Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 SIDAYU KABUPATEN GRESIK

Muhammad Adam Alif Fahmi[1], M.E Winarno[2]
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: m.e.winarno.fik@um.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to determine and measure the level of physical fitness of extracurricular participants, which aims to encourage an increase physical fitness activities of students for the body condition becomes healthy and fit so that during the learning process it becomes more optimal. This research is descriptive quantitative with data collection using the TKJI *test and the results of the study were analyzed using descriptive statistics with percentages. In this study, after data processing and the results physical fitness test of extracurricular futsal students were obtained at 50%, volleyball at 51%, basketball at 55%, badminton at 53%, passusi at 48%,* pencak silat *at 54%, scouts at 48%,* PMR *at 48%,* pecinta alam *at 50%, theater at 49%, youth scientific at 47%. So the level of physical fitness of extracurricular participants in* SMA Negeri 1 Sidayu Gresik *with a total population of 159 students gets 50% percent in category less.*

Article History
Received: May, 4 2024
Reviewed: May, 11 2024
Published: May, 17 2024

Key Words
Physical fitness; Extracurricular Sports.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mendorong peningkatan aktivitas kebugaran jasmani siswa agar kondisi tubuh menjadi sehat, bugar sehingga pada saat proses pembelajaran menjadi lebih maksimal. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan tes TKJI dan hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan persentase. Dalam penelitian ini setelah dilakukan pengolahan data dan diperoleh hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal diangka 50%, bola voli diangka 51%, basket diangka 55%, bulutangkis diangka 53%, PASSUSI diangka 48%, pencak silat diangka 54%, pramuka diangka 48%, PMR diangka 48%, pecinta alam diangka 50%, teater

Sejarah Artikel
Received: 4 Mei 2024
Reviewed: 11 Mei 2024
Published: 17 Mei 2024

Kata Kunci
Kebugaran Jasmani; Ekstrakurikuler Olahraga.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

diangka 49%, karya ilmiah remaja diangka 47%. Sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik dengan jumlah total populasi 159 siswa mendapat angka 50% berkategori kurang.

Pendahuluan

Berbagai suku dan bangsa di seluruh dunia telah lama melibatkan diri dalam aktivitas olahraga, yang merupakan bentuk kebudayaan manusia tertua. Olahraga pada dasarnya adalah upaya budaya manusia untuk mempertahankan keberadaannya di dunia. Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu (Agus & Sepriadi, 2021). Hal ini disebabkan oleh tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup (Agus, 2012:1).

Selama masa sekolah, anak-anak mendapatkan bimbingan dalam hal kesehatan dan kebugaran melalui Pendidikan Jasmani, yang merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan ini memanfaatkan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan Pendidikan (Winarno, 2006). Kesehatan dan kegiatan fisik yang diajarkan dalam mata pelajaran ini bertujuan agar semua siswa dapat mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Namun, tidak hanya dalam konteks mata pelajaran pendidikan jasmani, terdapat kegiatan ekstrakurikuler di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk mendukung kemampuan siswa. Ekstrakurikuler adalah kegiatan untuk mengembangkan minat, bakat, keterampilan dan kepribadian siswa di luar mata pelajaran yang ada di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini seringkali dirancang untuk mengembangkan suatu topik yang diminati sekelompok siswa, seperti olah raga, seni dan berbagai keterampilan serta kepramukaan (Aprianto et al., 2020). Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang diberikan kepada siswa di luar waktu pembelajaran dalam kurikulum standar adalah perluasan dari kegiatan kurikulum. Dilaksanakan dengan bimbingan sekolah, tujuannya adalah untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat,

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

dan kemampuan peserta didik secara lebih luas, atau di luar fokus minat yang diakomodasi oleh kurikulum resmi (Wiji et al., 2021). Jadwal kegiatan ini ditentukan pada hari-hari tertentu oleh pihak sekolah untuk meningkatkan kemampuan siswa.

Pada saat melakukan observasi di SMA Negeri 1 Sidayu, pembina ekstrakurikuler mengatakan ada beberapa siswa yang tidak hadir dalam kegiatan ekstrakurikuler serta ada beberapa siswa yang kurang serius atau bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan dan biasanya siswa putra yang sering tidak hadir atau bolos. Selain itu pada SMA Negeri 1 Sidayu sudah melaksanakan *full day school* sehingga banyak siswa yang kurang ada waktu untuk berolahraga dan juga pelaksanaan ekstrakurikulernya hanya diadakan 1 minggu sekali yaitu pada hari jumat. Hasil wawancara dengan penanggung jawab ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada seluruh peserta ekstrakurikulernya, sehingga penanggung jawab ekstrakurikuler tidak mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler semakin baik atau semakin buruk. Di SMA Negeri 1 Sidayu ada 11 ekstrakurikuler.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pembina ekstrakurikuler, di SMA Negeri 1 Sidayu ada satu ekstrakurikuler khusus bernama PASSUSI (Pasukan Khusus SMA Negeri 1 Sidayu), ekstrakurikuler ini bergerak di bidang baris berbaris. Kegiatan ini serta seluruh ekstrakurikuler yang ada dilaksanakan dua kali hari Jumat dan hari Sabtu sebagai latihan tambahan dan dalam pelaksanaannya yang berlangsung di hari Jumat selama 120 menit setelah jam pelajaran selesai serta di hari Sabtu pelaksanaan ekstrakurikuler sesuai ketentuan pelatih ekstrakurikuler masing-masing karena sekolah libur pada hari Sabtu dan minggu jadi untuk yang hari Sabtu biasanya dilakukan latihan tambahan. Pembina ekstrakurikuler mengatakan setiap mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan aktivitas fisik para siswa banyak yang mengeluh kelelahan, jika kondisi seperti ini dibiarkan saja maka siswa menjadi kurang maksimal dalam proses pengembangan bakat di masing-masing ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sidayu. Kurangnya latihan fisik dapat mempengaruhi faktor-faktor kebugaran jasmani, yang mana dapat membuat siswa menjadi kurang semangat dalam beraktivitas. Menurut Kamaruddin et al., (2022) "sejumlah manfaat kebugaran jasmani yang dapat dirasakan seperti berikut ini: a) berat badan ideal yang terjaga dengan lebih baik, b) tekanan darah dan kadar kolesterol darah yang lebih rendah, c) resiko penyakit kronis, seperti serangan jantung, diabetes tipe 2 dan beberapa jenis kanker yang

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

lebih rendah, d) tulang, otot, dan persendian yang lebih kuat sehingga beresiko lebih rendah terkena osteoporosis, e) risiko lebih rendah jatuh dan cedera saat olahraga atau selama beraktivitas, f) waktu pemulihan yang lebih cepat saat menjalani rawat inap atau istirahat di rumah, g) suasana hati yang lebih baik dan tubuh terasa lebih berenergi, h) tidur lebih rileks dan nyenyak sehingga kualitas tidur lebih meningkat, i) kehidupa seksual yang lebih bergairah dan menurunkan risiko gangguan, seperti disfungsi ereksi (impotensi) dan libido rendah"

Dalam permasalahan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu, kurangnya latihan kebugaran jasmani dan belum dilakukan penelitian terkait kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu. Maka penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu dengan tujuan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan wawasan untuk pelatih ekstrakurikuler dan menjadi bahan evaluasi supaya siswa dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan kondisi kebugaran jasmani yang baik. Dengan kondisi tersebut akan mempengaruhi prestasi siswa serta dapat mengembangkan bakat mereka pada setiap ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa di SMA Negeri 1 Sidayu.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu "Survey Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Maluku Tenggara" yang memperoleh hasil Sebanyak 0 siswa (0%) memiliki kebugaran jasmani kurang, 5 siswa (12%) memiliki kebugaran jasmani kurang, 19 siswa (46%) memiliki kebugaran jasmani sedang, 17 siswa (42%) memiliki kebugaran jasmani baik, dan 0 siswa (0%) memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dalam kondisi fisik yang baik, frekuensi tertinggi berada pada tingkat sedang yaitu 19 siswa (46%), sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara sebagian besar adalah sedang (Suatrean et al., 2022). Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti ingin menilai tingkat kebugaran jasmani siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu, Kabupaten Gresik. Penelitian ini melibatkan penerapan tes TKJI untuk menilai hasil kebugaran siswa.

Dari sumber peneliti terdahulu peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada siswa SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik dengan menerapkan tes TKJI untuk mengetahui hasil tingkat kebugaran jasmaninya. Sejalan

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

dengan paparan latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **"Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik".**

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Subyek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik usia 16-19 tahun yang berjumlah sebanyak 96 siswa putra dan 63 siswa putri dengan total populasi 159 siswa. Terdapat 11 jenis ekstrakurikuler pilihan seperti futsal, bola voli, basket, bulutangkis, passusi, pencak silat, pramuka, PMR, pecinta alam, teater, karya ilmiah remaja (KIR). Tes Kebugaran Jasman indonesia (TKJI) dianggap peneliti sesuai digunakan sebagai alat penelitian, dengan butir instrumen yaitu: (1) kecepatan diukur dengan melakukan tes lari 60 meter, (2) kekuatan otot lengan diuji dengan tes gantung angkat tubuh (*pull up*) dan gantung siku ditekuk (*pull up*), (3) kekuatan otot perut diukur melalui tes baring duduk (*sit up*), (4) daya ledak diuji dengan tes loncat tegak (*vertical jump*), (5) daya tahan *cardiovascular* diukur melalui tes lari 1200 meter dan 1000 meter. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 sampai 16 September 2023 di lapangan olahraga SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik. Dalam analisis data, kriteria penilaian kondisi kebugaran yang diberikan pada Tabel 1

Tabel 1 Norma Kebugaran Jasmani

Skor	Jumlah nilai	Klasifikasi kesegaran jasmani
5	22-25	Baik Sekali (BS)
4	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
2	10-13	Kurang (K)
1	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Budiwanto, 2017)

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk mendapatkan data akhir. Untuk keperluan penelitian ini, metode analisis yang digunakan adalah deskriptif persentase. Dalam teknik ini, digunakan rumus khusus untuk menghitung persentase dari data yang diperoleh. Dengan rumus (Sugiyono, 2015).

Persentase hasil (%) $P = \frac{f}{N} \times 100\ \%$

Keterangan:

P = persentase yang ingin dicari

f = frekuensi

N = angka yang menunjukan total orang atau jumlah frekuensi

100% = Konstanta

Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Deskripsi data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 3 dan data hasil tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler putra dan putri di SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik ada pada tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 2 Nilai Rata-rata Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Peserta Ekstrakurikuler Putra

No	Komponen Ekstrakurikuler	N	Lari 60 meter	Gat & Gst	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M	Jumlah Nilai	Kategori Kebugaran
1	Futsal	19	3	3	4	3	1	14	Sedang
2	Voli	17	3	3	4	3	1	14	Sedang
3	Basket	10	4	3	3	3	2	15	Sedang

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

4	Bulutangkis	5	4	3	4	3	2	16	Sedang
5	Passusi	7	3	3	4	3	2	15	Sedang
6	Pencak Silat	8	3	3	4	3	2	15	Sedang
7	Pramuka	6	3	3	4	3	2	15	Sedang
8	PMR	4	2	3	4	4	2	15	Sedang
9	Pecinta Alam	9	3	3	4	4	2	16	Sedang
10	Teater	7	3	3	4	4	1	15	Sedang
11	Karya Ilmiah Remaja	4	3	3	4	3	2	15	Sedang
Jumlah		96							

Tabel 3 Nilai Rata-rata Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Peserta Ekstrakurikuler Putri

No	Komponen Ekstrakurikuler	N	Lari 60 meter	Gat & Gst	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Jumlah Nilai	Kategori Kebugaran
1	Futsal	8	2	3	3	3	2	13	Kurang
2	Voli	7	2	3	3	3	2	13	Kurang
3	Basket	6	2	3	3	3	2	13	Kurang
4	Bulutangkis	3	1	3	3	3	2	12	Kurang
5	Passusi	8	2	2	3	3	2	12	Kurang
6	Pencak Silat	2	2	4	4	3	3	16	Sedang
7	Pramuka	6	3	3	4	3	2	15	Sedang
8	PMR	8	2	2	3	2	2	11	Kurang
9	Pecinta Alam	3	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
10	Teater	10	2	3	3	3	2	13	Kurang
11	Karya Ilmiah Remaja	2	2	3	3	4	2	14	Sedang
Jumlah		63							

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Tabel 4 Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Putra

NO	Nilai	Frekuensi	Frekuensi x Bobot	Persentase
1.	Kurang Sekali	0	0	0%
2.	Kurang	32	128	27%
3.	Sedang	59	177	37%
4.	Baik	5	10	2%
5.	Baik Sekali	0	0	0%
	Jumlah	96	315	65,6%
	Skor Maksimal	480		
	Kebugaran Jasmani Putra	65,6%		

Hasil yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler putra di SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik secara keseluruhan termasuk dalam kategori baik, dengan total persentase kebugaran jasmani putra 65,6%.

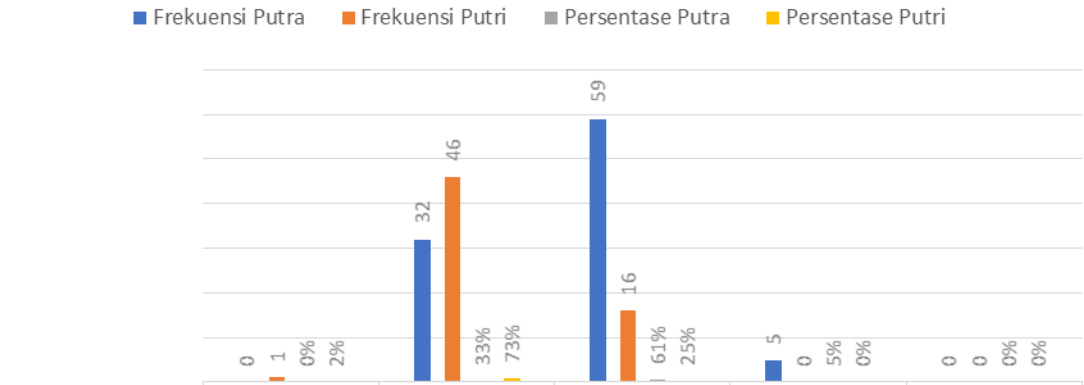
Tabel 5 Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Putri

NO	Nilai	Frekuensi	Frekuensi x Bobot	Persentase
1.	Kurang Sekali	1	5	2%
2.	Kurang	46	184	58%
3.	Sedang	16	48	15%
4.	Baik	0	0	0%
5.	Baik Sekali	0	0	0%
	Jumlah	63	237	75,2%
	Skor Maksimal	315		
	Kebugaran Jasmani Putra	75,2%		

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Hasil yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler putra di SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik secara keseluruhan termasuk dalam kategori baik, dengan total persentase kebugaran jasmani putra 75,2%.

GAMBAR 1 DIAGRAM BATANG TKJI PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRA DAN PUTRI



	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
Frekuensi Putra	0	32	59	5	0
Frekuensi Putri	1	46	16	0	0
Persentase Putra	0%	33%	61%	5%	0%
Persentase Putri	2%	73%	25%	0%	0%

Hasil yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler putra dan putri di SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik mendapatkan kurang sekali frekuensi laki-laki 0 peserta dengan persentase (0%) dan frekuensi perempuan 1 peserta dengan persentase (2%). Mendapatkan kurang frekuensi laki-laki 32 peserta dengan persentase (33%) dan frekuensi perempuan 46 peserta dengan persentase (73%). Mendapatkan sedang frekuensi laki-laki 59 peserta dengan persentase (61%) dan frekuensi perempuan 16 peserta dengan persentase (25%). Mendapatkan baik frekuensi laki-laki 5 peserta dengan persentase (5%) dan frekuensi perempuan 0 peserta dengan persentase (0%). Mendapatkan baik sekali frekuensi laki-laki 0 peserta dengan persentase (0%) dan frekuensi perempuan 0 peserta dengan persentase (0%).

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

3.2 Pembahasan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa dan tidak biasa dengan aman dan efektif tanpa terlalu Lelah (Lengkana & Muhtar, 2021). Dalam kegiatan sehari-hari seorang siswa memerlukan dukungan kebugaran jasmani Kebugaran

jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sesuai pekerjaan tanpa timbul berlebihan dan masih memiliki waktu luang untuk melakukan aktivitas lain (Raharjo & Kinanti, 2019 : 30). Latihan kebugaran jasmani secara teratur akan mendatangkan manfaat sebagai berikut. Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti: kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung penampilan baik dalam olahraga maupun kegiatan nonolahraga. a) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, b) Menurunkan tekanan darah, c) Mengurangi lemak dan kadar gula dalam tubuh, d) Memperbaiki bentuk tubuh, e) Mengurangi risiko terkena penyakit jantung coroner, f) Meningkatkan daya tahan aerobic, g) Meningkatkan aksesibilitas, h) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, i) Mengurangi stress, j) Meningkatkan rasa kebahagiaan (Suherman, 2018). Kebugaran jasmani memegang peran penting bagi atlet atau olahragawan dalam menjaga stamina tubuh selama beraktivitas olahraga. Pada tingkat sekolah, ekstrakurikuler menjadi tempat bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat mereka sebagai calon atlet atau olahragawan. Oleh karena itu, peserta ekstrakurikuler perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Kebugaran jasmani dibutuhkan peserta ekstrakurikuler baik saat melakukan latihan maupun saat berpartisipasi dalam pertandingan atau perlombaan, untuk mencapai hasil yang terbaik.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia adalah rangkaian tes yang dilaksanakan secara berurutan, terus menerus tidak terputus, dengan memperhatikan kecepatan perpindahan melaksanakan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit (Budiwanto, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Huda (2023) bahwa total dari setiap ekstrakurikuler di Madrasah

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Tsanawiyah Surya Buana berklasifikasi sedang. Setelah dilakukan tes dan diperoleh hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal diangka 50%, bola voli diangka 51%, basket diangka 55%, bulutangkis diangka 53%, PASSUSI diangka 48%, pencak silat diangka 54%, pramuka diangka 48%, PMR diangka 48%, pecinta alam diangka 50%, teater diangka 49%, karya ilmiah remaja diangka 47%. Sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik dengan jumlah total populasi 159 siswa mendapat angka 50% berkategori kurang. Kemudian untuk hasil pengklasifikasian siswa ekstrakurikuler Oleh karena itu, perlu lebih banyak perhatian dalam pelaksanaan latihan ekstrakurikuler agar peserta dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Hal ini terutama disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya semangat peserta dalam menjalani latihan dan frekuensi latihan yang hanya dilakukan sekali dalam seminggu. Oleh karena itu, perhatian lebih intensif dalam pelaksanaan latihan ekstrakurikuler diperlukan agar peserta dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

Kebugaran jasmani ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sidayu Kabupaten Gresik dikatakan baik karena peserta ekstrakurikuler lebih dominan memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik. Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler dipengaruhi oleh latihan yang telah dilakukan selama ini, pernyataan ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang menunjukan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler putra 96 anak (65,6%) termasuk dalam kategori baik, sedangkan hasil peserta ekstrakurikuler putri 63 anak (75,2%) termasuk dalam kategori baik. Hasil tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan Amalia (2023) hasil tes tersebut diperoleh hasil peserta ekstrakurikuler putra 32 anak (79%) termasuk dalam kategori baik, sedangkan hasil peserta ekstrakurikuler putri 21 anak (83%) termasuk dalam kategori baik sekali.

Tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP 21 Malang memiliki kategori sedang hal ini di sebabkan lamanya tidak melakukan aktivitas fisik yang berdampak terhadap tingkat kebugaran jasmani (Sari & Nurrochmah, 2019). Dalam melakukan latihan untuk mencapai tujuan atau sasaran tertentu ditentukan oleh komponen latihan, komponen latihan terdiri dari intensitas (Dharmadi &

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 01 Bulan 05 Tahun 2024 Halaman 78- 93
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Kanca, 2021: 102-104). Dengan melakukan latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani *volume, recovery, interval*, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi dan sesi atau unit (Arifin, 2018). Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk lebih memantapkan pembentukan kepribadian peserta didik dan sarana untuk mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikuler dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan (Andrias et al., 2023). Setiap pelatih ekstrakurikuler telah menyertakan elemen kebugaran jasmani dalam sesi latihan, namun tingkat kebugaran yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu, Kabupaten Gresik, bervariasi. Beberapa memiliki tingkat kebugaran yang baik, sedangkan yang lain memiliki tingkat kebugaran yang sedang atau bahkan kurang optimal. Hasil observasi menunjukkan bahwa perbedaan tersebut disebabkan oleh kurangnya semangat peserta ekstrakurikuler dalam melaksanakan latihan. Kegiatan latihan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidayu, Kabupaten Gresik, hanya diadakan sekali dalam seminggu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler akan mencapai tingkat kebugaran yang baik apabila mereka melibatkan diri dalam latihan dengan semangat dan kesungguhan yang tinggi.

Simpulan

Dari hasil tes dan pembahasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler putra 96 anak (65,6%) termasuk dalam kategori baik, sedangkan hasil peserta ekstrakurikuler putri 63 anak (75,2%) termasuk dalam kategori baik. Hasil ini didukung dengan adanya materi pembelajaran PJOK dan pemanasan yang ada di ekstrakurikuler olahraga. Akan tetapi untuk komponen daya tahan tubuh harus lebih ditingkatkan kembali dengan cara menambah waktu latihan. Dengan ini pelatih ekstrakurikuler diberikan saran supaya lebih menambah durasi latihan, supaya peserta ekstrakurikuler lebih maksimal dalam melakukan latihan dan memudahkan peserta ekstrakurikuler olahraga dalam meningkatkan prestasi.

Daftar Rujukan

Abdul Narlan, & Dicky Tri Juniar. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran)*. Deepublish.

https://www.google.co.id/books/edition/Pengukuran_Dan_Evaluasi_Olahraga_Prosedu/27MHEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=baik+kurang+baik+sedang+vertikal+jump&pg=PA89&printsec=frontcover

Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Siatu Pengantar* (Syafruddin (ed.)). Sukabina Press. http://repository.unp.ac.id/id/eprint/31474

Agus, A., & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In *Sukabina Press*. http://repository.unp.ac.id/31475/1/1_APRI_AGUS_Buku_Manajemen_Kebugaran_Jasmani.pdf

Amalia, D. N. N., & Winarno, M. E. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Islam Almaarif Singosari Kabupaten Malang*. Jurnal Segar, 11(2), 91–100. https://doi.org/10.21009/segar/1102.06

Andrias, Rias, R., Abdurrahman, Purnomo, A. C., Ita, E., Alfina, A., Hadi, M. Y., Supiyanto, Y., Saputra, A., Fitriani, & Sari, K. (2023). *MANAJEMEN PENDIDIKAN* (M. Yahya, S. Pertiwi, & L. Marthalia (eds.)). Selat Media Patners. https://books.google.co.id/books?id=TaW3EAAAQBAJ

Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, *1*(1), 22. https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga (Setyo Budiwanto) (z-lib.org).pdf*. Malang: Universitas Negeri Malang. https://scholar.google.com.sg/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=qp18wFQAAAAJ&citation_for_view=qp18wFQAAAAJ:u5HHmVD_uO8C

Budiwanto, S. (2017). Metodologi Penelitian. In *Universitas Negeri Malang*. Malang: Universitas Negeri Malang. https://scholar.google.com.sg/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=qp18wFQAAAAJ&citation_for_view=qp18wFQAAAAJ:MXK_kJrjxJIC

Bunayar. (2022a). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. In A. Yanto (Ed.), *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* (Vol. 3, Issue 2). PT Global Eksekutif Teknologi. https://doi.org/10.58577/dimar.v3i2.59

Bunayar. (2022b). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. In *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* (Vol. 3, Issue 2). Universitas Negeri Malang. https://doi.org/10.58577/dimar.v3i2.59

Dharmadi, M. A., & Kanca, I. N. (2021). *Tenis Lapangan - Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada. https://books.google.co.id/books?id=vWUhEAAAQBAJ

Faridha Isnaini. (2010). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. https://pendidikan.id/bse/Display/Detail/Pendidikan_Jasmani_Olahraga_dan_Kesehatan_Kelas_9_Faridha_Isnaini_dan_Suranto_2010

Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *9*(2). https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890

Huda, M. S. (2023). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Di Madrasah Tsanawiyah*. *2*(2009), 22–29. doi: 10.21009/segar/1002.01

Jahari, J., Khoiruddin, H., & Nurjanah, H. (2019). Manajemen Peserta Didik. In Zulqarnain & M. Hum. (Eds.), *Jurnal Isema : Islamic Educational Management* (Vol. 3, Issue 2). Penerbit Lakeisha. https://doi.org/10.15575/isema.v3i2.5009

Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021a). pembelajaran Kebugaran Jasmani. In *Olahraga*. CV Salam Insan Mulia. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=wN0_EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=kebugaran+jasmani&ots=BfwsTLc9QE&sig=oGaLna9-Syn4AfVSRwZV6XEujco&redir_esc=y#v=onepage&q=kebugaran jasmani&f=false%0Ahttps://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=wN0_EAAAQBAJ&oi

Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021b). pembelajaran Kebugaran Jasmani. In *Olahraga*. Bandung: CV Salam Insan Mulia. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=wN0_EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=kebugaran+jasmani&ots=BfwsTLc9QE&sig=oGaLna9-Syn4AfVSRwZV6XEujco&redir_esc=y#v=onepage&q=kebugaran jasmani&f=false%0Ahttps://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=wN0_EAAAQBAJ&oi

Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. https://pmpk.kemdikbud.go.id/bukudigital/products/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-5fc1634bd6929

Priatna, D., Nugroho, S., & Sumarsono, R. N. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa – Siswi Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri Se-Kecamatan. *Jurnal Unublitar*, *6*(3). doi: https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i3.523

Prof. Dr. Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&DMetode Penelitian

Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.* (Issue Septembfile:///C:/Users/asus/Downloads/29-64-1-SM.pdffile:///C:/Users/asus/Downloads/29-64-1-SM.pdfer 2016). Penerbit Alfabeta Bandung.

Raharjo, S., & Kinanti, R. G. (2019). *Buku Ajar Olahraga Adaptif untuk Siswa Autis*. Wineka Media. https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1293201

Roji & Yulianti. (2017). Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. In *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan: Vol. Vol 8 No 2*. http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/6967

Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. *1*(2), 132–138. http://journal3.um.ac.id/index.php/fik

Septiadi, W., & Aryani, M. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pjkr Universitas Suryakancana. In *Maenpo* (Vol. 8, Issue 1). CV. Pilar Nusantara. https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.919

Suatrean, V. V., Munandar, W., & Awaluddin. (2022). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, *2*(1). doi: 10.21009/segar/1002.01

Sugiyono. (2006). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif. In *Alfabeta*. Bandung: Alfabeta. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail%5C&id=43

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. https://www.researchgate.net/publication/377469385_Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif_Dan_Rd

Suherman. (2018). *Kelas 9 PJOK BS press*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. https://static.buku.kemdikbud.go.id/content/pdf/bukuteks/k13/bukusiswa/Kelas 9 PJOK BS press.pdf

Sumaryoto, & Nopembri, S. (2017). *PJOK Kelas XI*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/11495

Wiji, H., Syaefudin, & Umi, M. (2021). Manajemen Kurikulum Dan Program Pendidikan (Konsep dan Strategi Pengembangan). In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. Semesta Aksara. https://books.google.co.id/books?id=t8UwEAAAQBAJ

Winarno, M. E. (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. https://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/Buku-Dimensi-Pendidikan-Jasmani-dan-Olahraga.pdf

Winarno M E. (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. In *Universitas Negeri Malang (UM PRESS)*. Malang: UM Press. http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/Metodologi-Penelitian.pdf