

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN  
PELAJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagiaian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri



Disusun oleh:

**DIMAS PITRIAN NANDA**  
NPM: 18.1.01.09.0036

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2022

Skripsi Oleh:

**DIMAS PITRIAN NANDA**

NPM: 18.1.01.09.0036

**Dengan Judul:**

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN  
PELAJARAN 2022/2023**

Telah Disetujui untuk Dilanjutkan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek  
FKIP UNPGRI Kediri

Tanggal: 19 Januari 2023

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd  
NIDN. 0706078801

M. Anis Zawawi, M.Or  
NIDN. 0730048903

Skripsi Oleh:

**DIMAS PITRIAN NANDA**

NPM: 18.1.01.09.0036

**Dengan Judul:**

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN PELAJARAN  
2022/2023**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Program Studi Penjas FIKS UNPGRI KEDIRI  
Pada Tanggal: 19 Januari 2023

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji :

Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd \_\_\_\_\_

Penguji I : Rizki Burstiando, M.Pd \_\_\_\_\_

Penguji II : M. Anis Zawawi, M.Or \_\_\_\_\_

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. SULISTIONO, M.S.i,  
NIDN. 0007076801

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dimas Pitrian Nanda  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat/tgl. Lahir : Wates, 3 Juli 1999  
NPM : 18.1.01.09.0036  
Fak/Jur/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains  
Peogram Studi : Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 19 Januari 2023

Yang Menyatakan,

**Dimas Pitrian Nanda**  
NPM : 18.1.01.09.0036

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Bersyukur apa yang kita miliki namun teruslah berusaha menjadi  
Manusia yang lebih baik dengan apa yang kita miliki

### **Skripsi ini kupersembahkan untuk:**

Kedua orang tua saya yang telah memberi kan dukungan baik moril maupun materiil.  
Dosen-dosen yang mengajarkan banyak hal kepada saya. Seluruh teman-teman prodi  
penjas angkatan tahun 2018 yang selalu memberikan dukungan dan saran-sarannya.

## ABSTRAK

**Dimas Pitrian Nanda.** Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Pelajaran 2022/2023. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI Kediri 2023.

*Kata kunci:* kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: perbandingan tingkat kebugaran jasmani Kesegaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Pelajaran 2022/2023. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan survey menggunakan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Subjek atau sampel dalam penelitian adalah keseluruhan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang berjenis kelamin laki-laki yang ada pada populasi, sehingga penelitian ini menggunakan purposive sampling yang diambil dalam populasi penelitian. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa berjenis kelamin laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 255 siswa dan siswi.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola hasil tes yang masuk kategori baik sekali ada 24 siswa (38,1%), kategori baik 19 siswa (30,2%), kategori sedang 16 siswa (25,4%), kategori kurang 3 siswa (4,8%), kategori kurang sekali 1 siswa (1,6%), kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli hasil tes yang masuk kategori baik sekali ada 12 siswa (34,3%), kategori baik 14 siswa (40,0%), kategori sedang 7 siswa (20,0%), kategori kurang 2 siswa (5,7%), kategori kurang sekali 0 siswa (0%), kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis hasil analisis diperoleh skor terendah 7 dan skor tertinggi 25, dengan rata-rata (mean) sebesar 18,56, Standar deviasi (SD) 4,25, kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler basket hasil analisis diperoleh skor terendah 8 dan skor tertinggi 24, dengan rata-rata (mean) sebesar 19,20, Standar deviasi (SD) 4,11, kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler takraw hasil tes yang masuk kategori baik sekali ada 11 siswa (36,7%), kategori baik 10 siswa (33,3%), kategori sedang 8 siswa (26,7%), kategori kurang 0 siswa (0%), kategori kurang sekali 1 siswa (3,3%), dan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler hasil tes yang masuk kategori baik sekali ada 12 siswa (40,0%), kategori baik 8 siswa (26,67%), kategori sedang 6 siswa (20,0%), kategori kurang 2 siswa (6,67%), kategori kurang sekali 2 siswa (6,67%). Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki kebugaran jasmani lebih baik dibanding dengan ekstrakurikuler yang lain. Hal ini dilihat ekstrakurikuler sepakbola memiliki nilai rata-rata tertinggi di bandingkan dengan rata-rata ekstrakurikuler yang lain.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang berjudul: “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Pelajaran 2022/2023”

Adapun penulisan skripsi ini merupakan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan, pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri.

Pada Kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. sebagai Ketua Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. M. Anis Zawawi, M.Or sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Dosen Penjaskesrek yang selalu memberikan ilmu kepada seluruh mahasiswa Penjaskesrek sehingga sampai saat ini saya berada disini

7. Orang tua yang selalu memberi doa restu dan memberikan semangat untuk meraih cita-cita saya sehingga saya saat ini bisa menyelesaikan skripsi
8. Sahabat saya Nur Kholipah yang selalu memberi dukungan untuk menggapai cita-cita saya
9. Teman-teman Penjas Angkatan tahun 2018 yang senantiasa memberikan semangat.
10. Semua yang terlibat dalam pembuatan skripsi saya banyak terimakasih

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan penulis dalam pengetahuan dan kemampuan. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan, demi perbaikan dan peningkatan penulisan mendatang. Selanjutnya harapan penulis semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Kediri, 19 Januari 2023

**DIMAS PITRIAN NANDA**  
NPM : 18.1.01.09.0036



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN .....	i
MOTTO dan PERSEMBAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian teori .....	9
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	11
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
4. Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	15
5. Ekstrakurikuler .....	16
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	23
C. Kerangka Berpikir .....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	26

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel penelitian .....	27
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian .....	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
1. Tempat penelitian .....	28
2. Waktu penelitian .....	28
D. Populasi dan sampel .....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel .....	29
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
1. Instrumen Penelitian .....	29
2. Validasi Instrumen .....	29
F. Langkah-Langkah Pengumpulan Data .....	33
G. Petunjuk Umum .....	34
H. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	35
I. Tabel Nilai TKJI .....	43
J. Norma TKJI .....	44
K. Teknik Analisis Data .....	44

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Variabel .....	46
B. Analisis Data .....	46
1. Hasil analisis data nilai TKJI ekstrakurikuler sepakbola .....	47
2. Hasil analisis data nilai TKJI ekstrakurikuler ekstrakurikuler bola voli .....	48
3. Hasil analisis data nilai TKJI ekstrakurikuler bulutangkis .....	49
4. Hasil analisis data nilai TKJI ekstrakurikuler basket .....	51
5. Hasil analisis data nilai TKJI ekstrakurikuler takraw .....	52
6. Hasil analisis data nilai TKJI ekstrakurikuler petanque .....	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	59

**BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	63
B. Implikasi .....	63
C. Saran .....	64

**DAFTAR PUSATAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kategori <i>Sprint</i> berdasarkan kelompok umur TKJI.....	29
3.2 Kriteria penilaian <i>Sprint</i> berdasarkan kelompok umur TKJI.....	30
3.3 Kriteria penilaian <i>Pull-up</i> berdasarkan kelompok umur TKJI.....	30
3.4 Kriteria penilaian <i>Sit-up</i> berdasarkan kelompok umur TKJI.....	31
3.5 Kriteria penilaian <i>Vertical jump</i> berdasarkan kelompok umur TKJI.....	35
3.6 Kategori Lari jarak sedang berdasarkan kelompok umur TKJI.....	32
3.7 Kategori Lari jarak sedang berdasarkan kelompok umur TKJI.....	32
3.8 Kriteria penilaian kebugaran jasmani berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) .....	33
3.9 Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun) .....	43
3.10 Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun) .....	43
3.11 Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun).....	44
3.12 Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 16-19 Tahun).....	44
3.13 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera dan puteri) ....	45
4.1 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola siswa SMP Negeri 1 Ngadiluwih .....	47
4.2 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 1 Ngadiluwih.....	48
4.3 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMP Negeri 1 Ngadiluwih .....	50
4.4 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler basket siswa SMP Negeri 1 Ngadiluwih.....	51
4.5 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler takraw siswa SMP Negeri 1 Ngadiluwih.....	52
4.6 Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler petanque siswa SMP Negeri 1 Ngadiluwih .....	54
4.7 Hasil Pengujian Uji Normalitas .....	56

4.8	Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	57
4.9	Hasil Uji t (Independent Sample Test) .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Histogram hasil tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola .....	47
4.2 Histogram hasil tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli .....	49
4.3 Histogram hasil tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis.....	50
4.4 Histogram hasil tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler basket.....	52
4.5 Histogram hasil tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler takraw .....	53
4.6 Histogram hasil tes kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler petanque.....	55

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Ijin Melakukan Penelitian .....	68
Lampiran 2	Surat Balasan Izin Penelitian .....	69
Lampiran 3	Data Hasil Penelitian .....	70
Lampiran 4	Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	82
Lampiran 5	Sertifikat Plagiasi.....	83
Lampiran 6	Surat Kemajuan Bimbingan Skripsi .....	84

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Seluruh orang memiliki tingkat rutinitas dan kegiatan fisik yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari. Agar dapat menjalankan rutinitas dan aktifitas fisik sehari-hari dengan baik, dibutuhkan kualitas tingkat kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak fisik dan rutinitas yang dijalannya. Kualitas tingkat kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan tingkat kualitas kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan awal seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien. Menurut pendapat Suharjana (2013: 3) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Seseorang yang punya tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat melakukan rutinitas dan aktifitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami keletihan, sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik akan mengalami kendala untuk aktivitas fisik sehari-harinya seperti, mudah letih, konsentrasi berkurang, mudah tertular penyakit, kurang bersemangat dan kurang produktif dalam aktifitas. Untuk itu, diharapkan seluruh orang menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalankan rutinitas dan aktivitas fisik, sehingga seluruh orang bisa melakukan



aktifitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami masalah dan kendala serius.

Untuk siswa dan siswi kebugaran jasmani sangat berpengaruh penting untuk menjaga kondisi fisik saat belajar disekolah maupun diluar sekolah. Dengan peningkatan kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa dan siswi dapat belajar lebih bisa meningkatkan semangat, gairah, tidak mudah terserang sakit, tidak mudah lelah, kreatif dan inovatif, serta dapat berprestasi secara optimal, mampu menghadapi tantangan baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat. Usaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan siswa dan siswi melalui aktivitas fisik, salah satunya diantara lain melalui aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Menurut pendapat Arma Abdoelah dan Agus Munaji (1994: 16) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa dan siswi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif, serta gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani.

Keberhasilan usaha untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani tidak cukup jika hanya melakukan kegiatan gerak fisik pada jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan extra kulikuler saja, yang hanya dilakukan dua kali dalam seminggu selama 4 jam pelajaran. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 23) takaran tolak ukur latihan kebugaran jasmani yaitu Frekuensi 3-5kali/minggu, Intensitas 60%-90% detak jantung maksimal, Time (durasi) 20-60 menit. Untuk itu, perlu pelaksanaan kegiatan aktivitas fisik yang lain guna

menunjang tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, memperdalam dan memperluas pengetahuan, dan membangun nilai-nilai kepribadian dan membina potensi peserta didik di SMP Negeri 1 Ngadiluwih, oleh karena itu SMP Negeri 1 Ngadiluwih mengadakan pembinaan potensi peserta didik melalui ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berlangsung diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan minat dan bakat peserta didik. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Permendikbud. 2014). Khusus Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu hal yang penting untuk diperhatikan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani peserta didik tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh pendidikan jasmani, namun dipengaruhi juga oleh aktivitas sehari-hari di luar sekolah. Ekstrakurikuler berperan penting untuk mendukung terwujudnya tujuan penjas, disamping itu juga terselenggaranya kegiatan ekstrakurikuler adalah wadah untuk mengembangkan bakat peserta didik. Berdasarkan pendapat (Wibowo dan Andriyani. 2015: 2), kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah.

Kondisi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sangat penting dan hendaknya hal ini disadari oleh peserta ekstrakurikuler dan guru itu sendiri. Guru hendaknya dapat mengontrol keadaan kebugaran siswanya, sehingga dapat mengantisipasi ketidak maksimalan dalam proses berlatih maupun saat pertandingan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor terpenting dalam proses untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet. (Wiarto. 2015: 59) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu: Umur, Jenis kelamin, Genetik, Makanan, Rokok. Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih dilaksanakan stiap akhir proses belajar mengajar hingga pukul 17.00 Wib dalam setiap harinya sesuai dengan jadwal pada setiap ekstrakurikuler yang diikuti siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih berjalan dengan cukup baik. Hal ini didukung oleh sarana dan prasaran yang lengkap dan pembina atau pelatih yang berkompeten. Ekstrakurikuler adalah suatu wadah untuk peserta didik mengembangkan minat dan bakatnya diluar jam sekolah, oleh karena itu ada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler hanya untuk menyalurkan minatnya, dan pada akhirnya tidak maksimal dalam proses berlatih. Pada saat pertandingan masih terlihat beberapa atlet yang mengalami kelelahan dalam melakukan aktivitas dan ada juga atlet yang mengalami cedera ketika melangsungkan pertandingan.

Dengan adanya kasus ini, peneliti akan melaksanakan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pada SMP

Negeri 1 Ngadiluwih. Kebugaran jasmani adalah faktor utama dalam suatu proses latihan, lalu akan berlanjut dengan latihan teknik, psikologis saat pertandingan, sehingga bisa mencapai suatu hasil yang maksimal dari seorang atlet. Kebugaran jasmani sangat penting bagi peserta didik untuk menjaga kondisi fisik agar tetap baik pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran. Usia peserta ekstrakurkuler adalah usia remaja, proses tumbuh kembang mereka perlu diperhatikan dengan baik, salah satu cara untuk memaksimalkan tumbuh kembangnya yaitu dengan cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik itu sendiri. Dalam setiap kegiatan Ekstrakurikuler sangat dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, selain untuk menjaga kondisi fisik, juga membutuhkan tingkat kebugaran yang baik untuk mencapai prestasi. setiap kegiatan ekstrakurikuler sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik, karena suatu kegiatan dalam ekstrakurikuler rata-rata membutuhkan waktu yang lama kurang lebih selama 60 menit dengan intensitas yang cukup tinggi.

Sesuai dengan karakteristik siswa dan siswi, usia 13–15 dan 16-19 tahun rata-rata dari mereka cenderung masih lebih suka metode bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang lebih efektif, disamping itu harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa dan siswi. Untuk masa usia 13-15 dan 16-19 tahun rata-rata dari seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan

afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling nampak ialah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis pada tiap tiap individu

Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/ senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Kesegaran jasmani siswa di sekolah harus dapat dipertahankan dan ditingkatkan melalui proses pendidikan jasmani.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti berkeinginan membuat penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Pelajaran 2022/2023”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diajukan permasalahan sebagai berikut.

1. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman saat pelajaran berlangsung dan praktek mengajar kebugaran jasmani merupakan faktor penting untuk mendukung aktivitas siswa.
2. Data perkembangan kebugaran jasmani dijadikan sebagai alat bantu dalam merencanakan mengetahui perkembangan kebugaran jasmani.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari permasalahan-permasalahan yang dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini hanya akan membahas tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Pelajaran 2022/2023 diantaranya adalah: ekstrakurikuler

sepakbola, ekstrakurikuler bola voli, ekstrakurikuler bulu tangkis, ekstrakurikuler basket, ekstrakurikuler takraw, dan ekstrakurikuler petanque. Siswa yang dipilih menjadi subyek penelitian ini adalah siswa laki-laki.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana perbandingan tinggi tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuer SMP Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Pelajaran 2022/2023.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani Kesegaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuer SMP Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Pelajaran 2022/2023.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kebugaran jasmani.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani anak sehingga diharapkan anak SMP lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

- b. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani anak, sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani anaknya.





## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi Kusuma. (2009). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani. <http://m.cybermq.com>. Diakses pada tanggal 10 November 2022
- Arma Abdoelah dan Agus Munaji. (1994). Dasar-dasar pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud
- Asep Hery Hermawawan, dkk. (2013). Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Bompa, Tudor O. (2013). Theory and Methodology of Training. Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin K. (2009). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: Putra Nugraha.
- Suharjana. (2013).Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Depdiknas. (1999). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun. Jakarta: Depdiknas Penjasorkes
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press
- Irsanty, N. P. 2019.Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. Riau: FKIP UIR.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. Untirta Civic Education Journal, 1(2).
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 62 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Wibowo, Y.A., & Andriyani, F.D. (2015). Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. Yogyakarta: UNY Press.

- Wiarso, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto. (2005). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nurhassan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected physical fitness variables among different college. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07-14.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23-32.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.



## Lampiran 1 Surat izin melakukan penelitian



Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan Perguruan Tinggi PGRI Kediri  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (LPPM)**  
 Alamat: Kampus 1 Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112) Telp.(0354) 771576, Fax. 771576  
 Website: <http://lp2m.unpkediri.ac.id>, Email: [lemlit@unpkediri.ac.id](mailto:lemlit@unpkediri.ac.id); [lemlit.unpkediri@gmail.com](mailto:lemlit.unpkediri@gmail.com)

Nomor : 19887.07/LPPM.UN PGRI Kd/X/2022 23 Oktober 2022  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Ijin Melakukan Penelitian

Kepada Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Ngadiluwih  
 di : Jalan Purworini No.8A Purwokerto, Kec. Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, Jawa Timur

Dengan ini kami hadapkan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri:

NAMA : DIMAS PITRIAN NANDA  
 NPM : 18.1.01.09.0036  
 FAK - PRODI : FIKS-Penjaskesrek  
 Maksud : Ijin melakukan penelitian untuk penulisan Skripsi  
 JUDUL :

Perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih  
 Tahun pelajaran 2022/2023

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuannya untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan guna mendapatkan data-data penelitian pada lembaga yang bapak/ibu/sdr. pimpin sebagai bahan penulisan Skripsi Program Sarjana (S1).



Tembusan :  
 1. Kaprodi  
 2. Dosen Pembimbing 1 dan 2

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Nusantara PGRI Kediri



## Lampiran 2 Surat Balasan izin penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI  
DINAS PENDIDIKAN  
**UPTD SMP NEGERI 1 NGADILUWIH**

Jl. Prof. DR. Moestopo 30 Ngadiluwih – Kediri Telp. (0354)479317  
<http://www.smpn1ngadiluwih.sch.id> email:smpn1ngadiluwih@gmail.com

Kediri, 28 Oktober 2022

Nomor : 008/b2 /418.20.263.01/2022  
 Lampiran : -  
 Hal : **Surat Keterangan Penelitian**

Dalam rangka penelitian yang di gunakan sebagai tugas akhir sekolah, saya selaku Kepala UPTD SMP Negeri 1 Ngadiluwih memberikan Izin kepada:

Nama : Dimas Pitrian Nanda  
 NPM : 18101090036  
 Universitas : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
 Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
 Program Studi : PENJASKESREK

Untuk mengadakan observasi, penelitian dan penunjang data yang di gunakan sebagai tugas akhir yang dilaksanakan pada :

Jangka waktu Penelitian : 24 Oktober 2022 s.d 26 Oktober 2022  
 Lokasi : Lapangan SMP Negeri 1 Ngadiluwih  
 Judul Penelitian : Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngadiluwih Tahun Pelajaran 2022/2023

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 28 Oktober 2022

Kepala Sekolah,

HERI SUSANTO, S.Pd.  
 NIP.19701025197031007

## Lampiran 3 Data hasil penelitian

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
----	-----------------	-------------	-----------	------------

1	22-25	Baik sekali	24	38,1
2	18-21	Baik	19	30,2
3	14-17	Sedang	16	25,4
4	10-13	Kurang	3	4,8
5	5-9	Kurang sekali	1	1,6
			63	100%

Ekstrakurikuler Sepakbola		
No	Subyek	Hasil Kebugaran Jasmani
1	S-01	20
2	S-02	22
3	S-03	15
4	S-04	23
5	S-05	14
6	S-06	20
7	S-07	15
8	S-08	22
9	S-09	14
10	S-010	15
11	S-011	23
12	S-012	24
13	S-013	24
14	S-014	19
15	S-015	14
16	S-016	21

17	S-017	22
18	S-018	19
19	S-019	23
20	S-020	21
21	S-021	19
22	S-022	24
23	S-023	17
24	S-024	24
25	S-025	19
26	S-026	22
27	S-027	21
28	S-028	24
29	S-029	20
30	S-030	23
31	S-031	25
32	S-032	14
33	S-033	21
34	S-034	23
35	S-035	19
36	S-036	12
37	S-037	21
38	S-038	17
39	S-039	23
40	S-040	20
41	S-041	25



42	S-042	17
43	S-043	24
44	S-044	18
45	S-045	12
46	S-046	16
47	S-047	24
48	S-048	18
49	S-049	8
50	S-050	24
51	S-051	17
52	S-052	18
53	S-053	25
54	S-054	16
55	S-055	11
56	S-056	24
57	S-057	15
58	S-058	18
59	S-059	16
60	S-060	24
61	S-061	16
62	S-062	24
63	S-063	18
Nmin		8
Nmax		25
Mean		19,46

SD	4,08
----	------

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik sekali	12	34,3%
2	18-21	Baik	14	40,0%
3	14-17	Sedang	7	20,0%
4	10-13	Kurang	2	5,7%
5	5-9	Kurang sekali	0	0,0%
			35	100%

Ekstrakurikuler Bola Voli		
No	Subyek	Hasil Kebugaran Jasmani
1	S-01	23
2	S-02	18
3	S-03	21
4	S-04	14
5	S-05	23
6	S-06	19
7	S-07	15
8	S-08	18
9	S-09	24
10	S-010	14
11	S-011	20
12	S-012	19

13	S-013	16
14	S-014	18
15	S-015	21
16	S-016	20
17	S-017	16
18	S-018	25
19	S-019	19
20	S-020	24
21	S-021	17
22	S-022	20
23	S-023	12
24	S-024	20
25	S-025	10
26	S-026	19
27	S-027	24
28	S-028	17
29	S-029	18
30	S-030	21
31	S-031	19
32	S-032	25
33	S-033	20
34	S-034	21
35	S-035	23

Nmin	10
Nmax	25
Mean	19,23
SD	3,60

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	22-25	Baik sekali	7	25,9%
2	18-21	Baik	9	33,3%
3	14-17	Sedang	9	33,3%
4	10-13	Kurang	1	3,7%
5	5-9	Kurang sekali	1	3,7%
			27	100%

Ekstrakurikuler Bulutangkis		
No	Subyek	Hasil Kebugaran Jasmani
1	S-01	14
2	S-02	19
3	S-03	25
4	S-04	18
5	S-05	21
6	S-06	15
7	S-07	22
8	S-08	17

9	S-09	21
10	S-010	17
11	S-011	14
12	S-012	25
13	S-013	20
14	S-014	18
15	S-015	22
16	S-016	12
17	S-017	16
18	S-018	24
19	S-019	20
20	S-020	19
21	S-021	16
22	S-022	16
23	S-023	20
24	S-024	22
25	S-025	16
26	S-026	7
27	S-027	25
Nmin		7
Nmax		25
Mean		18,56
SD		4,25

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	22-25	Baik sekali	11	36,7%
2	18-21	Baik	10	33,3%
3	14-17	Sedang	8	26,7%
4	10-13	Kurang	0	0,0%
5	5-9	Kurang sekali	1	3,3%
			30	100%

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	22-25	Baik sekali	12	40,00%
2	18-21	Baik	8	26,67%
3	14-17	Sedang	6	20,00%
4	10-13	Kurang	2	6,67%
5	5-9	Kurang sekali	2	6,67%
			30	100%

Ekstrakurikuler Takraw		
No	Subyek	Hasil Kebugaran Jasmani
1	S-01	21
2	S-02	14
3	S-03	17
4	S-04	14
5	S-05	10
6	S-06	22

7	S-07	24
8	S-08	15
9	S-09	22
10	S-010	14
11	S-011	18
12	S-012	22
13	S-013	21
14	S-014	24
15	S-015	18
16	S-016	22
17	S-017	12
18	S-018	23
19	S-019	22
20	S-020	20
21	S-021	25
22	S-022	6
23	S-023	19
24	S-024	22
25	S-025	14
26	S-026	25
27	S-027	21
28	S-028	23
29	S-029	9

30	S-030	18
	Nmin	6
	Nmax	25
	Mean	18,57
	SD	5,04

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	22-25	Baik sekali	10	25,00%
2	18-21	Baik	14	35,00%
3	14-17	Sedang	8	20,00%
4	10-13	Kurang	5	12,50%
5	5-9	Kurang sekali	3	7,50%
			40	100%

Ekstrakurikuler Petanque		
No	Subyek	Hasil Kebugaran Jasmani
1	S-01	18
2	S-02	15
3	S-03	10
4	S-04	23
5	S-05	16
6	S-06	19
7	S-07	13
8	S-08	24





9	S-09	15
10	S-010	10
11	S-011	25
12	S-012	5
13	S-013	23
14	S-014	7
15	S-015	20
16	S-016	20
17	S-017	11
18	S-018	9
19	S-019	22
20	S-020	16
21	S-021	12
22	S-022	24
23	S-023	21
24	S-024	14
25	S-025	19
26	S-026	25
27	S-027	15
28	S-028	23
29	S-029	20
30	S-030	20
31	S-031	17

32	S-032	21
33	S-033	23
34	S-034	21
35	S-035	20
36	S-036	17
37	S-037	21
38	S-038	24
39	S-039	21
40	S-040	20
Nmin		5
Nmax		25
Mean		18,53
SD		5,28

#### Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan Penelitian



## Lampiran 5 Sertifikat Plagiasi

 <p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS PENDIDIKAN JASMANI UNIT PENJAMIN MUTU (UPM) Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Kediri Telp: (0354) 771576 Website: <a href="http://www.umpkediri.ac.id">www.umpkediri.ac.id</a></p>	<p><b>SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI</b> No: 025/pjm-penjas/UN-Kd/II/2023</p> <p>Diberikan kepada:</p>
<p>Nama : DIMAS PITRIAN NANDA NPM : 18.1.01.09.0036 Program Studi : Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi Judul Skripsi : PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN PELAJARAN 2022/2023</p>	<p>Naskah skripsi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Penjamin Mutu (UPM) Program Studi Pendidikan Jasmani.</p>
	<p>Kediri, 14 Januari 2023 Unit Penjamin Mutu</p>  <p>Moka Nurkhofis, S.Pd., M.Or. NIDN 10725048802</p>

## **Lampiran 6 Surat Kemajuan Skripsi**