

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER DI  
SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG**

**(SKRIPSI)**

**Oleh:**

**RAHMAT RIYADI  
NPM 2113051026**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

## **ABSTRAK**

### **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**RAHMAT RIYADI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Metode Penelitian menggunakan jenis penelitian yaitu *deskriptif kuantitatif*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung yang berjumlah 353 siswa. Sampel pada penelitian ini diambil melalui teknik *random sampling* sebanyak 72 siswa dengan 36 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang diterbitkan oleh ([kemdikbud.go.id](http://kemdikbud.go.id)) yang merupakan suatu rangkaian dan didukung dengan menggunakan angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar dari 72 (100%) siswa ekstrakurikuler terdapat 1 (1%) siswa berkategori baik sekali, 20 (28%) siswa berkategori baik, 34 (47%) siswa berkategori sedang, 15 (21%) siswa berkategori kurang, dan 2 (3%) siswa berkategori kurang sekali. Hal tersebut membuktikan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dilihat dari angket sebagai faktor pendukung bahwa siswa masih kurang memperhatikan kualitas tidur, pola makan yang seimbang, serta masih jarang melakukan olahraga untuk menjadikan kualitas hidup yang optimal. Namun masih ada beberapa siswa yang menerapkan kualitas tidur yang baik, pola makan yang baik dan rajin melakukan kegiatan olahraga.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, TKSI, ekstrakurikuler

## **ABSTRACT**

### **PHYSICAL FITNESS LEVEL OF EXTRACURRICULAR STUDENTS AT AL-KAUTSAR SENIOR HIGH SCHOOL BANDAR LAMPUNG**

**BY**

**RAHMAT RIYADI**

The problem in this study is the level of physical fitness of extracurricular students at Al-Kautsar High School, Bandar Lampung. This study aims to determine the level of physical fitness of extracurricular students at Al-Kautsar High School, Bandar Lampung. The researcher used a descriptive quantitative research type. The population in this study were students who took extracurricular activities at Al-Kautsar High School, Bandar Lampung, totaling 353 students. The sample in this study was taken through a random sampling technique of 72 students with 36 male students and 36 female students. The data collection technique used the Indonesian Student Fitness Level (TKSI) test published by (kemdikbud.go.id) which is a series and supported by using a questionnaire. The results of this study indicate that the Results of the Physical Fitness Level Test of Extracurricular Students at Al-Kautsar High School from 72 (100%) extracurricular students, there are 1 (1%) students in the very good category, 20 (28%) students in the good category, 34 (47%) students in the moderate category, 15 (21%) students in the less category, and 2 (3%) students in the very less category. This proves that there are still many students who do not have good physical fitness because it is seen from the questionnaire as a supporting factor that students still pay less attention to sleep quality, balanced diet, and still rarely do sports to create an optimal quality of life. However, there are still some students who implement good quality sleep, good eating patterns and diligently do sports activities.

**Keywords:** physical fitness, TKSI, extracurricular

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER DI  
SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**Rahmat Riyadi  
2113054043**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

Judul Skripsi : **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Rahmat Riyadi**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2113051026**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. **Komisi Pembimbing**

**Dosen Pembimbing I**

  
**Lungit Wicaksono, M.Pd.**  
**NIP 198303082015041002**

**Dosen Pembimbing II**

  
**Joan Siswoyo, M.Pd.**  
**NIP 198801292019031009**

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
**NIP.197412202009121002**

**MENGESAHKAN**

1. **Tim Penguji**

**Ketua : Lungit Wicaksono, M.Pd.**

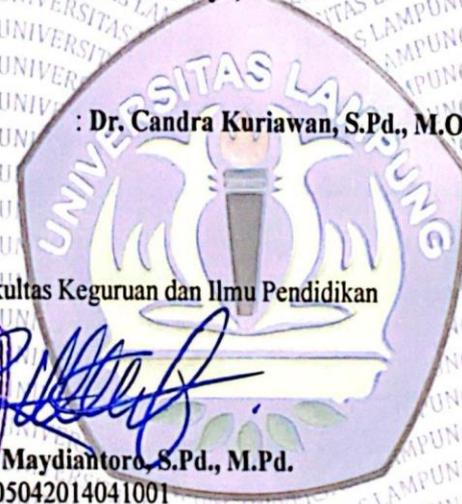
**Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.**

**Penguji : Dr. Candra Kuriawan, S.Pd., M.Or.**

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.**

**NIP. 198705042014041001**



*(Handwritten signatures)*

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 25 April 2025**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmat Riyadi  
NPM : 2113051026  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung” adalah asli penelitian saya dan tidak plagiat kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk dari sumber aslinya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 25 April 2025  
Pernyataan



Rahmat Riyadi  
NPM 2113051026

## **RIWAYAT HIDUP**



Penulis bernama Rahmat Riyadi lahir di Kota Bandar Lampung pada tanggal 09 Januari 2003, penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Jemat Amin dan Ibu Ayu Rela. Penulis mengawali pendidikan formal di SD Negeri 1 Raja Basa Raya pada tahun 2009 dan tamat pada tahun 2015. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 20 Bandar Lampung dan tamat pada tahun 2018, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 13 Bandar Lampung dan tamat pada tahun 2021.

Pada tahun 2021 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Lampung Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi S1 Penjaskes melalui seleksi SNMPTN.

Pada awal tahun 2024 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di Desa Bakauheni Kabupaten Lampung Selatan.

## **MOTTO**

“Jangan pernah takut untuk mencoba dengan segala hal yang kamu inginkan tapi takutlah jika kamu tidak pernah sama sekali mencobanya karena jika kamu tidak mencobanya maka kamu tidak akan tau sampai mana kemampuan dirimu dan jadikan itu sebagai pelajaran untuk mencoba hal yang kamu ingin capai selanjutnya”

## **PERSEMBAHAN**

### *Bismillahirrohmanirrohim...*

Alhamdulillah dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-Nya karena berkat-Nyalah skripsi ini dapat diselesaikan. Dengan segala kerendahan hati dan kasih sayang penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua Orang Tua Tercinta, Bapak Jemat Amin dan Ibu Ayu Rela yang telah membesarkan, mendidik, memberikan kasih sayang, semangat, dan selalu mendoakan, serta selalu melakukan pengorbanan yang tulus ikhlas demi kebahagiaan dan kesuksesanku.
2. Kakak saya Revi Aerah dan Radinal Fajrin, panutanku yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan penuh untuk menyelesaikan studi dengan tepat waktu.
3. Seluruh keluarga besar, terimakasih atas kepercayaan, dukungan dan dorongan yang telah diberikan kepada saya.
4. Seluruh rekan-rekan yang selalu mendampingi saya dalam setiap proses dan selalu memberikan dukungan dan semangat.
5. Seluruh Dosen dan Staff Prodi Penjaskes Unila yang telah bekerja keras dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam membimbing, membina, serta membantu proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
6. Almamater tercinta Universitas Lampung tempat menimba ilmu serta menjadikan ku pribadi yang mandiri, kuat, dan lebih baik.

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah serta karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penelitian sebagai tugas akhir skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian tugas akhir ini dengan baik. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A., I.P.M., Asean., Eng. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing penulis dari awal hingga akhir. Terima kasih ibu atas bimbingan, arahan serta motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing penulis dari awal hingga akhir. Terima kasih ibu atas bimbingan, arahan serta motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembahas yang telah memberikan semangat, motivasi, saran, dan masukan terkait proses dalam penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah berbagi ilmu, pengalaman, serta motivasi kepada penulis selama perkuliahan.
9. Staff dan seluruh jajaran Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah membantu penulis selama perkuliahan.
10. Bapak H. Eko Anzair, M.Si. selaku kepala Sekolah Menengah Atas Al-Kautsar Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
11. Bapak Muhammad Hafid Abidin Daud, S.Pd., M.Or. selaku guru Penjas di Sekolah Menengah Atas Al-Kautsar Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
12. Siswa Sekolah Menengah Atas Al-Kautsar Bandar Lampung yang telah berpartisipasi sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
13. Firda Damayanti, terima kasih atas dukungan dan bantuan baik itu tenaga, pikiran, maupun materi yang sudah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
14. Teman-teman seperjuangan Bagas Magana Iba, Miem Fattima Syaharani, Ahmad Taufik, Marius Theo yang telah mensupport dan membantu selama proses penyusunan skripsi.
15. Teman-teman Tim Penelitian TKSI Lutfi, Savira, Septi, Sinta, Azka, Dimassul, Affin, Femas, Khoirul. Terima kasih atas dukungan, canda tawa dan keceriaan yang kalian hadirkan semasa penelitian ini dan sebagai penghapus lelah disetiap tahap penyusunan skripsi ini.
16. Teman-temanku Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2021 khususnya kelas B. Terima kasih atas dukungan, canda tawa dan keceriaan

yang kalian hadirkan semasa perkuliahan ini dan sebagai penghapus lelah disetiap tahap penyusunan skripsi ini.

17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
18. Terakhir, kepada diri saya sendiri Rahmat Riyadi. Terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini melewati banyaknya rintangan yang alam semesta berikan. Terima kasih sudah selalu mau berusaha sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya semaksimal mungkin.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua Aamiin.

Bandar Lampung, 25 April 2025  
Penulis,

Rahmat Riyadi  
NPM 2113051026

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Tingkat Kebugaran Jasmani .....	9
2.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	13
2.4 Manfaat Kebugaran Jasmani .....	15
2.5 Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) .....	15
2.6 Ekstrakurikuler .....	18
2.7 Penelitian Yang Relevan .....	21
2.8 Kerangka Berpikir .....	23
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	24
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
3.5 Instrumen Penelitian.....	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.7 Teknik Analisis Data .....	41
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>42</b>
4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	42
4.2 Hasil Penelitian .....	52
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	58

<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
5.1 Kesimpulan .....	59
5.2 Saran.....	60
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Lembar Pencatat Hasil <i>Hand Eye Coordination Test</i> .....	29
2. Norma Nilai TKSI Putra .....	40
3. Norma Nilai TKSI Putri .....	40
4. Rekapitulasi Hasil Nilai Tes TKSI.....	41
5. Hasil Tes <i>Hand Eye Coordination</i> untuk Putra .....	42
6. Hasil Tes <i>Hand Eye Coordination</i> untuk Putri .....	43
7. Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Putra.....	44
8. Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Putri .....	45
9. Hasil <i>T-Test</i> Putra.....	46
10. Hasil <i>T-Test</i> Putri .....	47
11. Hasil <i>Dipping Test</i> Putra .....	48
12. Hasil <i>Dipping Test</i> Putri.....	49
13. Hasil <i>Beep Test</i> Putra .....	50
14. Hasil <i>Beep Test</i> Putri.....	51
15. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Hand Eye Coordination Test</i> (Lempar Tangkap Bola ).....	29
2. <i>Standing Board Jump</i> (Lompatan Lurus).....	31
3. <i>T-Test</i> (Berlari Membentuk Huruf T) .....	32
4. <i>T-Test</i> (Berlari Membentuk Huruf T) .....	34
5. <i>Dipping Test</i> (Menekuk dan Meluruskan Lengan) .....	37
6. <i>Stage Fitness Test</i> (Berlari Mengikuti Isyarat).....	41
7. Diagram Hasil Tes <i>Hand Eye Coordination</i> Putra.....	43
8. Diagram Hasil Tes <i>Hand Eye Coordination</i> Putri .....	44
9. Diagram Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Putra.....	45
10. Diagram Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Putri .....	46
11. Diagram Hasil Tes <i>T-Test</i> Putra .....	47
12. Diagram Hasil Tes <i>T-Test</i> Putri.....	48
13. Diagram Hasil Tes <i>Dipping Test</i> Putra .....	49
14. Diagram Hasil Tes <i>Dipping Test</i> Putri .....	50
15. Diagram Hasil Tes <i>Beep Test</i> Putra .....	51
16. Diagram Hasil Tes <i>Beep Test</i> Putri .....	52
17. Diagram Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 . Formulir TKSI Fase EF Untuk SMA .....	64
2. Formulir <i>Beep Test</i> .....	65
3. Surat Permohonan Observasi .....	66
4. Surat Izin Penelitian .....	67
5. Surat Balasan Izin Penelitian .....	68
6. Dokumentasi .....	69
7. Data Hasil Tes Ekstrakurikuler Non-Olahraga Putra.....	73
8. Data Hasil Tes Ekstrakurikuler Non-Olahraga Putri .....	74
9. Data Hasil Tes Ekstrakurikuler Olahraga Putra .....	75
10. Data Hasil Tes Ekstrakurikuler Olahraga Putri.....	76
11. Lembar Kuesioner Faktor Pendukung .....	77

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan serta mengembangkan bakat dan potensi yang dimiliki sejak lahir baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan merupakan suatu usaha membantu para peserta didik agar mereka dapat dalam mengerjakan tugasnya dengan mandiri dan melaksanakan tanggung jawabnya. Pendidikan adalah segala sesuatu yang mempengaruhi pertumbuhan, perubahan dan kondisi setiap manusia. Perubahan yang terjadi adalah pengembangan potensi anak didik, baik pengetahuan, ketrampilan, maupun sikap dalam kehidupannya (Ujud et al., 2023).

Adapun pengertian pendidikan secara umum menurut (Hidayat et al., 2019) Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk memberikan bimbingan atau pertolongan dalam mengembangkan potensi jasmani dan rohani yang diberikan oleh orang dewasa kepada peserta didik untuk mencapai kedewasaannya serta mencapai tujuan agar peserta didik mampu melaksanakan tugas hidupnya secara mandiri.

Sejalan dengan pengembangan potensi jasmani untuk peserta didik adapun pengertian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut (Dwi et al., 2020) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Karena itu pendidikan jasmani perlu adanya rancangan.

menurut Rosdiani dalam (Irwandi, 2019) menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya merupakan sebuah hal yang kompleks sehingga dibutuhkan pemikiran–pemikiran yang tepat untuk menjalankannya.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah membantu siswa agar memperoleh derajat kebugaran jasmani, kemampuan gerak dasar, kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan melalui penanaman, pengertian, sikap positif dalam berbagai aktivitas jasmani. Pembelajaran jasmani merupakan suatu pembelajaran di sekolah yang melibatkan siswa untuk aktif bergerak dan juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional.

Pembelajaran jasmani merupakan suatu pembelajaran di sekolah yang melibatkan siswa untuk aktif bergerak dan juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani. Adapun pengertian kebugaran jasmani menurut (Darmawan, 2017) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Dari pengertian tersebut adapun tujuan tingkat kebugaran jasmani, yaitu :

1. Mengetahui sampai mana fisik siswa dalam berolahraga
2. Meningkatkan fisik siswa dalam berolahraga

3. Membangun kekuatan dan daya tahan siswa dalam berolahraga
4. Menjaga dan meningkatkan kesehatan siswa dalam berolahraga

Berdasarkan tujuan kebugaran jasmani yang telah dijelaskan pembelajaran pendidikan jasmani diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani yang di berikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang harus benar-benar dipilih sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan social, factor-faktor diatas yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan sehingga benar-benar harus di perhatikan. Oleh karena itu sekolah harus membantu membina potensi siswa baik dalam hal pengetahuan, motorik, meningkatkan pertumbuhan maupun membangun potensi siswa dalam berprestasi baik dibidang olahraga maupun dibidang akademik di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung sebab itu sekolah mengadakan pembinaan potensi melalui ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler sangat dibutuhkan oleh siswa agar kebutuhan jasmani mereka dapat terpenuhi, Ekstrakurikuler adalah wadah atau tempat kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Ekstrakurikuler kegiatan untuk membantu, memperlancar kegiatan individu murid sebagai pengembangan bakat maupun akademis mereka di luar jam pembelajaran sekolah.

Ekstrakurikuler di sekolah dibagi menjadi dua tipe yaitu Ekstrakurikuler Olahraga dan Non-Olahraga. Ekstrakurikuler olahraga adalah ekstrakurikuler yang berkaitan dengan permainan secara fisik contohnya seperti atletik, futsal, soft ball, basket dan lainnya. Sedangkan ekstrakurikuler non-olahraga

yaitu berkaitan dengan fisik tetapi tidak dalam hal permainan olahraga contohnya paskibra, pramuka, pmr, pecinta alam dan lainnya.

Menurut (Yusriyah & Retnasari, 2023) Pendidikan ekstrakurikuler telah berhasil menciptakan banyak prestasi. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa mendapatkan bimbingan dari guru pendamping dan instruktur yang memiliki keahlian di bidangnya masing-masing. Hal tersebut memberikan peluang bagi mereka untuk mengembangkan kreativitas dan bakat mereka secara signifikan. Kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler harus diperhatikan oleh sekolah, guru maupun siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Sekolah dapat mendukung potensi bakal siswa dan guru memperhatikan kurangnya tingkat kebugaran jasmani sehingga dapat mengantisipasi ketidakmaksimalan dalam berlatih maupun saat bertanding. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting dalam mengembangkan potensi siswa dalam mengembangkan bakat mereka.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pencapaian tujuan ini, seperti kontribusi orang tua, peran guru, dan pengaruh lingkungan masyarakat dalam menggali serta mengasah potensi, minat, bakat, serta kreativitas anak didik. Kebugaran jasmani adalah salah satu aspek penting dalam kesehatan remaja. Tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga berpengaruh pada kemampuan akademik dan kesejahteraan emosional. Sekolah-sekolah mengadakan tempat untuk mengasah potensi siswa di bidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Seperti yang kita ketahui bahwa kebugaran jasmani yang baik sangat penting untuk menunjang siswa dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler baik dibidang olahraga maupun bidang non-olahraga oleh siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler dalam menggapai prestasi dibidang bakat dan minat mereka masing-masing. Untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal, aktivitas fisik seperti olahraga yang teratur sangat diperlukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang

kondisi kebugaran jasmani siswa, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas program latihan yang ada di dalam ekstrakurikuler dan kebugaran secara umum.

Berdasarkan observasi di sekolah SMA Al Kautsar bahwa ada beberapa faktor kekurangan yaitu masih kurangnya minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler baik di bidang olahraga maupun di bidang non-olahraga, masing kurangnya waktu untuk latihan dikarenakan jam sekolah di SMA Al-Kautsar yang full day sampai sore hari membuat siswa mudah kelelahan maka itu perlunya kebugaran jasmani yang baik dan latihan yang dilakukan hanya 1 kali dalam 1 Minggu, siswa belum banyak mengetahui tentang pentingnya kebugaran jasmani seperti menjaga kualitas tidur, menjaga pola makan yang sehat, dan rajin berolahraga untuk menjadikan kebugaran tubuh secara optimal, dalam latihan juga sangat monoton yaitu hanya berupa game tidak adanya latihan yang terkoordinir dan dalam bidang ekstrakurikuler non-olahraga jarang dilakukannya kegiatan latihan fisik yang berkaitan dengan olahraga untuk melatih kekuatan fisik siswa tersebut.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler yang ada di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung melalui tes kebugaran jasmani siswa indonesia (TKSI) untuk siswa SMA dan menggunakan kusioner sebagai faktor pendukung. Dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga maupun non-olahraga di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam berprestasi dan siswa akan lebih sadar tentang pentingnya kebugaran jasmani dan bagaimana menjaga kualitas tidur, menjaga pola makan, dan rajin berolahraga dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk menguji tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

## 1.2 Identifikasi Masalah

1. Kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga seperti atletik, futsal, soft ball dan basket di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung hanya dilakukan 1 kali dalam 1 minggu.
2. Kegiatan ekstrakurikuler bidang non-olahraga seperti paskibra, PMR, pecinta alam dan pramuka di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung hanya dilakukan 1 kali dalam 1 minggu.
3. Keterbatasan waktu siswa yang terlibat dalam banyak kegiatan ekstrakurikuler mungkin tidak memiliki cukup waktu untuk berfokus pada kebugaran. Padatnya jadwal sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler membuat siswa sulit untuk menjaga rutinitas olahraga yang efektif.
4. Siswa di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung kurangnya pengetahuan mengetahui kualitas tidur yang baik, pola makan yang teratur dan pentingnya olahraga agar tubuh mencapai kebugaran yang maksimal.
5. Latihan yang dilaksanakan ekstrakurikuler seperti paskibra, PMR, pecinta alam dan pramuka jarang dilaksanakannya kegiatan olahraga untuk menunjang kebugaran jasmani siswa.
6. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dibidang olahraga di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung masih belum diketahui.
7. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dibidang non-olahraga di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung masih belum diketahui.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini perlu adanya batasan masalah agar pengkajian masalah dalam penelitian ini terfokus dan terarah. Peneliti membatasi masalah mengenai tingkat kebugaran Jasmani siswa ekstrakurikuler pada tingkat SMA yaitu siswa kelas 10, kelas 11, serta kelas 12 yang hanya mengikuti ekstrakurikuler dan peneliti di batasi oleh belum banyaknya siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler baik olahraga maupun non-olahraga di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka dapat ditarik rumusan masalah yaitu “Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung?” dan “Apakah siswa telah mencapai kebugaran yang maksimal dengan menerapkan kualitas tidur, pola makan yang sehat, dan pentingnya olahraga agar tubuh mencapai kebugaran yang optimal?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengukur dan mengetahui persentase tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung dan melihat apakah siswa di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung menerapkan hidup yang sehat agar mencapai kebugaran yang optimal serta Tujuan ini sebagai gambaran bagi sekolah untuk mengembangkan pemahaman dan praktik yang lebih baik dalam proses pendidikan Mengukur efektivitas kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler untuk memastikan bahwa mereka memenuhi tujuan pendidikan yang ditetapkan.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian tentang "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar Lampung" memiliki berbagai manfaat, baik untuk siswa, sekolah, dan pelatih. Berikut adalah beberapa manfaat utama dari penelitian ini:

1. Bagi Siswa:

Siswa akan lebih sadar tentang pentingnya kebugaran jasmani dan bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan dan penelitian ini dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif berlatih dan berpartisipasi dalam program olahraga maupun non-olahraga, karena mereka akan melihat adanya pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi Sekolah:

Data dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengevaluasi dan memperbaiki program ekstrakurikuler di sekolah, memberikan pengetahuan tentang pentingnya kebugaran yang baik seperti menerapkan kualitas tidur yang baik, pola makan yang seimbang, serta rajin berolahraga dan informasi ini dapat membantu dalam merancang kurikulum pendidikan jasmani yang lebih baik, dengan penekanan pada kebugaran jasmani yang relevan bagi siswa.

3. Bagi Pelatih:

Pelatih dapat menggunakan hasil penelitian untuk menyesuaikan program latihan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kebugaran jasmani siswa, meningkatkan efektivitas latihan dan penelitian dapat membantu pelatih mengidentifikasi siswa yang memerlukan perhatian khusus dalam hal kebugaran jasmani dan merancang program individual yang sesuai serta hasil penelitian dapat menjadi alat evaluasi untuk menilai keberhasilan program pelatihan yang diterapkan dan membuat perbaikan yang diperlukan.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Tingkat Kebugaran Jasmani**

Tingkat kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih mempunyai cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang sewaktu-waktu datang tanpa kita sadari, maupun untuk menikmati waktu senggang berkumpul dengan keluarga dengan kegiatan rekreasi yang aktif dan menyenangkan. (Widodo & Wahyuni, 2016) Adapun definisi kebugaran jasmani menurut (Darmawan, 2017) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Sedangkan menurut Wirnantika, Pratama, & Hanief dalam (Hanief, 2018) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. Kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental, dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan siswa untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Sedangkan (Mahfud et al., 2020) Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari sehari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan aktivitas yang lain.

Contoh kebugaran jasmani untuk siswa disekolah yaitu kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas sehari sehari seperti belajar dari pagi hingga sore dan masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan aktivitas lainnya seperti latihan ekstrakurikuler setelah pulang sekolah.

## 2.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen komponen yang harus dimiliki oleh seseorang seperti yang di nyatakan oleh Rusli Lutan dalam (Madjid, 2017) berpendapat bahwa, kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan tubuh, daya tahan otot, *fleksibilitas*. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, kekuatan (*power*), waktu reaksi. (Widodo & Wahyuni, 2016) jadi untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang harus melatih fisiknya dengan melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani. Adapun komponen komponen kebugaran jasmani menurut Widiastuti, (2015:14-17) dalam (Faqih, 2017) yaitu :

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

1. Daya tahan jantung dan paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat

melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama. Dengan optimalnya kinerja jantung dalam pengambilan oksigen maka sangat baik bagi ketahanan tubuh dan memberikan kekuatan pada tubuh karena daya tahan jantung dan paru-paru ini berkaitan dengan peredaran darah dan pernapasan. Jika kinerja jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan optimal maka tubuh seseorang akan merasa cepat lelah saat beraktivitas.

2. Kekuatan otot (*Strength*)

Secara fisiologis Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis Kekuatan otot adalah gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga apapun. Kekuatan otot ini akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu.

3. Kelentukan (*Fleksibilitas*)

Kelentukan adalah suatu ke-mampuan dari seseorang menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian otot disekitarnya. Kelentukan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain. Karena bermain memerlukan kelincahan dan mengubah arah tubuh tersebut. Kelentukan adalah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Kelentukan memegang peranan penting dalam keterampilan gerakan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Jika dalam tubuh seseorang tidak memiliki kelentukan maka seseorang akan mengalami kesulitan gerak.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

1. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkeseimbangan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tujuan dari kecepatan ini adalah melakukan gerakan cepat dan tubuh seimbang. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu singkat. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya dengan gerakan ber-keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, smash dalam bulutangkis, dan pukulan dalam pencak silat.

2. Daya *Eksplorisif* (*Power*)

Daya *eksplorisif* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Komponen ini untuk kerja yang bersifat daya ledak otot. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Penggabungan kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan bermacam-macam power tergantung dari kombinasi peningkatan kekuatan dan kecepatan.

3. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah ke-mampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Jika seorang anak memiliki kelincahan sejak usia dini maka anak tersebut akan mudah mempelajari hal-hal baru yang mereka lihat atau mereka dapatkan selain itu akan

berpengaruh juga bagi pertumbuhan seorang anak baik dari segi pengetahuan maupun fisik yang dimiliki anak tersebut.

4. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah ke-mampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*Static Baance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dynamic Static*). Dalam aktivitas olahraga banyak membutuhkan keseimbangan. Fungsi dari keseimbangan adalah supaya tidak mudah roboh dalam melakukan gerakan.

5. Ketepatan (*Acuracy*)

Ketepatan merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan berupa gerakan (*Performance*) atau sebagai ketepatan hasil. Dalam diri manusia memiliki kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak atau benda ke suatu sasaran, sasaran yang dituju dapat berupa benda bergerak atau benda diam.

6. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan ke-mampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Se-makin tinggi tingkat kemampuan koordinasi akan makin cepat dan efektif dalam melakukan suatu gerakan. Koordinasi seseorang bisa dilihat dari ke-mampuan seseorang dalam menggunakan komponen-komponen kondisi fisiknya dan anggota tubuhnya dalam melakukan suatu aktivitas olahraga.

### 2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Dalam kebugaran jasmani memiliki berbagai faktor yang memengaruhi baik secara langsung maupun tidak secara langsung seperti yang dikemukakan oleh (Wiarso, 2015: 59) dalam (Prasetyo, 2019) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu:

- 1) Umur Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 - 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai setengahnya.
- 2) Jenis Kelamin Sampai pubertas biasanya kebugaran jsamani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60% - 70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olah raga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.
- 5) Rokok Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO<sub>2</sub> maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotin yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

(Prasetyo, 2019) 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 peserta didik. Saat kecil peserta didik 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.

## 2.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut (Pramudita, 2019) Kondisi kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh dan memberi kontribusi yang berarti bagi aktifitas kehidupan manusia. Kebugaran jasmani sendiri itu memiliki makna yang luas, sehingga memiliki manfaat yang luas pula. Beberapa manfaat kebugaran jasmani antara lain :

1. Kemaslahatan Kehidupan Aktif Kehidupan aktif yang teratur membawa banyak kemaslahatan sebagai berikut :
  - 1) Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat atau kokoh.
  - 2) Meningkatkan daya tahan aerobik.
  - 3) Meningkatkan fleksibilitas.
  - 4) Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol.
  - 5) Mengurangi stres.
  - 6) Meningkatkan kesan sejahtera paripurna (hidup tenteram).
2. Latihan yang teratur dapat mencegah :
  - 1) Kematian dini pada umumnya.
  - 2) Kematian karna penyakit jantung.
  - 3) Tekanan darah tinggi.
  - 4) Kanker usus.
  - 5) Derajat kolesterol tinggi.

## 2.5 Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Bahwa tes merupakan cara atau alat yang digunakan dalam proses penilaian yang biasanya tersaji dalam bentuk tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik sehingga dapat menghasilkan nilai mengenai prestasi dari siswa atau perilaku dari siswa (BK, 2022). Adapun menurut (Asrul dkk., 2015) dalam (BK, 2022) Tes adalah pemberian rangkaian tugas dalam bentuk soal maupun perintah yang harus dikerjakan oleh peserta didik. Dimana hasil

dari tes tersebut akan digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menarik kesimpulan tertentu pada peserta didik.

Tes kebugaran jasmani merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengukur kemampuan fisik seseorang. TKSI merupakan tes kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh Pusat Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Tumangger et al., 2024). Tes kebugaran jasmani yang digunakan di Indonesia saat ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Menurut (Tumangger et al., 2024) TKSI memiliki tujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa Indonesia. Namun, sebelum digunakan secara luas, perlu dilakukan penelitian untuk menguji validitas dan reliabilitas TKSI. Validitas merupakan ukuran seberapa baik suatu tes mengukur apa yang seharusnya diukur. Reliabilitas merupakan ukuran konsistensi hasil tes dari waktu ke waktu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas TKSI pada siswa Ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

Kemendikbudristek melalui Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Tenaga Kependidikan membuat pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI terdiri dari 5 item yaitu Koordinasi, Daya ledak, Kelincahan, Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu, serta Daya Tahan Kardiorespirasi menurut ([tksi.kemdikbud.go.id](https://tksi.kemdikbud.go.id)). Kemudian 5 item tes tersebut diberikan alternatif item tes yang lain. Berikut daftar item tes dalam panduan teknis TKSI ([tksi.kemdikbud.go.id](https://tksi.kemdikbud.go.id)):

1. Koordinasi

- a. *Hand Eye Coordination Test*

Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan

tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tujuan dari tes *hand eye coordination* yaitu untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).

2. Daya Ledak

a. *Standing Broad Jump*

*Standing Broad Jump* tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010. Tujuannya adalah untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

3. Kelincahan

a. *T-Test*

Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari Fukuda, 2019. Tujuannya adalah untuk Mengukur kelincahan siswa.

4. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

a. *Dipping Test*

Tes ini berupa Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama *metronome*. Tes ini merupakan modifikasi dari *Dynamic Muscular Endurance Test* yang pernah digunakan oleh Johnson dan Nelson, 1986 (*Dips Test for Endurance*) (Miller, 2010) Tujuannya untuk Mengukur kemampuan daya tahan kelompok otot lengan dan bahu.

5. Daya Tahan Kardiorespirasi

a. *Multi-Stage Fitness Test*

Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari

*FitnessGram*. Tujuannya untuk mengukur level daya tahan aerobik (VO2 Max).

Dari beberapa rangkaian tes di atas, peneliti memilih rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang merupakan serangkaian tes dalam buku panduan TKSI ([tksi.kemdikbud.go.id](http://tksi.kemdikbud.go.id)).

## **2.6 Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan pada jam di luar sekolah dimana kegiatan tersebut sesuai dengan minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan serta meningkatkan potensi bakat siswa. Hal tersebut didukung oleh pendapat Menurut Didik (2016) dalam (Hana Salsabila et al., 2023) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah wadah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa di luar jam pelajaran. Kegiatan tersebut membantu peserta didik mengembangkan potensinya sesuai dengan kebutuhan, minat, dan bakatnya melalui kegiatan kreatif yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik yang memiliki kewenangan terhadap sekolah. kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik yang optimal guna mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana di mana siswa dapat mengembangkan potensi diri mereka sesuai dengan minat dan bakat masing-masing, dengan bimbingan dari pendidik yang memiliki kualifikasi di lingkungan sekolah. Hal ini mendukung pembentukan kepribadian, kerja sama, dan kemandirian siswa dalam mencapai tujuan pendidikan nasional secara optimal yang merupakan kunci keberhasilan dalam proses pendidikan (Yusriyah & Retnasari, 2023).

Dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki beberapa fungsi dalam pelaksanaannya. Berdasarkan Permendiknas No. 81A Tahun 2013 menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan memiliki fungsi pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir.

1. Fungsi pengembangan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan.
2. Fungsi sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. Kompetensi sosial dikembangkan dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, praktek keterampilan sosial, dan internalisasi nilai moral dan nilai sosial.
3. Fungsi rekreatif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, menggembirakan, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat menjadikan kehidupan atau atmosfer sekolah lebih menantang dan lebih menarik bagi peserta didik.
4. Fungsi persiapan karir, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

Selain fungsi, kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan dalam kegiatannya menurut Novan Ardy (2013) dalam (Agustina et al., 2023) menyatakan bahwa tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan kompetensi peserta didik dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik (2) Mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif (3) Memacu kemampuan mandiri, percaya diri dan kreativitas (4) Memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik (5) Meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan (6) Meningkatkan kesadaran berbangsa dan bernegara (7) Membina budi pekerti yang luhur.

Prinsip dalam kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan Permendiknas No. 81A Tahun 2013 menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut.

1. Bersifat individual, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sesuai dengan potensi, bakat, dan minat peserta didik masing-masing.
2. Bersifat pilihan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sesuai dengan minat dan diikuti oleh peserta didik secara sukarela.
3. Keterlibatan aktif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh sesuai dengan minat dan pilihan masing-masing.
4. Menyenangkan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam suasana yang menggembirakan bagi peserta didik.
5. Membangun etos kerja, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dan dilaksanakan dengan prinsip membangun semangat peserta didik untuk berusaha dan bekerja dengan baik dan giat.
6. Kemanfaatan sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dan dilaksanakan dengan tidak melupakan kepentingan masyarakat.

SMA Al-Kautsar telah banyak meraih prestasi melalui ekstrakurikuler yang ada di sekolah baik dalam bidang olahraga maupun non-olahraga. Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Al Kautsar memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya yaitu: Paskibra, Kelompok Ilmiah Remaja, Palang Merah Remaja, TCA (*Tahfidzul Qur'an Comunity Al Kautsar*), AEC (*Al Kautsar English Club*), ACIC (*Al Kautsar Computer Innovation Club*), ABC (*Al Kautsar Broadcasting*), Seni, Pecinta Alam, Rohis (Kerohanian Islam), Atletik, Futsal, Softball. Basket, Pramuka.

Dari ekstrakurikuler di atas tidak semua diambil dikarenakan tidak semua ekstrakurikuler dapat diukur tingkat kebugaran jasmaninya karena tidak diperlukannya tingkat kebugaran jasmani dan tidak berkaitan dengan kegiatan aktifitas fisik yang sangat berat atau memerlukan tenaga yang cukup besar seperti ekstrakurikuler Kelompok Ilmiah Remaja, TCA (*Tahfidzul Qur'an Comunity Al Kautsar*), AEC (*Al Kautsar English Club*), ACIC (*Al Kautsar Computer Innovation Club*), ABC (*Al Kautsar Broadcasting*), Seni, dan Rohis (Kerohanian Islam). Untuk ekstrakurikuler yang diambil yaitu ekstrakurikuler yang dapat diukur tingkat kebugaran jasmaninya yaitu

ekstrakurikuler yang memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik dan berkaitan dengan aktifitas fisik yang berat serta memerlukan tenaga yang cukup besar yaitu ekstrakurikuler Paskibra, Pramuka, PMR, Pecinta Alam, Futsal, Basket, Atletik dan Softball.

Adapun fungsi kegiatan ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar adalah untuk mengembangkan kemampuan potensi dan rasa tanggung jawab memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial dalam kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas dalam berprestasi disekolah.

## 2.7 Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang telah dilakukan oleh Isnan Noor Alfian tahun 2022 tentang Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Yogyakarta tepatnya di Kecamatan Mantrijeron, Kota Yogyakarta, dilaksanakan pada tanggal 28 November sampai dengan 2 Desember 2022. Sebanyak 61 siswa Kelas Khusus Olahraga tahun pelajaran 2021–2022 dijadikan sebagai subjek penelitian. Tujuan dari penelitian yaitu untuk menganalisis secara deskriptif Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hasil masing-masing item putra yaitu Daya tahan kardiorespirasi dengan nilai rata-rata sebesar 39,10 masuk dalam kategori cukup, Kekuatan otot perut dengan nilai rata-rata sebesar 32,02 masuk dalam kategori cukup, Power tungkai dengan nilai rata-rata sebesar 206,13 masuk dalam kategori cukup, Kelincahan dengan nilai rata-rata sebesar 11,64 0,00% 10,00% 20,00% 30,00% 40,00% 50,00% 60,00% 70,00% 80,00% 90,00% 100,00% Sangat Kurang Kurang Cukup Baik Sangat Baik 0,00% 46,47% 26,67% 13,33% 13,33% Persentase Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri 55 masuk dalam kategori cukup, dan Koordinasi mata dan tangan dengan nilai ratarata

sebesar 19,06 masuk dalam kategori cukup. Kemudian Secara lebih rinci hasil masing-masing item putri yaitu, Daya tahan kardiorespirasi dengan nilai rata-rata sebesar 30,20 masuk dalam kategori cukup, Kekuatan otot perut dengan nilai rata-rata sebesar 22,20 masuk dalam kategori cukup, Power tungkai dengan nilai rata-rata sebesar 162,73 masuk dalam kategori cukup, Kelincahan dengan nilai rata-rata sebesar 13,26 masuk dalam kategori cukup, dan Koordinasi mata dan tangan dengan nilai rata-rata sebesar 9,66 masuk dalam kategori cukup.

2. Penelitian yang telah dilakukan oleh Probiningrum Wuragil Kuning dan Eko Hariyanto Tahun 2024 tentang Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMPN 17 Malang. Penelitian ini menggunakan metode deskrip kuantitatif yang menggunakan sampel peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang yang berjumlah 60 siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di analisis data, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang secara keseluruhan berada dalam kategori sedang. 1) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang putra 73,8% termasuk kategori sedang, 2) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang putri 62,9% termasuk kategori kurang. Hasil ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka agar menjadi baik.
3. Berdasarkan hasil analisis data yang diuraikan pada bab IV, dapat disimpulkan bahwa : Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya menunjukkan hasil 3 orang termasuk kategori kurang sekali, 6 orang termasuk kategori kurang, dan 1 orang termasuk kategori sedang. Ini ditunjukkan dari hasil tes VO2Max yang telah dilakukan terhadap siswa. Dengan persentase 30% termasuk kategori kurang sekali, 60% termasuk kategori kurang, dan 10%

termasuk kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 21 Surabaya tergolong rendah.

## **2.8 Kerangka Berpikir Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar Lampung dan mengukur perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga. Ekstrakurikuler digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam menyalurkan bakat dan minat mereka dalam suatu kegiatan baik dalam akademik maupun diluar akademik. Ekstrakurikuler diharapkan dapat menjadi tempat siswa untuk meyalurkan bakat, minat dan mengembang kemampuan dalam berprestasi di bidang olahraga, SMA Al-Kautsar Bandar Lampung sering berpartisipasi dan bersaing pada kejuaraan antar pelajar SMA di kota Bandar Lampung sehingga perlu upaya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu adanya latihan komponen fisik diantaranya yaitu koordinasi, daya ledak, kelincahan, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan kardiorespirasi dalam kegiatan olahraga siswa di sekolah. Guru maupun pelatih harus memberikan model latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam berolahraga maupun bermain. Mengingat betapa pentingnya pencapaian kebugaran jasmani yang baik untuk siswa dapat meraih prestasi yang diinginkan, karena itu perlu diadakan tes kebugaran jasmani agar diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Yaitu penelitian bertujuan untuk mengetahui keadaan objek penelitian dengan sedetail mungkin. Menurut (Aziza, 2023) deskriptif kuantitatif adalah analisis statistik yang digunakan untuk menggambarkan, merangkum, dan menganalisis data kuantitatif. Adapun menurut (Sulistyawati, Wiwik, Wahyudi, 2022) deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan, mengkaji dan menjelaskan suatu fenomena dengan data (angka) apa adanya tanpa bermaksud menguji suatu hipotesis tertentu.

(Aziza, 2023) mengemukakan bahwa tujuan dari analisis statistika deskriptif kuantitatif adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan terperinci tentang data yang telah dikumpulkan, sehingga dapat memudahkan interpretasi dan pengambilan keputusan yang didasarkan pada data yang ada.

Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah teknik pengambilan data yang digunakan untuk mengetahui permasalahan yang ada melalui data yang dikumpulkan lalu menyimpulkan data tersebut. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang dimaksudkan untuk mendapatkan data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) fase EF untuk tingkat SMA. Cara pengambilan data yang digunakan yaitu

menggunakan tes dan pengukuran yang telah ditetapkan oleh kemendikbud sehingga cara tersebut tidak dapat diubah sesuai dengan tingkatan sekolah yang kita teliti.

### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat Penelitian : SMA Al-Kautsar Bandar Lampung, yang beralamatkan di Jl. Soekarno Hatta, Rajabasa, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35144.

Waktu Penelitian : 19 November 2024

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi, menurut Sugiyono populasi adalah kategori luas yang terdiri dari item atau orang dengan kuantitas dan kualitas tertentu yang dipilih peneliti untuk diselidiki dan diambil kesimpulannya (Alfian, 2016). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang diambil yaitu ekstrakurikuler futsal, basket soft ball dan atletik sedangkan ekstrakurikuler non-olahraga yang akan diambil yaitu ekstrakurikuler paskibra, pramuka dan pmr dan pecinta alam di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung dengan jumlah laki-laki 206 orang dan perempuan 154 orang

#### **3.3.2 Sampel**

Menurut Arikunto (2017:173) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penelitian ini menggunakan Teknik simple random sampling. Menurut Sugiyono (2001:57) dalam Hidayat (2018) teknik simple random sampling adalah teknik

pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Menurut Arikunto (2017:173) mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian. tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. berdasarkan defenisi diatas dapat dikatan hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah  $360 \times 20 \% = 72$  sehingga menjadi 72 orang.

### **3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono dalam (Aziza, 2023), definisi operasional variabel adalah segala sesuatu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga mendapat informasi tentang hal yang kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Definisi operasional variabel penelitian ini adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga/sisa tenaga dalam menikmati waktu luang peserta kegiatan tambahan diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan yaitu ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati hal tersebut menurut Sugiyono dalam (Madjid, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) untuk anak SMA fase EF yang diterbitkan oleh ([tksi.kemdikbud.go.id](http://tksi.kemdikbud.go.id)) dan menggunakan kusioner sebagai faktor pendukung,

Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Hand Eye Coordination Test* selama 30 detik, tes ini bertujuan untuk memonitor kemampuan system penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).
2. *Standing Broad Jump* 3 kali lompatan, tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
3. *T-Test* berlari dengan mempertahankan posisi kedepan secara cepat dan tepat yang membentuk huruf T serta diukur waktu dengan 2 kali kesempatan. Tes bertujuan mengukur kelincahan siswa.
4. *Dipping Test* 20/menit dengan 2 ketukan. Tes ini bertujuan Untuk Mengukur kemampuan daya tahan kelompok otot lengan dan bahu.
5. *Beep Test* sesuai irama yang berbunyi. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan fisik siswa dalam beberapa aspek, seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

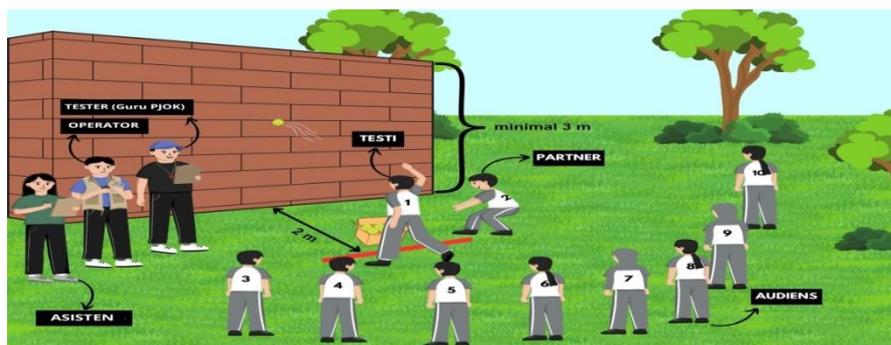
Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, metode yang digunakan yaitu tes dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang diterbitkan oleh ([kemdikbud.go.id](http://kemdikbud.go.id)) yang merupakan suatu rangkaian dan ditambah dengan angket sebagai faktor pendukung. Menurut KBBI teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan nyata yang akan digunakan untuk suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017:273), mengartikan teknik pengumpulan data berupa triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto dalam (Aziza, 2023) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah

pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah diaplikasikan, dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri. Adapun tes menurut kemdikbud yang akan dilakukan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai berikut : 1) *Hand and Eye Coordination Test* (Lempar Tangkap Bola), 2) *Standing Board Jump* (Lompatan Lurus), 3) *T-Test* (Berlari Membentuk Huruf T), 4) *Hand Touch Reaction Test* (Bergerak Kanan Dan Kiri), 5) *Dipping Test* (Menekuk Dan Meluruskan Lengan),

#### **1. *Hand and Eye Coordination Test* (Lempar Tangkap Bola)**

Merupakan tes yang digunakan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya. Tes ini merupakan modifikasi dari *Hans Wall Toss Test* (Ashok, 2008).



**Gambar 1. Hand and Eye Coordination Test (Lempar Tangkap Bola)**

Sumber : <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>

**Tujuan :** Untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).

**a. Peralatan:**

1. Bola Tenis.
2. Dinding pantul yang rata /tidak bergelombang.
3. *Stopwatch*.
4. Alat tulis.
5. Lembar pencatat hasil/penghitungan berisi:

**Tabel 1. Lembar Pencatat Hasil Hand and Eye Coordination Test**

No	Nama Siswa	Jumlah Tangkapan		Hasil Terbanyak
		Hasil 1	Hasil 2	
1	Contoh Nama Siswa	12	21	21

**b. Prosedur pelaksanaan tes:**

**1) Persiapan Tes**

• **Penguji:**

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Menemukan dan menentukan dinding pantul yang rata.

3. Memberi tanda batas sejauh 2 (dua) meter dari dinding pantul sebagai tanda posisi berdiri siswa saat melakukan tes.
4. Memberikan contoh prosedur pelaksanaan tes yang baik dan benar.

- **Siswa:**

1. Memperhatikan peragaan tes yang dilakukan oleh penguji.
2. Melakukan pemanasan secukupnya.
3. Mencoba melakukan gerakan sesuai contoh yang diberikan oleh penguji.

## 2) Pelaksanaan:

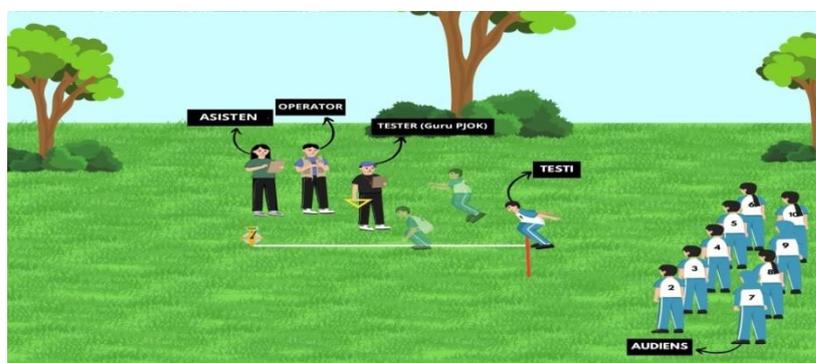
1. Siswa berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul.
2. Asisten memberikan instruksi **mulai** bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan *stopwatch*.
3. Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri, kemudian siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan. Siswa boleh melempar bola menggunakan teknik over hand (tangan dari atas kepala ke depan dada) atau teknik under hand (tangan dari bawah perut ke depan dada).
4. Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.
5. Asisten menghitung jumlah tangkapan bola yang berhasil dan menghentikan tes setelah 30 detik.
6. Asisten mencatat jumlah total tangkapan yang dilakukan siswa.
7. Siswa diberikan kesempatan 2 (dua) kali tes, untuk mendapatkan hasil terbaik (terbanyak tangkapan)

### 3) Pencatatan skor:

Skor diperoleh berdasarkan atas jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik. Sekor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan tes.

## 2. *Standing Board Jump* ( Lompatan Lurus)

*Standing Broad Jump* tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010.



**Gambar 2.** *Standing Board Jump* (Lompatan Lurus)

a. **Tujuan:** Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

b. **Peralatan:**

1. Lantai yang datar dan rata.
2. Meteran.
3. Masking tape atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas. Masking tape, sticker, marker atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai penanda hasil lompatan.
4. Formulir pencatatan hasil.

c. **Prosedur pelaksanaan tes:**

1) **Persiapan tes:**

1. Penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, masking tape atau marker.
2. Penguji menyiapkan formulir tes dan alat tulis.

3. Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.

## 2) Pelaksanaan tes:

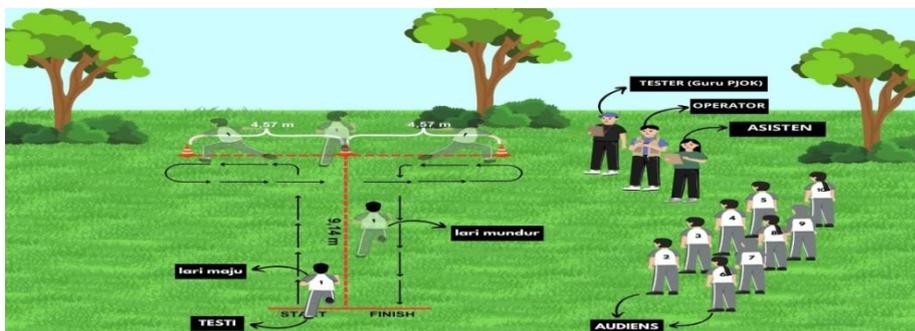
1. Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki.
2. Siswa mengayun kan tangan kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
3. Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
4. Siswa melakukan 3 kali loncatan.

## 3) Cara memberi skor:

Hasil siswa diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis start. Nilai yang diperoleh siswa adalah jarak loncatan terjauh yang diperoleh dari ketiga loncatan dalam satuan centimeter (cm).

## 3. T-Test (Berlari Membentuk Huruf T )

Tes ini dilakukan dengan cara berlari kearah depan , *Goloping* kea rah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari t-test tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019).



Gambar 3. T Test ( berlari membentuk huruf T )

Sumber: <http://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>

- a. Tujuan: Untuk Mengukur kelincahan siswa.

**b. Peralatan :**

1. Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin (ukuran minimal panjang 12 meter dan lebar 10 meter).
2. Meteran.
3. Peluit.
4. *Stopwatch*.
5. Kerucut (*cone*).
6. Alat tulis
7. Lembar pencatat hasil

**c. Prosedur pelaksanaan tes:****1) Persiapan Tes :****• Penguji :**

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk 'T' sesuai dengan ukuran.
3. Menempatkan kerucut (*cone*) yang telah ditentukan.
4. Memberikan gerakan contoh pelaksanaan tes yang baik dan benar.

**• Siswa :**

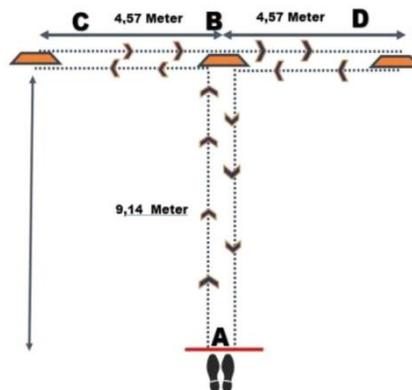
1. Memperhatikan peragaan T-Test yang dilakukan oleh penguji.
2. Melakukan pemanasan secukupnya.
3. Mencoba gerakan T-Test.

**2) Pelaksanaan:**

1. Siswa berdiri di belakang garis start.
2. Penguji memberikan aba-aba 'Ya', sambil menghidupkan stopwatch.
3. Setelah terdengar aba-aba 'YA' siswa memulai tes dari titik A dengan lari ke **depan** ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan **tangan kanan**, kemudian berlari

menyamping (**tidak menyilangkan kaki**) ke kiri sampai menyentuh kerucut C dengan **tangan kiri**, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut D dengan **tangan kanan**, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan **tangan kiri**. Kemudian **berlari mundur menuju garis finish** (titik A) untuk menyelesaikan tes.

4. Penguji mencatat waktu yang ditempuh untuk menyelesaikan tes.
5. Siswa diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat 3-5 menit.
6. Bila siswa tidak dapat menyentuh kerucut dengan berlari menyamping, atau tidak dapat mempertahankan posisi menghadap ke depan, penguji menghentikan waktu dan pelaksanaan tes diulangi dari titik awal.



**Gambar 4. T-Test (Berlari Membentuk Huruf T )**

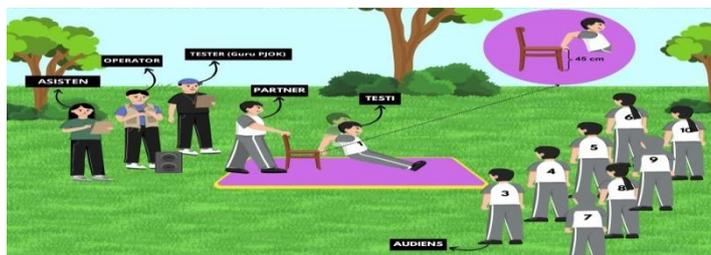
7. Siswa diberikan kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali.

### 3) Penskoran :

Waktu yang dicapai oleh siswa dari titik *start* – *finish*. Waktu dicatat dalam detik/milidetik, sekor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan.

### 4. *Dipping Test* (Menekuk Dan Meluruskan Lengan)

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome. Tes ini merupakan modifikasi dari Dynamic Muscular Endurance Test (Miller, 2010)



Gambar 5. *Dipping Test* ( menekuk dan meluruskan lengan )

Sumber: <http://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>

a. **Tujuan :** Untuk Mengukur kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu.

#### b. Peralatan:

1. *Audio Metronome*
2. Kursi/bangku panjang setinggi kurang lebih 45 cm (1 buah).
3. Alat Tulis (1 buah)
4. Formulir Pencatatan.

#### c. Prosedur Pelaksanaan Tes:

##### 1) Persiapan:

- **Penguji**

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Menyiapkan asisten tes untuk membantu menghitung gerakan yang dilakukan siswa.
3. Menyiapkan kursi/bangku sesuai siswa yang akan melakukan tes.
4. Mencoba mengoperasikan *metronome* ke 40 *BPM* untuk kecepatan 20 *dipping* per menit. Dan
5. Memperagakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

- **Siswa**

1. Memperhatikan contoh *dipping* mengikuti ketukan *metronome* yang dilakukan oleh penguji.
2. Siswa melakukan pemanasan secukupnya.
3. Siswa mencoba gerakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

## 2) Pelaksanaan :

1. Tester mengatur *metronome* ke 40 *BPM* (2 ketukan/beats).
2. Siswa duduk dengan kaki rapat di ujung kursi setinggi kurang lebih 45 cm, kemudian meletakkan kedua telapak tangan di samping badan bertumpu pada ujung kursi dengan siku lurus. Kedua kaki rapat diluruskan ke depan, bertumpu pada ujung tumit dan jari kaki mengarah ke atas. Posisi punggung badan tegak dan pandangan mata ke depan.
3. Siswa memajukan badan sedikit ke depan bergeser dari bangku.
4. Saat *metronome* dioperasikan dan aba-aba 'mulai', tekan tombol start pada stopwatch bersamaan dengan siswa menekuk kedua siku sambil menurunkan badan hingga siku membentuk sudut kurang lebih 90 derajat, kemudian mengangkat badan kembali dengan meluruskan siku ke posisi awal (*dipping*).

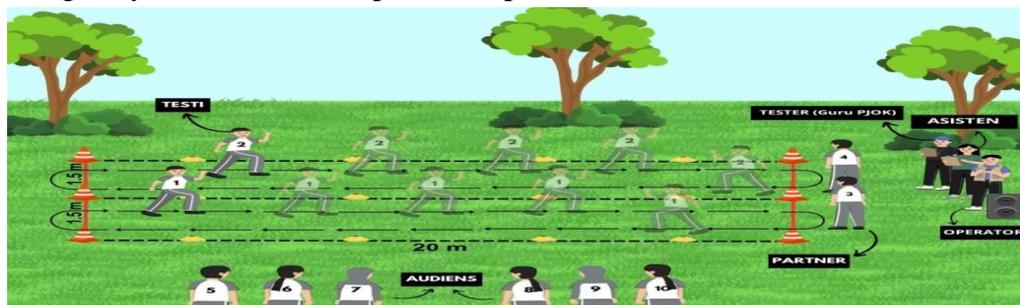
5. Siswa melakukan gerakan dipping terus menerus secara berulang, mengikuti irama ketukan dari metronome sebanyak mungkin selama 3 menit atau sesuai kemampuannya.

### 3) Penskoran:

1. Catat jumlah pengulangan penuh yang diselesaikan dengan gerakan yang benar selama 3 menit.
2. Apabila siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 3 kali maka tes dianggap selesai.

### 5. *Beep Test (Berlari Mengikuti Isyarat)*

Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram.



Gambar 6. *Stage Fitness Test (Berlari Mengikuti Isyarat)*

a. **Tujuan** :Untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi (VO<sub>2</sub>max)

#### b. **Peralatan**:

1. Lapangan datar dan tidak licin dengan panjang minimal 22 meter (20 meter untuk pelaksanaan tes dan masing - masing 1 meter untuk area bebas di titik awal dan titik akhir).
2. Kerucut penanda atau yang sejenis sebanyak yang dibutuhkan.
3. Audio MFT
4. Pemutar audio dan alat penguat suara
5. Formulir tes dan alat tulis

**c. Prosedur Pelaksanaan Tes:****1) Persiapan:****• Penguji**

- a. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
- b. Membuat tanda lintasan/jalur sejauh 20 meter atau meletakkan kerucut penanda (cone) pada titik/garis awal dan akhir lintasan.
- c. Menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman. dan
- d. Membariskan peserta didik membentuk barisan bersaf sesuai jumlah lintasan yang dibuat (lebar lintasan disesuaikan).

**• Siswa**

- a. Melakukan pemanasan secukupnya. dan
- b. Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari.

**2) Pelaksanaan**

1. Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.
2. Siswa berlari di antara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (*beep*).
3. Siswa harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20 m yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (*beep*) berbunyi.
4. Jika siswa tiba sebelum penanda irama (*beep*) berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama (*beep*) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
5. Siswa berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi penanda irama (*beep*).

6. Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (*beep*) dengan ketentuan:
  - a. Gagal mencapai garis batas 20 meter setelah suara penanda irama (*beep*) berbunyi. Asisten memberi toleransi sebanyak 2 kali untuk memberi kesempatan siswa mencoba menyesuaikan kecepatannya. dan
  - b. Jika pada masa toleransi itu siswa tes gagal menyesuaikan kecepatan larinya dengan bunyi penanda irama (*beep*), maka dia dihentikan dari kegiatan tes.
7. Di akhir tes siswa diminta melakukan pendinginan dan peregangan.

### 3) Penskoran:

1. Rumus yang digunakan untuk mengkonversikan nilai Multi-Stage Fitness Test/*Bleep test* ke dalam nilai Prediksi VO<sub>2</sub> Max, bila dibandingkan dengan nilai-nilai tabel multistage fitness LA Leger (1982), hasil akan terjadi kesalahan hingga  $\pm 0,3$  ml / kg / menit.
2.  $VO_2 \text{ Max} = 15 + (0,3689295 \times TB) + (-0,000349 \times TB \times TB)$
3.  $TB = \text{Total Kumulatif Balikan Level} + \text{Balikan}$

Tabel 2. Norma Nilai TKSI SMA Putra

Sumber: <http://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>

Nilai Kebugaran Siswa Indonesia ( TKSI ) untuk fase SMA Putra Sumber:

KATEGORI	NILAI	<i>Hand and Eye Coordination Test</i>	<i>Vertical Jump Test</i>	<i>T Test</i>	<i>Dipping Test</i>	<i>Beep Test</i>
Baik sekali	5	$\geq 22$	$\geq 63$	$\leq 00,06,63$	$\geq 25$	$\geq$ L12 B3
Baik	4	16 – 21	59 – 62	00,06,64 – 00,10,15	22 - 24	L9 B10 – L12 B2
Sedang	3	10 - 15	35 – 58	00,10,16 – 00,14,16	19 – 21	L7 B4 – L9 B9
Kurang	2	4 – 9	20 - 34	00,14,17 – 00,18,17	16 - 18	L4 B8 – L7 B3
Kurang sekali	1	$\leq 3$	$\leq 19$	$\geq 00,18,18$	$\leq 15$	$\leq$ L4 B7

Tabel 3. Norma Nilai TKSI SMA Putri

Sumber: <http://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>

Nilai Kebugaran Siswa Indonesia ( TKSI ) untuk fase SMA Putri

KATEGORI	NILAI	<i>Hand and Eye Coordination Test</i>	<i>Vertical Jump Test</i>	<i>T Test</i>	<i>Dipping Test</i>	<i>Beep Test</i>
Baik sekali	5	$\geq 15$	$\geq 59$	$\leq 00,07,19$	$\geq 19$	$\geq$ L7 B10
Baik	4	10 – 14	35 – 58	00,07,20 – 00,11,20	16 – 18	L6 B2 – L7 B9
Sedang	3	5 – 9	27 – 34	00,11,21 – 00,15,19	13 – 15	L4 B6 – L6 B1
Kurang	2	1 – 4	19 – 26	00,15,20 – 00,19,20	10 – 12	L1 B5 – L4 B5
Kurang sekali	1	$\leq 0$	$\leq 18$	$\geq 00,19,21$	$\leq 9$	$\leq$ L1 B4

**Rekapitulasi Hasil Nilai Kebugaran Siswa Indonesia ( TKSI ) untuk fase  
SMA**

**Tabel 4. Rekapitulasi Nilai TKSI SMA**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Keterangan
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

### 3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis data deskriptif kuantitatif persentase. Teknik analisis data deskriptif persentase dimaksudkan untuk mengetahui status variabel, yaitu mendiskripsikan pemahaman terhadap tes yang disajikan melalui persentase. Menurut Sudijono dalam (Aziza, 2023) Menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

P: Angka *Persentase*

F: Jumlah frekuensi dari setiap hasil tes

N: Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Dari data dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini sebagai berikut : tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung terdapat 1 (1%) siswa berkategori baik sekali, 20 (28%) siswa berkategori baik, 34 (47%) siswa berkategori sedang, 15 (21%) siswa berkategori kurang, dan 2 (3%) siswa berkategori kurang sekali. Persentase terbesar dari hasil penelitian yaitu 47% yaitu berkategori sedang.

Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMA Al-Kautsar Bandar Lampung berdasar hasil penelitian sebagian besar masuk dalam kategori (**sedang**). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang kaitannya dengan masih kurangnya menjaga kualitas hidup yang baik seperti menjaga pola makan, menjaga kualitas tidur dan rajin melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga. karena untuk meningkatkan prestasi akan lebih mudah jika kebugaran jasmani kita telah optimal dibandingkan dengan mempertahankan prestasi yang telah dicapai, karena dalam meningkatkan prestasi memiliki tolak ukur untuk melaksanakan kualitas hidup yang baik dan teratur. Sedangkan untuk mempertahankan prestasi akan lebih sulit karena kita tidak memiliki tolak ukur untuk mencapainya, kita hanya dituntut untuk mempertahankan penampilan atau *performance* terbaik dari seorang siswa. Untuk mempertahankan penampilan terbaik dari seorang siswa harus berlatih lebih keras dan menjaga kualitas hidup agar dapat mempertahankan atau meraih prestasi maupun kebugaran jasmaninya.

Siswa sangat butuh kebugaran jasmani yang baik di karenakan aktifitas mereka yang melelahkan yaitu bersekolah dari pagi hingga pulang sore. Oleh

karena itu, sangat dibutuhkan kebugaran jasmani yang optimal yaitu dengan cara menerapkan gaya hidup yang sehat seperti menjaga pola makan, kualitas tidur, dan rajin melakukan kegiatan fisik di sekolah maupun di luar sekolah yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka untuk meraih prestasi.

## 5.2 Saran

1. Bagi peserta didik perhatikan pola makan anda dan usahakan untuk memilih makanan yang lebih bergizi. cobalah mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan pilih camilan yang lebih sehat, cobalah tidur lebih awal dan atur waktu tidur yang lebih konsisten kurangi kebiasaan begadang atau tidur terlalu larut malam yang dapat mengganggu kualitas tidur, usahakan untuk memulai olahraga ringan, seperti berjalan kaki atau peregangan ringan mulailah perlahan dan tingkatkan secara bertahap untuk membantu tubuh lebih bugar agar lebih giat dan tingkatkan kualitas hidup yang lebih baik. Sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya, karena dalam kehidupan sehari-hari memerlukan kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi pelatih atau pembina untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani atau tes lainnya untuk mengukur perkembangan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya, karena siswa ekstrakurikuler tidak hanya sekedar tentang mengikuti ekstrakurikuler semata saja, namun membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dalam menggapai prestasi yang diinginkan.
3. Bagi guru dapat memberitahu akan pentingnya kebugaran jasmani agar siswa dapat menerapkan kualitas hidup yang optimal baik disekolah maupun di luar sekolah karna siswa perlu wawasan tentang perlunya menjaga kebugaran tubuh baik untuk masa sekarang maupun untuk masa yang akan datang.
4. Pihak sekolah terdorong untuk mendukung berbagai macam kegiatan fisik yang dapat menunjang meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Sehingga dapat meningkatkan prestasi dan mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, I. O., Juliantika, Saputri, S. A., & Rizkia Putri, S. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96.
- Alfian, I. N. (2016). *ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMPN 13 KOTA YOGYAKARTA TUGAS*. 1–23.
- Aziza, N. (2023). Metodologi penelitian 1 : deskriptif kuantitatif. *ResearchGate*, July, 166–178.
- BK, S. (2022). Pegertian Tes, fungsi tes, dan bentuk-bentuk tes. *E-Jurnal*, 2(1), 12–25.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas*. 7(2), 143–154.
- Dwi, F., Hdayat, N. U. R., Studi, P., Guru, P., Dasar, S., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Purwokerto, U. M. (2020). *Pengembangan Media Buku Panduan*.
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 389.
- Gunarsa, Singgih Dirga, and Sapto Wibowo. 2021. “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 9(1): 43–52.
- Hana Salsabila, P., Syaflita, D., & Indriani, N. (2023). Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Wadah Pengembangan Bakat dan Minat Siswa. *Jurnal Armada Pendidikan*, 1(1), 6–11. <https://doi.org/10.60041/jap.v1i1.7>
- Hanief, N. Y. (2018). ISSN : 2477 – 3379 ( Online ) ISSN : 2548 – 7833 ( Print ) VOLUME 4 NOMOR 2 HALAMAN 145-292 NOVEMBER 2018. *Jurnal Sportif*, 4(2), 145–238.
- Hidayat, R., Ag, S., & Pd, M. (2019). *Dr. Rahmat Hidayat, MA Dr. Abdillah, S.Ag, M.Pd*. Penerbit Buku Umum dan Perguruan Tinggi.

- Irwandi. (2019). Survei sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan olahraga di SMA Negeri 2 Camba Kabupaten Maros. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*, 1, 1–10.
- Madjid, I. (2017). *TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM*. 14(1), 55–64.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Pramudita. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 1 dan SD Negeri 5 klampok Kecamatan Purwareja klampok Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Universitas Negeri Semarang*, 2.
- Prasetyo, D. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon*.
- Sulistiyawati, Wiwik, Wahyudi, S. T. (2022). *KADIKMA : Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*. 13(1), 67–72.
- Tumangger, M., Lubis, B., Manihuruk, D. P., & Situmeang, R. (2024). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada Siswa Kelas XI SMAN 13 Medan. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 303–311.
- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma Negeri 10 Kota Ternate Kelas X Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>
- Widodo, A., & Wahyuni, E. S. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(1), 48–55.
- Yusriyah, A. H., & Retnasari, D. (2023). Mengembangkan Bakat dan Minat Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Prosiding Teknik Tata Boga Busana FT UNY*, 18(1), 2–5.