat Keterangan/Ijin.....	51
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	52
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi.....	53
Lampiran 5. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 tahun .....	57
Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	66
Lampiran 7. Data Peserta Tes .....	67
Lampiran 8. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	68
Lampiran 9. Dokumentasi.....	69

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan disamping disiplin dan ilmu lain, dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan di perguruan tinggi. Karena merupakan pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas jasmani dalam pembentukan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai wahananya.

Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir, nilai-nilai, ketrampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan

gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Lee dalam Wawan S. Suherman, 2004: 26).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

(1). Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. (2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3). Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak (4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. (6). Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7). Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Wawan S. Suherman, 2004: 12-13).

Dalam kurikulum pendidikan jasmani di SMA mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam seminggu. Hal ini tidaklah cukup dalam upaya memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dalam kurikulum sudah diberikan jalan keluar untuk mengatasinya dengan program ekstrakurikuler olahraga.

Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat membuat siswa memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga.

Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan juga diajarkan di Sekolah Menengah Atas (SMA), sesuai dengan kurikulum. Permainan bolabasket merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan alokasi waktu yang tersedia karena banyak materi pelajaran yang harus ditempuh, maka untuk menambah waktu bermain bolabasket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bolabasket adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam olahraga bolabasket dan sebagai salah satu kegiatan yang positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan dan pergaulan yang negatif. Ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan, mengenai hubungan berbagai mata pelajaran ekstrakurikuler yang ada di sekolah menyalurkan bakat dan minat.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Bantul mempunyai banyak pilihan bagi siswa. Mulai dari yang bersifat akademik maupun non-akademik, antara lain KIR ( Karya Ilmiah Remaja), TIK (Teknik Informatika), PMR (Palang Merah Remaja), Pramuka, futsal, bolavoli, bolabasket, dan lainnya.

Banyak prestasi yang sudah didapat SMA N 1 Bantul baik dari kegiatan akademik maupun non-akademik baik dikabupaten dan Provinsi.

Salah satu ekstrakurikuler non akademik atau khususnya olahraga yang sedang mendapatkan perhatian lebih adalah ekstrakurikuler bolabasket, karena prestasi dalam 2 tahun terakhir ini sangat membanggakan yaitu juara 2 *Stection Cup* (peringatan ulang tahun SMA N 2 Wates), juara 2 Purna Paskibra Indonesia Merah Putih, juara 2 kompetisi 4 kota di Gedung Serba Guna AA YKPN, juara I Muhiba Cup, juara I Porseni Kab. Bantul, juara I Caselo Cup (peringatan ulang tahun SMA N 1 Wates) tahun 2012. Tentunya hasil yang sudah dapat diraih, tidak hanya dari sebuah kebetulan, namun merupakan sebuah hasil yang dapat dipetik dari kerja keras pada saat latihan yang terus-menerus, kematangan fisik, dan kekuatan mental yang sangat menunjang pada tiap pertandingan. Hal ini selaras dengan pendapat Muhammad Muhyi Faruq (2009:6) Prestasi tidak akan didapatkan secara instan, prestasi didapatkan proses yang panjang mulai dari latihan yang teratur, kedisiplinan, semangat pantang menyerah, mengikuti berbagai pertandingan dan juga melalui berbagai latihan yang menyeluruh serta kesiapan mental, prestasi bisa diraih.

Dengan prestasi yang sudah dapat diraih tim bolabasket SMA N 1 Bantul menjadikan kebanggaan tersendiri. Baik dari pihak sekolah ataupun dari siswa yang telah mampu memperoleh prestasi khususnya para orang tua. Namun dari hasil yang dapat diraih tersebut masih memerlukan latihan yang dimaksudkan untuk mempertahankan prestasi yang telah didapatkan.

Dalam upaya mempertahankan prestasi diperlukan berbagai unsur yang dapat mendorong keberhasilan usaha tersebut, salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu latihan yang terprogram, menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity, and Time*). *Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: senin-rabu-Jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga). Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Dengan 3 tujuan konsep tersebut tingkat kebugaran jasmani seseorang pemain dapat terjaga sehingga dengan terjaganya tingkat kebugaran jasmani maka akan dapat menunjang keberhasilan usaha mempertahankan prestasi yang telah diraih. Namun dengan padatnya kegiatan sekolah, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik, program latihan yang ada dalam ekstrakurikuler bolabasket sering terkesampingkan. Siswa hanya memiliki

waktu berlatih pada kegiatan ekstrakurikuler dalam durasi yang relatif sedikit. Sehingga hal ini mengurangi durasi latihan yang dibutuhkan dalam upaya menjaga tingkat kebugaran jasmani melalui ekstrakurikuler bolabasket yaitu, minimal 2-3 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu minimal 60 menit. Menurut Suharjana (2008: 28) durasi latihan aerobik yang baik adalah 20-60 menit dilakukan secara kontinu, dengan melibatkan otot-otot besar.

Dengan melihat kenyataan di atas akan menjadi berat usaha untuk mempertahankan prestasi apabila tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai pemain tidak terjaga. Namun demikian hal itu perlu dibuktikan, seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul. Oleh karena itu penulis ingin mengetahui hal tersebut dengan melakukan penelitian pengukuran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Banyaknya kegiatan sekolah baik akademik maupun non akademik membuat siswa kurang mempunyai waktu yang cukup untuk berlatih.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul.
3. Kurangnya kesadaran siswa putra tentang pentingnya kebugaran jasmani.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat kebugaran siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat ditarik suatu rumusan masalah “Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul ?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul dalam upaya mempertahankan prestasi.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, selain itu juga sebagai bahan referensi.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Siswa

siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing

sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat mengatur program latihan untuk diri masing-masing.

b. Bagi Guru dan Pelatih

Dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, sehingga guru maupun pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan program latihan yang sesuai dengan keadaan siswa untuk menjaga kebugaran jasmani tetap baik.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Diskripsi Teori**

#### **1. Kebugaran Jasmani**

##### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

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

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

Lebih khusus lagi, menurut pendapat Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus (2001:7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Pendapat ini

menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugar atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang baik.

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

Dari beberapa pengertian di atas, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari.

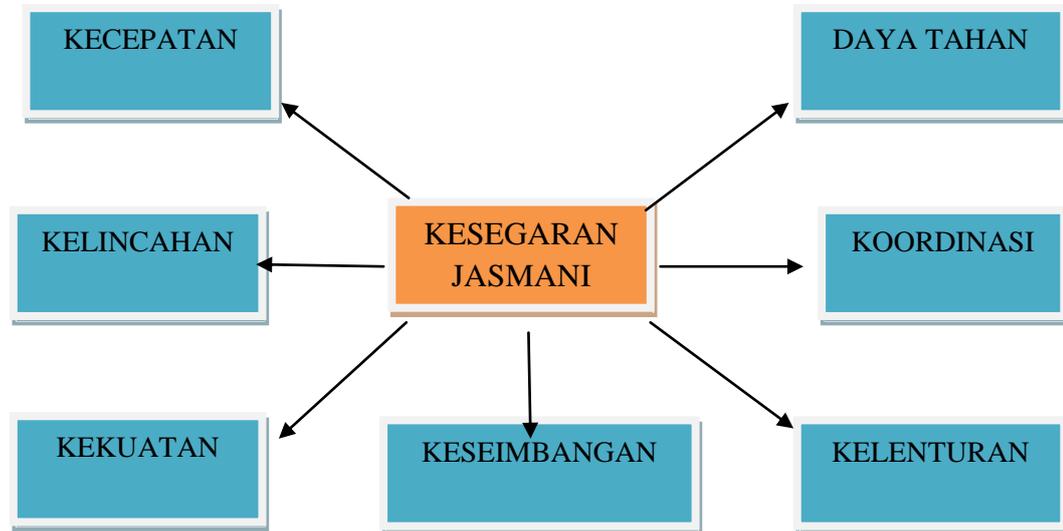
## **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seseorang. Komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Komponen kebugaran menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:13) pemahaman tentang komponen-komponen kebugaran yang sangat penting bagi anak agar memperoleh puncak kebugaran. Beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga bolabasket adalah

- a. Keseimbangan (*balance*);
- b. Kelincahan (*agylity*);
- c. Kekuatan (*strength*);
- d. Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*);
- e. Daya tahan-otot-kardiovaskuler (*endurance*);
- f. Kelentukan (*flexsibility*);
- g. Koordinasi (*coordination*).

Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut dapat diperlihatkan pada gambar 1. dibawah ini.



Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani  
(Sumber : Muhammad Muhyi Faruq 2009: 23)

Pendapat lain mengenai komponen dasar kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan di ungkapkan oleh Thomas.R, Larame, M. R dan Bonie Pettifon dalam Nurhasan (2005:6), yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, daya tahan umum ( *cardiovascular* ), komposisi tubuh.

Secara lebih terperinci komponen kebugaran jasmani di bagi menjadi dua golongan, Rusli Lutan, (2002:8) yaitu :

- 1) Kebugaran terkait dengan kesehatan,
  - a) Daya tahan aerobik;
  - b) Kekuatan otot;
  - c) Daya tahan otot;
  - d) Fleksibilitas;
- 2) Kebugaran jasmani yang terkait dengan performa,
  - a) Koordinasi;
  - b) Keseimbangan;
  - c) Kecepatan;

- d) Agilitas;
- e) Power;
- f) Waktu reaksi

Komponen-komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: kecepatan, daya tahan otot, daya ledak otot dan daya tahan *cardiovascular*. Komponen-komponen tersebut merupakan indikator ketercapaian kebugaran jasmani yang dapat diukur melalui tes kebugaran jasmani menurut umur.

### **c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **1) Makan**

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: rokok, minum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.

#### **2) Istirahat**

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel, yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan

agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

### 3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi).

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity, and Time*).

#### 1) *Frekuensi*

*Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: senin-rabu-Jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

#### 2) *Intensitas*

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

#### 3) *Time*

*Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Selain pendapat diatas Rusli Lutan (2001:35-40) menambahkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor kekhasan perorangan dan motivasi untuk berlatih. Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk

tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi. Kuat lemahnya motivasi berlatih juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Saat kecil siswa begitu senang bermain, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan ini berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu.

#### **d. Tes Kebugaran Jasmani**

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

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

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

a. Tes Lari 12 menit

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

b. Tes Lari 2,4 KM

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

c. *Multistage Fitness Test* (MFT)

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

d. Tes Jalan-Lari 15 Menit(*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur VO2MAX seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selama 15 menit kemudian dimasukkan kedalam rumus.

e. *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukkan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit.

f. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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

1) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh

jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

2) Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

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

3) Baring duduk 60 detik

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

4) Loncat tegak

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

5) Lari jarak jauh

Jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan

pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

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

## **2. Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. (Depdiknas,2003: 16). Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini

mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Secara garis besar kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tiga tujuan dasar sebagai berikut:

a. Pembinaan Minat dan Bakat Siswa

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membina dan mengembangkan minat yang ada pada siswa serta memupuk bakat yang dimiliki siswa.

b. Sebagai Wadah di Sekolah

Dengan aktifnya siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis siswa telah membentuk wadah-wadah kecil didalamnya akan terjalin komunikasi antar anggotanya dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktifitas kegiatan ekstrakurikuler.

c. Pencapaian Prestasi yang Optimal

Beberapa cabang ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Dari beberapa tujuan di atas tentunya diperlukan suatu proses pendidikan di sekolah yang bisa mengembangkan semua aspek yang diperlukan bagi siswa. Dengan harapan pendidikan akan berjalan secara efektif, potensi siswa dapat berkembang secara optimal dalam proses belajar dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan kreatifitas dan imajinasinya.

### 3. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Bantul

SMA Negeri 1 Bantul merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Jenis ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul yang termasuk ekstrakurikuler olahraga adalah Pencak silat, Karate, Bolabasket, Bolavoli sedangkan yang termasuk non olahraga antara lain Pramuka, Teknologi Informatika dan Komunikasi (TIK), Karya Ilmiah Remaja (KIR), Palang Merah Remaja (PMR).

Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket diharapkan bisa menjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam even pertandingan bolabasket, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi bolabasket.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul telah diprogramkan oleh sekolah dan merupakan salah satu cabang olahraga pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket ditangani oleh pelatih dari luar yang bernama Rofi Hansyah (alumni SMA N1 Bantul dan mahasiswa PJKR FIK UNY 2008) dengan mengembangkan beberapa aspek mulai dari latihan fisik, mental, teknik dasar, dan pemahaman taktik bermain.

Untuk latihan fisik biasanya melakukan tes *multi level stage* di awal-awal latihan untuk mengetahui tingkat kebugaran peserta

ekstrakurikuler bolabasket, sering juga melakukan tes fisik sekaligus refreasing di pantai dan makam Pahlawan Imogiri ketika siswa mulai terlihat jenuh untuk latihan di sekolah. Tentunya latihan teknik dasar seperti *lay up, shooting, passing, dribling*, dan berbagai pengembangannya dilaksanakan di lapangan SMA N 1 Bantul baik sesuai jadwal ekstrakurikuler yang telah disediakan atau menambah jadwal sendiri di hari lain dengan materi latihan yang bervariasi. Untuk latihan mental dan taktik bermain selain latihan di sekolah, sering melakukan latihan tanding dengan tim SMA lain maupun beberapa *Club* yang ada di Yogyakarta. Pelatih merekrut pemain dengan memilih siswa tiap angkatan menjadi 1 tim sehingga menimbulkan persaingan dalam menunjukkan prestasinya dicabang bola basket, selain itu terdapat tim yang sering menjadi wakil untuk mengikuti kejuaraan dan tim ekstrakurikuler yang kemampuannya masih kurang sehingga ada keinginan untuk berlatih lebih baik untuk bisa menjadi tim utama. Dengan pembentukan tim di masing-masing kelas nantinya ketika sudah tidak ada kejuaraan sering dilakukan pertandingan bola basket antar tim kelas. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan seminggu dua kali setiap hari Selasa dan Kamis, dimulai pukul 15.00 – 17.30 WIB.

#### **4. Karakteristik Siswa Putra SMA**

SMA N 1 Bantul merupakan sekolah Rintisan Sekolah Berbasis International dan sekolah favorit di Kabupaten Bantul. Karena SMA N 1

Bantul banyak mendapatkan prestasi baik akademik maupun akademik baik di kabupaten maupun Propinsi.

Kegiatan non akademik, SMA N 1 Bantul mempunyai kegiatan ekstrakurikuler diantaranya bidang olahraga yang meliputi: sepakbola, bolabasket, bolavoli, renang dan sebagainya.

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) yang dikutip oleh Akhsan arief (2011) karakteristik anak SMA adalah sebagai berikut:

- a. Jasmani
  1. Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik
  2. Senang kepada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak aktobatik.
  3. Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
  4. Anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik
  5. Mampu menggunakan energi dengan baik
  6. Mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan
- b. Fisik dan Mental
  1. Banyak memikirkan dirinya sendiri
  2. Mental menjadi matang dan stabil
  3. Masih membutuhkan banyak pengalaman dari berbagi segi
  4. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah seperti pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia dan politik, dan kepercayaan.
- c. Sosial
  1. Sadar dan peka terhadap lawan jenis
  2. Lebih bebas
  3. Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik
  4. Senang kepada masalah perkembangan sosial
  5. Senang kepada kebebasan dari berpetualangan
  6. Sadar untuk berpenampilan yang baik dan cara berpakaian rapi dan baik
  7. Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua
  8. Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya
- d. Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhpun menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan

peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Kasimin (2008) dalam penelitiannya berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli dan Bolabasket di SMA N 1 Gombang Kabupaten Kebumen”. Metode penelitian ini dengan survei dan pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 6.25% termasuk baik, 67.59% termasuk kategori sedang, 23.91% termasuk kategori kurang, 2.17% termasuk kategori kurang sekali, sedangkan hasil analisis menunjukkan secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket adalah sebagai berikut: 0% termasuk sangat baik, 4.49% termasuk kategori baik, 42.22% termasuk kategori sedang, 51.1% termasuk kategori kurang, 2.22% termasuk kategori kurang sekali.
2. Eko Saputro (2009) dalam penelitiannya berjudul “ Tingkat KebugaranJasmani Siswa yang Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri”. Peneletian ini merupakan peneletian diskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi, yaitu sebanyak 37 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI, yang terdiri dari 5 items, yaitu tes lari jarak pendek 60 meter, gantung tekuk siku atau angkat tubuh, tes baring duduk, loncat tegak, serta lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Koefisien validitas dari instrumen ini adalah 0,960 untuk putra dan 0,673 untuk putri. Teknik analisis data menggunakan analisis diskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase dan kategori berkategori kurang, tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno Wonogiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno berkategori sedang, dengan rincian 0 siswa (0%) berkategori baik sekali, 7 siswa (30,43%) berkategori baik, 14 siswa (60,87%) berkategori sedang, 2 siswa (8,70%) berkategori kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno berkategori sedang, dengan rincian 0 siswa (0%) berkategori baik, 0 siswa (0%) berkategori baik, 13 siswa (92,86%) berkategori sedang, 1 siswa (7,14%) berkategori kurang dan tidak ada siswa yang berkategori kurang sekali. Dengan demikian, secara keseluruhan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Baturetno berkategori sedang, dengan rincian 0 siswa (0%) berkategori sangat baik, 7 siswa (18,92%) berkategori baik, 27 siswa (72,97%)

berkategori sedang, 3 siswa (8,11%) berkategori kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler bolabasket di sekolah berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bolabasket agar dapat menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga bolabasket. Prestasi yang sudah dapat diraih SMA N 1 Bantul sangat membanggakan sehingga perlulah sebuah upaya dalam mempertahankan prestasi yang telah diraih.

Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang bersifat aktif, dinamis dan dalam tempo yang tinggi sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani atau disebut "*physical fitness*" yang berarti kemampuan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran yang baik tidak diperoleh dalam waktu yang singkat namun harus melalui latihan secara teratur dan memahami konsep kebugaran jasmani karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani.

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan takaran latihan yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan serta waktu atau durasi latihan. Banyaknya kegiatan wajib sekolah yang harus dilakukan siswa bersamaan dengan jadwal latihan

membuat siswa ikut latihan pada saat latihan sudah berlangsung. Sehingga lama waktu latihan siswa berkurang yang akan mempengaruhi tingkat kebugaran siswa tersebut.

Latihan yang diberikan oleh guru pendamping ekstrakurikuler atau seorang pelatih harus memiliki model latihan yang bertujuan mengembangkan tingkat ketrampilan siswa ekstrakurikuler bolabasket dan tingkat kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Kegiatan ekstrakurikuler akan bermanfaat jika dilakukan secara teratur, terukur dan sesuai dengan program latihan. Program latihan perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sistematis agar dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan siswa. Upaya peningkatan dilakukan dengan pemilihan model latihan yang mengarah pada kualitas penguasaan teknik-teknik gerakan dalam permainan bolabasket bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kebugaran jasmani. Tercapainya tingkat kesegaran jasmani yang baik berpengaruh terhadap penguasaan ketrampilan bolabasket. Yang akan mendorong upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih. Mengingat betapa pentingnya pencapaian kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang upaya dalam mempertahankan prestasi, perlu diadakan tes kebugaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul.

Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari lima item tes yaitu: tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1200

meter. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani antara lain kecepatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya ledak. Dari kelima komponen tersebut dapat menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang benar

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Penelitian (pengambilan data) dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2012 pukul 08.00 WIB dan bertempat di Lapangan Ringinharjo Bantul.

### **B. Definisi Operasional Variabel**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk kebugaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kebugaran jasmani yang dapat dicapai oleh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010, untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu:

- a. Tes lari 60 meter untuk putra
- b. Tes bergantung angkat tubuh untuk putra 60 detik
- c. Tes baring duduk 60 detik untuk putra
- d. Tes loncat tegak untuk putra

- e. Tes lari 1200 meter untuk putra

### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling yaitu siswa yang berusia 16 sampai 19 tahun. Dari 34 siswa terdapat 26 siswa yang berusia 16 sampai 19 tahun.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan agar dalam kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah. (Suharsimi Arikunto, 2005: 101).

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ( TKJI) dari Depdiknas tahun 2010. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

- b. Gantung Angkat Tubuh

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

- c. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

e. Lari 1200 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan

Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwach yang sudah memenuhi standar nasional.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- 1) Pos 1: Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang koma
- 2) Pos 2 : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra
- 3) Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
- 4) Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)

- 5) Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini antara lain:

- 1) Pos 1: 2 orang sebagai juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 2) Pos 2: 2 orang sebagai pengamat waktu dan perhitungan gerak merangkap hasil.
- 3) Pos 3: 1 orang sebagai pengamat waktu merangkap pencatat hasil.
- 4) Pos 4: 2 orang sebagai pencatat hasil dan pengamat
- 5) Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

#### **f. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasar prestasi yang telah dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda, yaitu:

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu ( menit dan detik).
- 2) Untuk tes baring duduk dab tes gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- 3) Untuk tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010. Standar tes kesegaran jasmani dapat disajikan pada tabel 1. dibawah sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun

<b>Lari 60 meter</b>	<b>Gantung angkat tubuh</b>	<b>Baring Duduk 60 detik</b>	<b>Loncat tegak</b>	<b>Lari 1200 meter</b>	<b>Nilai</b>
S.d-7.2'	19-keatas	41-keatas	73-keatas	S.d-3,14"	5
7.3'-8.3'	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
8.4'-9.6'	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
9.7'-11.0'	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
11.1-dst	0-4	0-9	s.d 38	6'34"-dst	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 2, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

<b>No</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi Nilai</b>
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas (2010:28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase yang dicari

F = frekuensi

N = Jumlah responden

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Penelitian

Rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan antara lain: lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 30/60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Hasil penelitian berupa data kasar tes kebugaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda, kemudian dari satuan ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai, sesuai dengan petunjuk penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia bagi anak berumur 16-19 tahun. Adapun data hasil tes tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Lari 60 meter

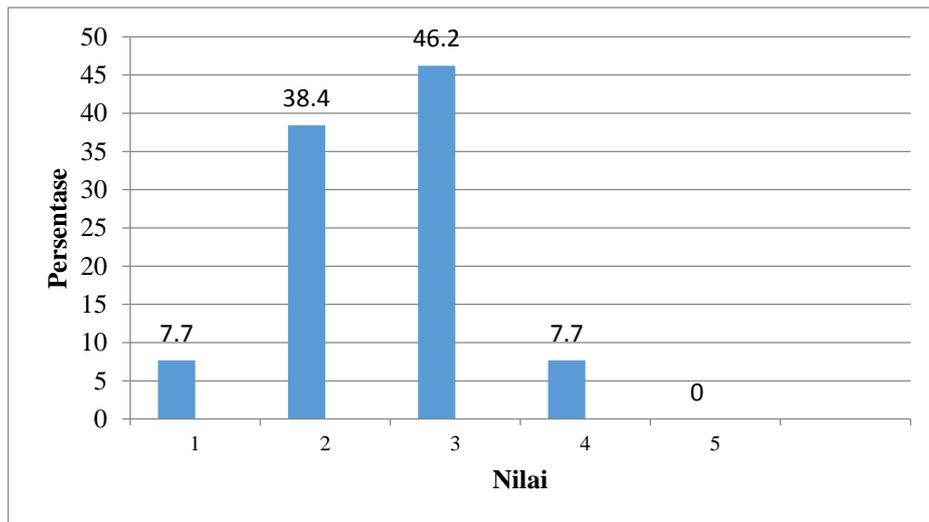
Tabel 3. Hasil Tes Lari 60 meter

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d-7.2'	Baik Sekali	5	2	7,7
7.3'-8.3'	Baik	4	10	38,4
8.4'-9.6'	Sedang	3	12	46,2
9.7'-11.0'	Kurang	2	2	7,7
11.1'-dst	Kurang sekali	1	0	0
Jumlah			26	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 26 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 2 siswa (7,7%), nilai 4 berjumlah 10 siswa (38,4%), nilai 3

berjumlah 12 siswa (46,2%), nilai 2 berjumlah 2 siswa (7,7%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

Berdasarkan data di atas dapat digambarkan pada diagram batang berikut ini:



Gambar 2: Diagram Batang Hasil Tes Lari 60 meter

## 2. Gantung Angkat Tubuh

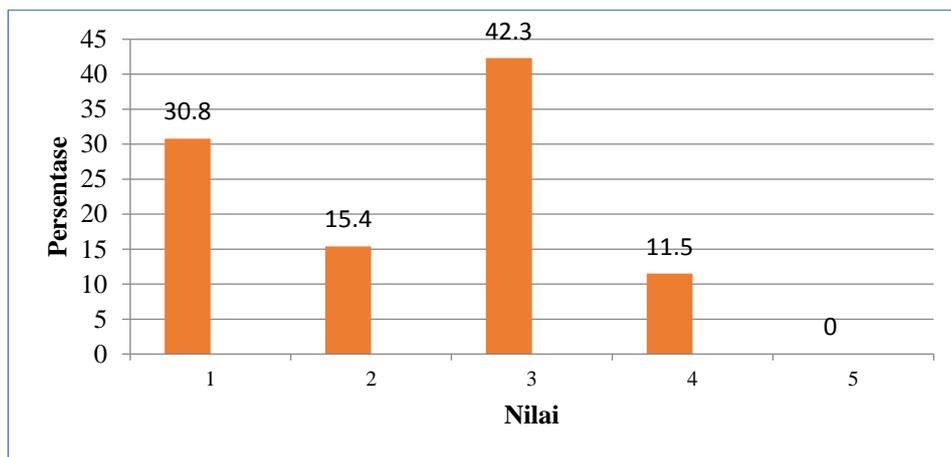
Tabel 4. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
19- keatas	Baik Sekali	5	0	0
14-18	Baik	4	3	11,5
9-13	Sedang	3	11	42,3
5-8	Kurang	2	4	15,4
0-4	Kurang sekali	1	8	30,8
Jumlah			26	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 26 siswa yang menamatkan nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 3 siswa

(11,5%), nilai 3 berjumlah 11 siswa (42,3%), nilai 2 berjumlah 4 siswa (15,4%), nilai 1 berjumlah 8 siswa (30,8%).

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3: Diagram Batang Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

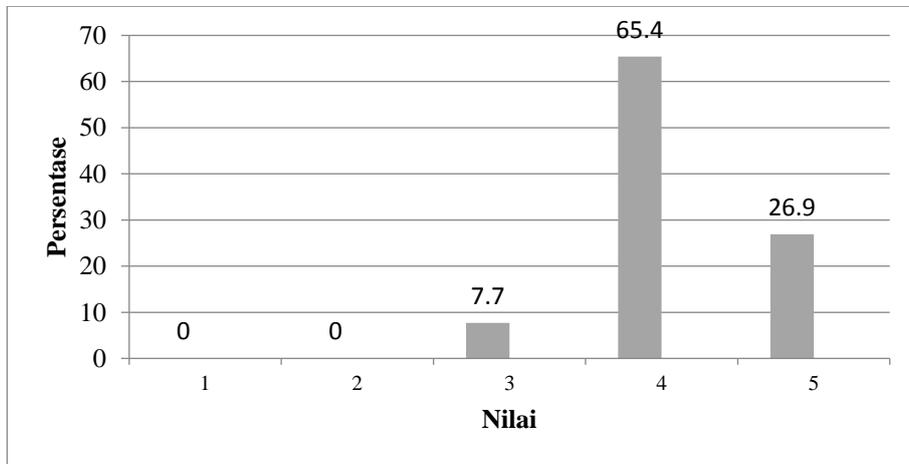
### 3. Tes Baring Duduk 30/60 detik

Tabel 5. Hasil Tes Baring Duduk 30/60 detik

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41- keatas	Baik Sekali	5	7	26,9
30-40	Baik	4	17	65,4
21-29	Sedang	3	2	7,7
10-20	Kurang	2	0	0
0-9	Kurang sekali	1	0	0
Jumlah			26	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 26 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 7 siswa (26,9%), nilai 4 berjumlah 17 siswa (65,4%), nilai 3 berjumlah 2 siswa (7,7%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4: Diagram Batang Hasil Tes Baring Duduk

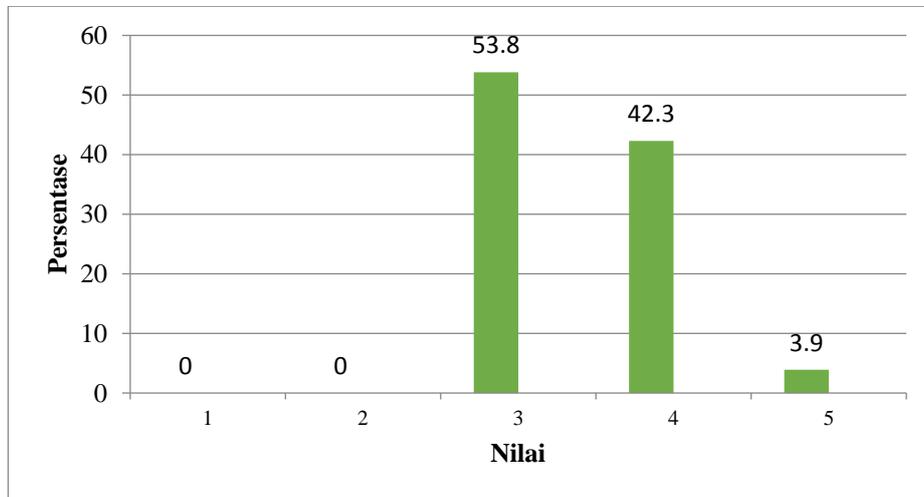
#### 4. Loncat Tegak

Tabel 6. Hasil Tes Loncat Tegak

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
73-keatas	Baik Sekali	5	0	0
60-72	Baik	4	0	0
50-59	Sedang	3	14	53,8
39-49	Kurang	2	11	42,3
S.d-38	Kurang sekali	1	1	3,9
Jumlah			26	100%

Dari data tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 26 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3 berjumlah (53,8%), nilai 2 berjumlah (42,3%), nilai 1 berjumlah 1 siswa (3,9%).

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5: Diagram Batang Tes Loncat Tegak

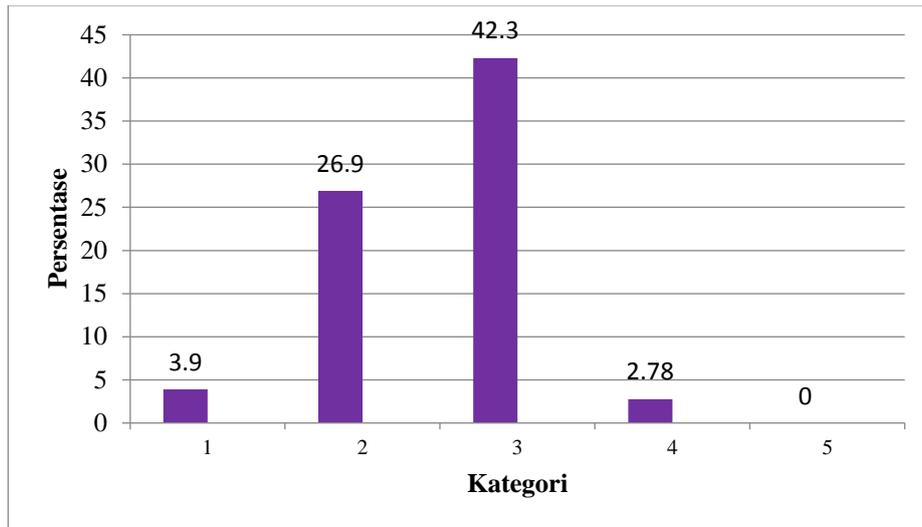
#### 5. Lari 1200 meter

Tabel 7. Hasil Tes Lari 1200 meter

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d-3'14"	Baik Sekali	5	0	0
3'15"-4'25"	Baik	4	7	26,9
4'26"-5'12"	Sedang	3	11	42,3
5'13"-6'33"	Kurang	2	7	26,9
6'34"-dst	Kurang sekali	1	1	3,9
Jumlah			26	100%

Dari data di atas dapat dijelaskan bahwa dari 26 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 7 siswa (26,9%), nilai 3 berjumlah 11 siswa (42,3%), nilai 2 berjumlah 7 siswa (26,9%), nilai 1 berjumlah 1 siswa (3,9%).

Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6: Diagram Batang Hasil Lari 1200 meter

## B. Hasil Penelitian

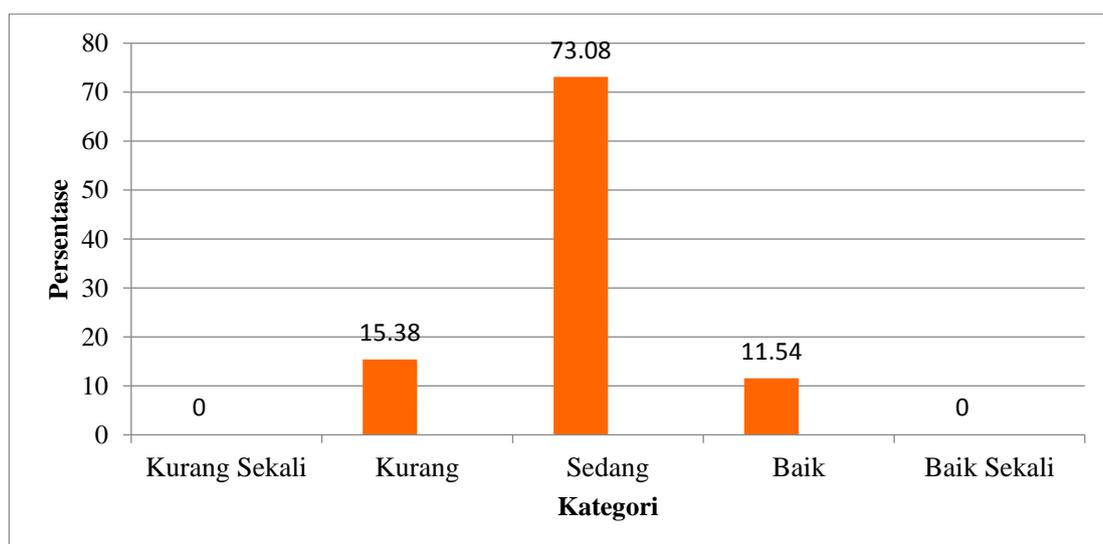
Hasil tes kesegaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul pada tanggal 16 Desember 2012. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16-19 tahun diikuti oleh 26 siswa. Rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tingkat kesegaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul dapat dilihat dalam tabel 8. berikut ini:

Tabel 8. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	3	11,54
3	14-17	Sedang	19	73,08
4	10-13	Kurang	4	15,38
5	5-9	Kurang sekali	0	0
Jumlah			26	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul dari 26 siswa putra (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (11,54%) dalam kategori baik, 19 siswa (73,08%) dalam kategori sedang, 4 siswa (15,38%) dalam kategori kurang sekali, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Lebih terperinci dapat dilihat pada lampiran 8. Dalam bentuk diagram batang, data tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 7: Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket

### C. Pembahasan

Memperoleh suatu puncak prestasi akan lebih mudah dibandingkan mempertahankan prestasi, hal ini disebabkan karena untuk mendapatkan suatu prestasi kita dapat melihat tolak ukur yang jelas yaitu dengan melihat kekuatan dan kemampuan lawan-lawan yang memiliki kemampuan lebih. Sedangkan untuk mempertahankan prestasi, sebuah tim ataupun tiap individu dituntut untuk selalu konsisten pada penampilan dalam suatu pertandingan atau bahkan semakin meningkat. Hal tersebut dibutuhkan kerja keras yang lebih dibandingkan untuk mengejar suatu prestasi. Permainan bolabasket merupakan suatu cabang olahraga permainan yang memiliki karakter permainan cepat, tepat, dan mencapai tujuan yang diharapkan yaitu mencetak poin dan memenangkan suatu pertandingan. Oleh sebab itu dibutuhkan suatu kondisi fisik yang mutlak harus dimiliki untuk dapat bermain secara efektif serta efisien dan kondisi tersebut adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. (Djoko Pekik Irianto, 2002:2). Untuk mempertahankan prestasi, salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan adalah kebugaran jasmani. Diharapkan dengan tingkat kebugaran yang baik dapat dimungkinkan untuk setiap pemain dapat bermain dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul Yogyakarta. Yang terdiri dari 5 item tes kebugaran jasmani yaitu:

- 1) Tes lari pendek 60 meter
- 2) Tes gantung angkat tubuh
- 3) Tes baring duduk selama 60 detik
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari 1200 meter untuk putra

Setiap tes mempunyai tujuan masing-masing yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari seseorang, mengukur kekuatan, daya tahan otot lengan dan otot bahu, mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, mengukur daya ledak otot tungkai dan mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*). Hasil penelitian menunjukkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan 73,08% atau sejumlah 19 siswa putra dalam kategori sedang, kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 3 siswa (11,54%), kategori kurang 4 siswa (15,38%), dan kategori kurang sekali 0 siswa (0%). Dari rincian tersebut terlihat bahwa persentase terbesar adalah kategori sedang, yaitu sebesar 73,08%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul berkategori sedang.

Dari uraian hasil penelitian di atas banyak siswa putra yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor adalah:

a. Durasi latihan

Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul memiliki beban kegiatan lain di sekolah. Kegiatan lain tersebut diantaranya les mata pelajaran wajib, pengembangan diri dan lain-lain. Dimana kegiatan tersebut sering berbenturan dengan waktu ekstrakurikuler bolabasket. Sehingga menyebabkan berkurangnya durasi waktu latihan dalam ekstrakurikuler bolabasket. Padahal, keberhasilan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan (Djoko Pekik Irianto, 1990:3). Dosis latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan *recovery*. Oleh sebab itu diperlukan suatu pembagian waktu yang lebih baik lagi dari pihak sekolah maupun dari pelatih untuk mengatasi permasalahan durasi latihan ini. Sehingga diharapkan dosis latihan dalam upaya meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani siswa sebagai pemain dapat tercapai.

b. Model latihan

Melihat durasi waktu yang dimiliki siswa yang terbatas, pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul memiliki kebijakan suatu model latihan yang menitik beratkan kepada unsur teknik, ataupun ketrampilan individu, kerja sama tim, dan strategi permainan saja.

Sehingga dengan melihat hasil pengukuran tes kebugaran yang sebagian besar berada dalam kategori sedang perlu mendapatkan perhatian lebih. Oleh sebab itu dibutuhkan jalan keluar lain yang lebih baik lagi dalam menyusun suatu program latihan, sehingga komponen-komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan siswa sebagai pemain dapat mencapai kondisi yang maksimal diperlukan untuk membangun tim yang solid dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah dapat diraih, dapat dilaksanakan dan menjadi perhatian khusus.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul adalah baik sekali 0 siswa (0%), baik 3 siswa (11,54%), sedang 19 siswa (73,08%), kurang 4 siswa (15,38%), dan kurang sekali 0 siswa (0%). Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul sebagian besar dalam kategori sedang yaitu 73,08%.

### **B. Implikasi**

1. Berdasarkan kesimpulan diatas maka dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket rata-rata dalam kategori sedang. Dengan demikian sebagai referensi guru pendidikan jasmani ataupun pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul untuk memperhatikan dan melakukan upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Karena tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat penting dimiliki siswa untuk mendapatkan kondisi yang maksimal dalam beraktivitas maupun pada saat pertandingan. Agar siswa dapat mempertahankan

prestasi yang sudah dicapai dalam kejuaraan bolabasket maupun dalam prestasi belajarnya.

2. Meningkatkan motivasi pelatih serta kreativitas pelatih dalam proses latihan, sehingga dapat untuk tetap mempertahankan prestasi yang sudah diraih serta mendapatkan hasil yang lebih maksimal.
3. Terpacunya pihak sekolah yang dalam menerapkan aktivitas jasmani yang dapat mempengaruhi aspek kebugaran jasmani guna mencapai dan mempertahankan prestasi dari ekstrakurikuler bolabasket.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan keterbatasan. keterbatasan tersebut antara lain:

1. Adanya keterbatasan waktu yang diberikan, karena banyaknya persiapan untuk ujian dan kompetisi yang di ikuti oleh siswa.
2. peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas siswa satu persatu sebelum dilakukan pengambilan data.
3. Kurangnya keseriusan responden yang kurang dalam pengambilan data.
4. Kurang fahamnya siswa terhadap aturan-aturan atau teknik-teknik yang dilakukan saat melakukan gerakan, sehingga peneliti harus mengontrol dan mengkonfirmasi kepada siswa

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang tingkat kebugarannya masih dalam kategori kurang ataupun sedang hendaknya untuk menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kebugarannya.
2. Bagi guru ataupun pelatih dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan tingkat kebugaran. Serta dapat dijadikan gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, sehingga dapat menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani menurut perkembangan zaman dan temuan-temuan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhsan Arief. (2011). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Tinggi Badan dengan Ketrampilan Bolabasket Siswa SMA N 1 Karanganyar yang Mnegikuti Ekstrakurikuler Bolabasket*: Skripsi.
- Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin K. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Eko Saputro. (2009). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 1 Wonogiri*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang R.I. Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: AndiOffset
- Hidayat, Yandhi. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keas Olaharaga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragan UNY. Yogyakarta
- Kasimin. (2008). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler dan Bolabasket di SMA N 1 Gombang Kabupaten Kebumen*. Fakultas Ilmu Keolahragan UNY. Yogyakarta.
- Len Karavitas. (2001). *Panduan lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Muhamad M. Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolabasket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas

- Rusli Lutan . (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.
- Suharjana (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah*. Yogyakarta. FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Wawan S Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Penjas: Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Y.S Santoso Giriwoyo. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : **1969**/UN.34.16/PP/2012 15 Oktober 2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Mardeta Heri Prabowo  
NIM : 08601241041  
Program Studi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Oktober s/d November 2012  
Tempat/Obyek : SMA N 1 Bantul / siswa  
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMA N 1 Bantul.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Bantul
2. Kajur POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Setda



### PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

#### SURAT KETERANGAN / IJIN

070/8405/V/10/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 1964/UN.34.16/PP/2012  
Tanggal : 15 Oktober 2012 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : MARDETA HERI PRABOWO NIP/NIM : 08601241091  
Alamat : Jl. Kolombo No 1 Yogyakarta  
Judul : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMA N 1 BANTUL  
Lokasi : SMA N 1 Bantul Kota/Kab. BANTUL  
Waktu : 18 Oktober 2012 s/d 18 Januari 2013

#### Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 18 Oktober 2012

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Hendar Susilowati, SH

NIP. 19580120 198503 2 003

#### Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Bantul c/q Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Bappeda Bantul



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL

BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH  
( B A P P E D A )

Jln.Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796  
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : Nomor : 070 / 1895

Menunjuk Surat : Dari : **Sekretariat Daerah** Nomor : **070/8405/V/10/2012**  
**DIY**  
Tanggal : 18 Oktober 2012 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
b. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Oganisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Oganisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;  
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada :

Nama : **MARDETA HERI PRABOWO**  
P.Tinggi/Alamat : **UNY JL KOLOMBO YOGYAKARTA**  
NIP/NIM/No. KTP : **08601241091**  
Tema/Judul Kegiatan : **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA YANG MENGIKUTI EKTRA KURIKULER DI SMA N 1A BANTUL**  
Lokasi : **SMA NEGERI 1 BANTUL**  
Waktu : Mulai Tanggal : 18 Oktober 2012 s.d 18 Januari 2013  
Jumlah Personil :

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l  
Pada tanggal : 18 Oktober 2012

A.n. Kepala  
Sekretaris,  
Ub.  
Ka. Subbag Umum



Ellis Fitriyati, SIP., MPA.  
NIP. 19690129 199503 2 003

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul
2. Ka. Kantor Kesbangpolinmas Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Dikmas Kab. Bantul



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

---

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
 CALIBRATION CERTIFICATE

**Nomor : 111 / MET / SW - 02 / I / 2011**

Number

	No. Order : 001649
	Diterima tgl : 9 Januari 2012

**ALAT**  
*Equipment*

Nama : Stopwatch  
*Name*

Kapasitas : 9 jam  
*Capacity*

Tipe/Model :  
*Type/Model*

Nomor Seri :  
*Serial number*

Merek/Buatan : Butterfly  
*Trade Mark/Manufaktur*

Lain-lain :  
*Other*

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama : Yanuar Secsian Dwi R  
*Name*

Alamat : Murangan VIII Triharjo Sleman  
*Address*

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  
*Method*

Standar : Casio HS-80TW.IDF  
*Standard*

Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung  
*Traceability*

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
*Date of Calibrated*

**LOKASI KALIBRASI**  
*Location of calibration*

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
*Environment condition of calibration*

**HASIL**  
*Result*

: 10 Januari 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaiknya



Yogyakarta, 12 Januari 2012

Kepala



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

---

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE*

**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : -  
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"05
00,59'00"00	00,59'00"05

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

  
Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

KEMENTERIAN KEMETROLOGIAN  
KEMENTERIAN KEMETROLOGIAN

N. M. SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
 VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3924 / MET / UP - 339 / XII / 2011  
 Number

No. Order	: 001923
Diterima tgl	: 8 Desember 2011

**ALAT**

Equipment

Nama : Ukuran Panjang  
 Name  
 Kapasitas : 50 m  
 Capacity  
 Tipe/Model :  
 Type/Model

Nomor Seri :  
 Serial number  
 Merek/Buatan : BISON  
 Trade Mark / Manufaktur  
 Lain-lain :  
 other

**PEMILIK**

Owner

Nama : Raras Renji Yuliani  
 Name  
 Alamat : Barepan Wanurejo Borobudur Magelang  
 Address

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
 Method  
 Standard : Komparator 10 m  
 Standard  
 Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi  
 Traceability Bandung

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification

: 8 Desember 2011

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

**HASIL TERA ULANG**

Result of verification

: **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011**

**DITERA ULANG KEMBALI**

Reverification

: 30 Nopember 2012



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
*ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE*

**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : -

2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulistyo NIP. 19630629.198503.1.003  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,0
0 - 2.000	2.001,0
0 - 3.000	3.002,0
0 - 4.000	4.002,0
0 - 5.000	5.002,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



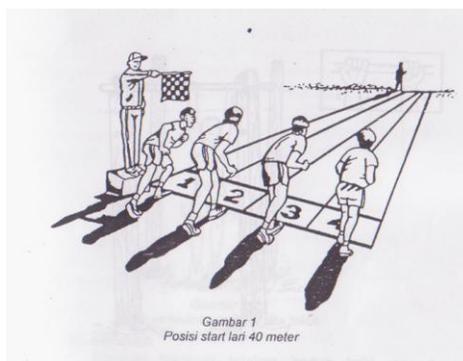
**Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 tahun**

1. Lari 60 meter
  - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
  - b. Alat dan fasilitas
    1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
    2. Bendera start;
    3. Peluit;
    4. Tiang pancang;
    5. Stopwatch;
    6. Serbuk kapur;
    7. Alat tulis
  - c. Petugas tes
    1. Petugas keberangkatan;
    2. Petugas waktu merangkap pencatat hasil
  - d. Pelaksanaan
    - 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.
    - 2). Gerakan
      - a) Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari ( lihat pada gambar 1 )
      - b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis,, menempuh jarak 60 meter.
    - 3). Lari masih bisa diulang apabila:
      - a). Pelari mencuri start.
      - b). Pelari tidak melewati garis finish
      - c). Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
    - 4). Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis finish.
  - e. Pencatat hasil
    - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
    - 2). Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

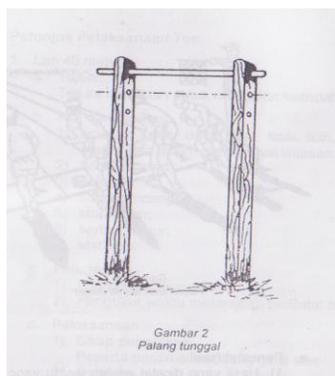
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra:

1) Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2).
- b) Stopwatch
- c) Formulir tes dan alat tulis.
- d) Nomor dada
- e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



3) Petugas tes

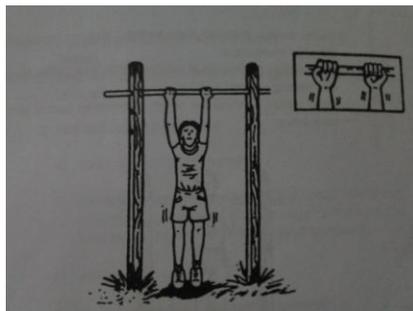
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

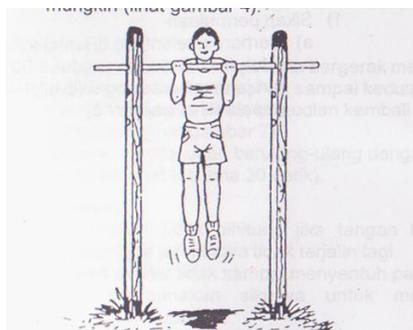
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang. (Lihat gambar 3 ).



Gambar 3  
Sikap permulaan gantung angkat tubuh

b) Gerakan

Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.



Gambar 4  
Sikap gantung angkat tubuh

Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila:

- (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun
- (2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
- (3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

c) Pencatatan waktu.

- (1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- (2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- (3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes mendapat nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri:

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas:

- a) Lantai yang rata dan bersih
- b) Palang tunggal
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur
- e) Alat tulis

3) Petugas tes

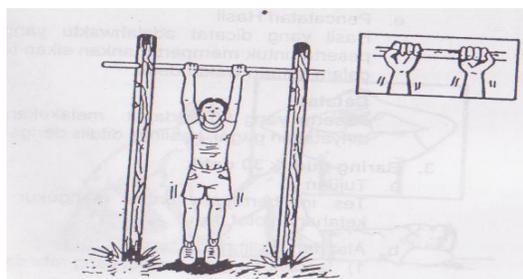
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5

Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6)



Gambar 6  
Sikap gantung siku tekuk

5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satu satuan detik.

Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka (0) nol.

3. Baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1). Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2). Stopwatch;
- 3). Alat tulis;
- 4). Alat/tikar/matras

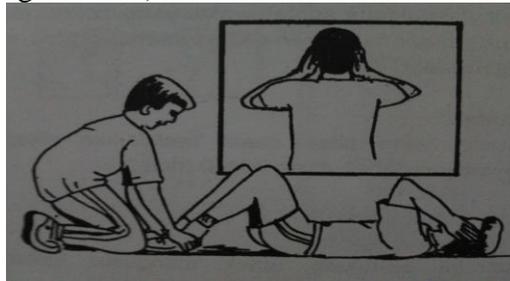
c. Petugas tes

- 1). Pengamat waktu
- 2). Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1). Sikap permulaan

a) baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan disamping telinga ( lihat gambar 7 )



Gambar 7  
Sikap permulaan baring duduk

b) Petugas/Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

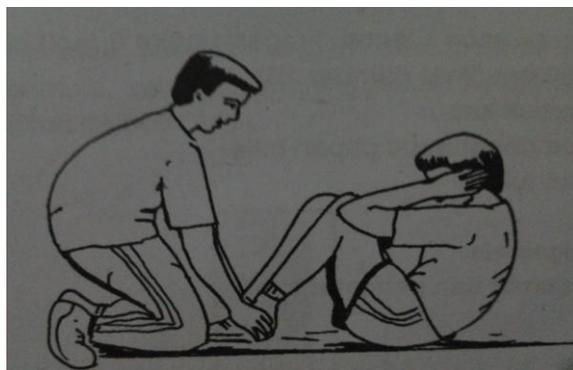
2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 8), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.

b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

Catatan : (1). Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada disamping telinga

- (2). Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3). Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 8  
Gerakan baring duduk

e. Pencatat hasil.

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

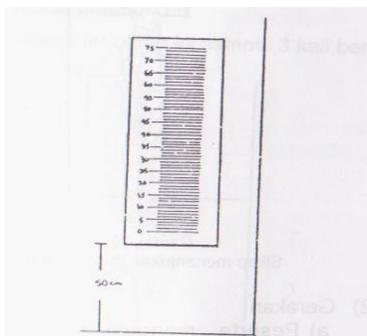
#### 4. Loncat Tegak.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas.

- 1). Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 9). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
- 2). Serbuk kapur
- 3). Alat penghapus
- 4). Nomor dada.



Gambar 9  
Papan loncat tegak

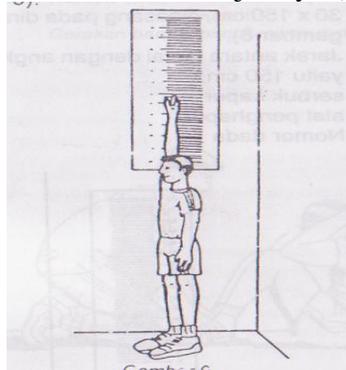
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a). Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
- b). Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 10).

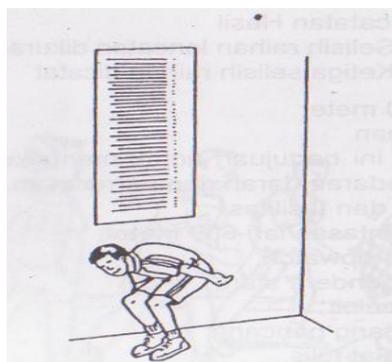


Gambar 10

Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 11)



Gambar 11

Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 12)



Gambar 12  
Gerakan meloncat tegak

- b). Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
  - d. Pencatatan hasil
    - 1). Setelah raihan loncatan dikurangi raihan tegak
    - 2). Ketiga selisih raihan dicatat.
5. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri
- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.
  - b. Alat dan fasilitas
    - 1). Lintasan lari 1200 meter.
    - 2). Stopwatch.
    - 3). Bendera start
    - 4). Peluit
    - 5). Tiang pancang
    - 6). Alat tulis
  - c. Petugas tes
    - 1. petugas keberangkatan.
    - 2. Pengukur waktu
    - 3. Pencatat hasil
    - 4. Pembantu umum
  - d. Pelaksanaan
    - 1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start
    - 2. Gerakan
      - a. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari 1200/1000 meter ( lihat gambar 13 )



Gambar 13  
Posisi start lari 1000 dan 800 meter

b. Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 dan 1000 m.

Catatan :

1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
2. Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish ( lihat gambar 14).



Gambar 14  
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 dan 1000 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12”.

<b>FORMULIR TES KESEHATAN JASMANI INDONESIA</b>				
Nama : ..... ( putra/putri*) Umur : ..... Nama Sekolah : ..... Tanggal Tes : ..... Tempat Tes : .....				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meter	.....detik		
2	Gantung siku tekuk	..... detik		
3	Baring Duduk 30/60 Menit	..... kali		
4	Loncat Tegak Tinggi Raihan : ..... cm Loncatan I : ..... cm Loncatan II : ..... cm Loncatan III : ..... cm	..... cm		
5	Lari 1200 meter	....menit....detik		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

- Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Lampiran 7. Daftar Peserta

Tabel 1. Peserta Tes Kesehatan Jasmani

No	Nama	Tanggal lahir	Kelas
1	Joda Safar	13-Feb-95	XII
2	Bella Agus S	08-Agust-95	XI
3	Cahya Imam Haki	21-Sep-95	XI
4	M. Rosyid Wijayanto	26-Des-96	XII
5	Fian Wijayanto	30-Jun-95	XI
6	M. Roishomuddin P.	31-Agust-95	XI
7	Rahmadhani Bayu Kusuma	22-Feb-95	XII
8	Azmy Muhamad	11-Mar-95	XI
9	Bobitya Adrina	28-Jul-94	XII
10	Febi Adhitya P.	06-Feb-96	XI
11	Naufal Ardi R.	11-Mei-96	X
12	M. Iqbal Nur R.	19-Apr-96	X
13	Bramantya Nugraha	09-Mei-95	XII
14	Andro Hantidamarel	16-Mar-95	XII
15	Fahrudin Hamsyah	13-Apr-96	X
16	Muhamad Kevin	14-Jul-96	X
17	Sukmawan Bayu	28-Jul-95	XI
18	Muhamad Sidiq	05-Jul-96	X
19	Andaru Suryo M.	06-Jul-94	XII
20	Raja Kamal R	09-Jan-96	X
21	Rakiyan Rohman B.	07-Des-95	XI
22	Rakiyan Rochim B.	07-Des-95	XI
23	Topan Gilang Sampurna	22-Feb-96	XI
24	Ahmad Ikwil Nurudin	31-Jul-94	XII
25	Nurahmad Ndaru B.	03-Okt-94	XII
26	Eko Nur Cahyo	14-Jul-95	XI

Lampiran 8. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani

**DATA HASIL TES KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA N 1 BANTUL**

No.	Tgl. Lahir (TT-BB-YYYY)	JK	Lari 60 meter		Gantung Angkat Tubuh /Siku Tekuk		Baring Duduk 30"/60"		Loncat Tegak		Lari 1000 / 1200 meter		Jumlah Nilai	Kategori
		L/P	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	13-02-1995	L	09.4	3	4	1	34	4	53	3	04.15	4	15	Sedang
2	08-08-1995	L	08.2	4	9	3	37	4	54	3	04.65	3	17	Sedang
3	21-09-1995	L	08.6	3	11	3	38	4	41	2	05.12	3	15	Sedang
4	26-12-1995	L	09.5	3	12	3	33	4	45	3	05.21	2	15	Sedang
5	30-06-1995	L	06.9	5	3	1	35	4	54	3	03.20	4	17	Sedang
6	31-08-1995	L	07.4	4	12	4	39	4	57	3	04.11	4	19	Baik
7	22-02-1995	L	08.5	3	10	3	37	4	45	2	04.37	3	15	Sedang
8	11-03-1995	L	08.4	3	9	3	33	4	40	2	04.36	3	15	Sedang
9	28-06-1994	L	07.0	5	12	4	42	5	57	3	04.05	4	21	Baik
10	06-02-1996	L	08.5	3	7	2	39	4	38	2	03.32	4	15	Sedang
11	11-05-1996	L	07.4	4	14	4	42	5	52	3	04.28	3	19	Baik
12	19-04-1996	L	07.9	4	11	3	42	5	44	2	04.32	3	17	Sedang
13	09-05-1995	L	08.1	4	10	3	38	4	52	3	04.45	3	17	Sedang
14	16-03-1995	L	10.4	2	-	1	21	3	42	2	05.40	2	10	Kurang
15	13-04-1996	L	07.7	4	2	1	44	5	49	2	05.31	2	14	Sedang
16	14-07-1996	L	08.1	4	6	2	30	4	49	2	04.44	3	15	Sedang
17	28-07-1995	L	08.6	3	10	3	33	4	54	3	05.15	2	15	Sedang
18	05-07-1996	L	10.5	2	-	1	42	5	46	2	09.34	1	11	Kurang
19	06-07-1994	L	09.6	3	-	1	58	5	54	3	06.19	2	14	Sedang
20	09-01-1996	L	09.0	3	-	1	30	4	51	3	04.96	3	14	Sedang
21	07-12-1995	L	09.6	3	5	2	39	4	52	3	04.15	4	16	Sedang
22	07-12-1995	L	08.2	4	12	3	40	4	52	3	03.64	4	17	Sedang
23	22-02-1996	L	08.9	3	1	1	45	5	45	2	06.13	2	13	Kurang
24	31-07-1994	L	07.6	4	7	2	35	4	46	2	05.20	2	14	Sedang
25	03-10-1994	L	08.5	3	10	3	29	3	38	1	05.09	3	13	Kurang
26	14-07-1995	L	07.4	4	8	3	37	4	52	3	04.34	3	17	Sedang

Lampiran 9. Dokumentasi



Peserta melakukan gantung angkat tubuh



Peserta melakukan baring duduk

Lampiran 9. Dokumentasi



Peserta melakukan loncat tegak



Peserta melakukan lari 1200 meter