



# Survei Kualitas Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Malang

Uzlifatul Jannah, M.E. Winarno\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondens, Surel: m.e.winarno.fik@um.ac.id

Paper received: 5-2-2022; revised: 23-2-2022; accepted: 28-2-2022

## Abstract

The purpose of this study was to determine the quality of the physical fitness of sports extracurricular participants at SMPN 8 Malang in the 2019/2020 academic year. Descriptive survey research design used in this study, using 46 research subjects' extracurricular participants SMPN 8 Malang. The research instrument used was TKJI, namely the Jamani Indonesia Fitness Test with instrument items in the form of strength, speed, explosive power, muscle endurance, and heart-lung endurance tests. Quantitative descriptive analysis with percentage technique is used in analyzing the data of this study. The results of the study were 19 students, 11 students were moderate, 6 students were classified as poor, and 2 students were classified as good. The results for boys were 17 moderate students, 5 students were classified as good, and 5 students were classified as poor. For a total of 28 students are classified as moderate, 11 students are classified as less, and 7 students are classified as good. So, it can be concluded that extracurricular participants at SMP Negeri 8 Malang in the "enough" category are able to carry out sports activities or daily activities.

**Keywords:** physical fitness; extracurricular; junior high school students

## Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kualitas kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler cabang olahraga di SMPN 8 Malang tahun ajaran 2019/2020. Rancangan penelitian deskriptif survei digunakan dalam penelitian ini, menggunakan 46 subjek penelitian peserta ekstrakurikuler SMPN 8 Malang. Instrumen penelitian yang digunakan berupa TKJI yaitu Tes Kebugaran Jamani Indonesia dengan butir instrumen berupa: tes kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan otot, dan tes daya tahan jantung-paru. Analisis deskriptif kuantitatif dengan teknik persentase dimanfaatkan dalam analisis data penelitian ini. Hasil penelitian pada putri sebanyak 19 siswa sebanyak 11 siswa sedang, 6 siswa masuk klasifikasi kurang, dan 2 siswa masuk dalam klasifikasi baik. Hasil pada putra sebanyak 17 siswa sedang, 5 siswa masuk klasifikasi baik, dan 5 siswa masuk dalam klasifikasi kurang. Untuk keseluruhan sebanyak 28 siswa masuk klasifikasi sedang, 11 siswa masuk klasifikasi kurang, dan 7 siswa masuk dalam klasifikasi baik. Sehingga dapat disimpulkan peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Malang dalam kategori "cukup" mampu melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas sehari-hari.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani; ekstrakurikuler; siswa smp

## 1. Pendahuluan

Definisi olahraga merupakan serangkaian kegiatan gerak fisik yang teratur dan terencana secara baik untuk meningkatkan kualitas hidup dalam mencapai kualitas jasmani sesuai tujuan (Giriwijoyo, 2013). Olahraga dapat dilakukan dimana saja seperti di lapangan, sekolah, taman, bahkan rumah sekalipun. Melakukan olahraga sangat mudah contohnya seperti berjalan kaki, jogging, maupun senam. Kini olahraga sudah menjadi gaya hidup bagi masyarakat Indonesia. Banyak masyarakat yang datang pada acara *car free day* pada hari

minggu yang diadakan hampir di setiap kota di Indonesia. Kegiatan ini tidak hanya diikuti masyarakat usia muda tetapi juga banyak diikuti oleh masyarakat usia lanjut yang melakukan olahraga untuk menjaga kesehatannya. Pentingnya olahraga juga menjadi salah satu alasan pemerintah mewajibkan kegiatan olahraga dilakukan hampir di seluruh institusi pendidikan.

Pada institusi pendidikan, kegiatan olahraga biasa disebut dengan pendidikan jasmani. Salah satu media yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan untuk meraih tujuan dalam bentuk aktivitas fisik dilakukan melalui pendidikan jasmani (Husdarta, 2011). Pada setiap sekolah atau institusi pendidikan pasti ada mata pelajaran pendidikan jasmani. Mata pelajaran ini mengajarkan mengenai kesehatan dan olahraga. Mata pelajaran ini diadakan agar setiap siswa memiliki kebugaran jasmani. Di sekolah tidak hanya ada mata pelajaran pendidikan jasmani tetapi juga terdapat ekstrakurikuler. Sekolah menjadikan ekstrakurikuler sebagai wadah untuk siswa-siswa yang mempunyai potensi dan ingin mengembangkan potensi siswa. Menurut Permendikbud Nomor 81A tahun 2013) dinyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang jam belajarnya dilakukan diluar intrakurikuler, dilakukan siswa di luar jam dengan bimbingan guru atau pembina sekolah, memiliki tujuan mengembangkan minat, bakat, kepribadian, dan kemampuan siswa yang lebih luas diluar yang dikemangkan oleh kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan siswa secara terjadwal setiap minggu pada hari tertentu. Memiliki kebugaran jasmani yang tinggi adalah sebuah kebutuhan siswa yang menjadi target untuk dipenuhi agar siswa tetap dapat melaksanakan kegiatan rutin secara baik, efektif, dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Rahayu Agung, 2018; Widiastuti, 2015).

SMPN 8 Malang merupakan salah satu sekolah terpilih yang meraih sekolah “Adiwiyata” di kota Malang Jawa Timur. Sekolah dengan slogan “Asah Asih Asuh” Asah yang memiliki arti melatih, membimbing siswa yang belum mampu sampai berprestasi. Asih yang artinya memperlakukan siswa dengan cinta dan kasih sayang yang bertujuan agar siswa saling menghargai dan saling mendukung. Asuh melayani dengan tanggung jawab agar siswa berakhlak, tangguh, kuat, berinovasi, berkreatifitas. Sekolah ini terdapat kelas olahraga yang sangat diminati oleh siswa-siswa, untuk bisa masuk ke kelas olahraga semua siswa kelas 7 melakukan tes kebugaran jasmani terlebih dahulu. Banyak prestasi yang diraih oleh siswa SMPN 8 Malang yakni menjadi juara umum 3 kali berturut-turut di *event* Dekan Cup UM 2016 sampai 2018, juara O2SN tingkat nasional dan di setiap *event* Unesa Cup SMPN 8 Malang selalu membawa pulang prestasi, siswa mewakili kota Malang dalam *event* O2SN 2018 yakni di bidang Atletik, karate dan renang. Pada ekstrakurikuler karate memiliki prestasi dalam *event* piala menpora pada tahun 2018 dan 2019, piala walikota jombang tahun 2019, O2SN 2018 dan piala IKIB. Dalam ekstrakurikuler renang mengikuti Denram Cup 20119 mengirimkan 14 atlet dan mendapatkan 5 medali emas, 2 medali perak dan 3 medali perunggu. Pada ekstrakurikuler bulutangkis di *event* Unitri Cup 2018 mendapat juara, juara 3 di *event* Kejurkot, dan juara 2 di *event* UM. Fasilitas yang ada di sekolah cukup memadai mulai dari bola basket, bola voli, bola sepak, bola futsal, tolak peluru, *start blok*, lembing, cakram dll. Siswa di sekolah ini diwajibkan mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan 1 ekstrakurikuler pilihan.

Setelah dilakukannya observasi awal pada siswa SMPN 8 Malang diperoleh data bahwa di SMPN 8 Malang memiliki banyak siswa yang berprestasi bidang olahraga. Selain kelas olahraga di SMPN 8 Malang terdapat 7 ekstrakurikuler olahraga yakni atletik, silat, karate, renang, bulutangkis, basket dan futsal. Ekstrakurikuler ini biasanya melakukan latihan 1-2 kali dalam seminggu. Kegiatan ekstrakurikuler atletik misal terdapat beberapa siswa yang tertib

hadir dalam kegiatan latihan, namun ada juga beberapa peserta yang tidak tertib dan kurang serius dalam melakukan latihan. Dari hasil wawancara ada salah satu ekstrakurikuler yang hanya satu siswa saja yang berprestasi. Berdasarkan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler siswa belum melakukan tes kebugaran jasmani.

Ekstrakurikuler bulutangkis 73 siswa latihan dilakukan 1 minggu sekali di setiap hari senin di gedung BTN. Ekstrakurikuler beladiri 26 siswa ekstrakurikuler ini tempat latihan dan jam latihan sama yakni dilaksanakan pada hari senin di SMPN 8 Malang. Ekstrakurikuler atletik ada 20 siswa yang mengikuti latihan bertempat di rampal setiap hari Senin dan hari Kamis sepulang sekolah. Ekstrakurikuler renang 66 siswa melakukan latihan hari Jumat sore dan Sabtu pagi di kolam renang angkatan laut. Ekstrakurikuler futsal 46 siswa melakukan latihan setiap hari Selasa dan Sabtu di SMPN 8 Malang. Ekstrakurikuler basket ada 73 siswa jadwal latihan satu Minggu 2 kali pada waktu semester ganjil yakni di hari Senin, Rabu dan Jumat, dilakukan latihan 2 kali dalam seminggu yakni di hari Senin dan Jumat bertempat di sekolah SMPN 8 Malang untuk semester genap. Berdasarkan observasi kegiatan ekstrakurikuler atletik ada beberapa siswa yang tidak hadir dalam latihan dan ada beberapa siswa yang kurang serius dan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan. Berdasarkan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Malang sudah di berikan latihan komponen kebugaran jasmani namun belum melakukan kebugaran jasmani, kebugaran jasmani di lakukan hanya pada saat awal masuk kelas 7 untuk menentukan masuk kelas Bakat Istimewat (BI). Pelatih hanya berpatokan pada hasil tes kebugaran jasmani siswa di awal masuk kelas 7 tanpa melakukan tes kebugaran jasmani kembali, sehingga pelatih tidak mengetahui kebugaran peserta ekstrakurikuler semakin baik atau semakin buruk.

Kualitas kebugaran jasmani yang baik, diperlukan oleh setiap orang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara normal. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama dibanding dengan seseorang yang rendah kebugaran jasmaninya. (Muhajir, 2017) kesegaran atau kebugaran jasmani merupakan kesiapan seseorang melakukan pekerjaan secara produktif tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain secara baik. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian tubuh terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nuh, 2014). Menurut (Roji, 2015) untuk mencapai kebugaran jasmani harus mengetahui beberapa hal agar latihan dapat bermanfaat yaitu 1) jenis latihan, dilakukan secara seimbang pilihlah jenis latihan yang ringan, mudah dan murah. 2) Volume latihan, berlatihlah minimal 20 menit untuk non atlet dan tidak termasuk waktu pemanasan atau pendinginan. 3) Frekuensi latihan, minimal 3 kali seminggu untuk non atlet dan untuk atlet minimal 5 kali seminggu. dan 4) Intensitas latihan.

Kualitas kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu (Wiarso, 2013) 1) umur kronologi yakni anak-anak akan meningkat kebugaran jasmaninya dan akan mencapai maksimal di usia 25-30 tahun, dan akan menurun sekitar 0,8-1% per tahun kapasitas fungsionalnya, 2) Jenis kelamin sampai usia pubertas baik laki-laki maupun perempuan kondisinya hampir sama. Perbedaan kebugaran jasmani terjadi setelah pubertas, anak laki-laki cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih tinggi, 3) Genetik berpengaruh pada kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, sel darah dan serat otot, 4) Makanan dan pola makan, karbohidrat 60-70% dapat menjadikan daya tahan yang

lebih tinggi, sedangkan diet protein akan memperbesar otot, 5) Konsumsi rokok dengan kadar  $CO_2$  yang dihisap akan mengurangi nilai  $VO_2 \text{ max}$  berpengaruh pada daya tahan.

Menurut Abduljabar, (2015); Purnama, (2017a) kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerak menempuh jarak dengan waktu yang singkat. Kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang singkat (Amiq, 2014). Kecepatan merupakan keterampilan dalam berpindah tempat yang berbeda dalam waktu yang singkat (Hidayat Dkk, 2010; Mutohir, 2011; Wiradiharja, 2017) Kecepatan (speed) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu yang sangat singkat.

Kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan kontraksi otot guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan ( santoso dkk Giriwijoyo, 2005; Nurhasan, 2005). Menurut Irianto (2006) kekuatan merupakan kemampuan otot dalam melawan beban dengan satu usaha tertentu. Rahayu (2017) berpendapat bahwa kekuatan adalah gaya yang dikerahkan oleh oto untuk melakukan suatu kontraksi secara maksimal. Jenis latihan kekuatan menurut Bambang (2015) antara lain adalah: melatih kekuatan otot perut (*sit up*), melatih kekuatan otot lengan (*push up*), melatih otot punggung dengan (*back up*), kekuatan otot tungkai dengan naik turun bangku. Iskandar (2017) menyatakan kekuatan merupakan kemampuan otot tubuh dalam melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan sekelompok otot yang dapat menahan beban dan dilakukan dengan satu kali kontraksi secara maksimal.

Mutohir (2011) berpendapat bahwa daya (power) merupakan gabungan antara pengarah otot secara maksml dan kecepatan secara maksimal. Menurut (Bambang, 2015) dan Purnama (2017) menyatakan kemampuan otot dalam melakukan gerakan dengan cepat dalam suatu tahanan dinyatakan sebagai daya ledak (*power*). Daya ledak merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam mengerahkan tenaga sebanyak mungkin dalam waktu yang singkat. Perpaduan antara unsur kekuatan dengan unsur kecepatan seseorang itulah yang disebut sebagai daya ledak (Sumaryoto, 2017). Berdasarkan pendapat di depan disimpulkan bahwa daya ledak yaitu kemampuan melakukan gerakan dengan kekuatan otot secara singkat.

Menurut Muhajir (2017a) kemampuan otot seseorang dalam melaksanakan tugas gerak dengan membebani otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang cukup lama dapat dikategorikan sebagai daya tahan otot. Winarno (2006) menyatakan, kemampuan otot dalam melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas maksimal dikatakan sebagai daya tahan otot. Menurut Kemenpora (2008) daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Berdasarkan pendapat di depan dapat disimpulkan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melaksanakan gerakan dengan cara menahan beban secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama dengan intensitas maksimal dinyatakan sebagai daya tahan otot.

Menurut Zafar Sidik (2019) daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas fisik dalam kurun waktu yang lama tanpa kelelahan yang berarti, dengan pemulihan yang cepat. Daya tahan jantung dan paru Kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dan organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu Purnama (2017). Roji & Yulianti, (2017); Winarno, (2006) berpendapat bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan dari jantung dan paru secara fungsional untuk dapat menyuplai oksigen ketika sedang melakukan kerja otot dalam waktu yang lama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru merupakan kemampuan jantung dan paru seseorang untuk

menyuplai dan menampung oksigen untuk beraktifitas dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan kegiatan yang dilakukan dalam intensitas rendah maupun intensitas tinggi, disertai dengan pemulihan yang cepat.

Kegiatan pendidikan dan pembelajaran di sekolah dilakukan melalui kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pengembangan kepribadian siswa yang dilakukan melalui berbagai aktivitas, yang dilakukan diluar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang mendukung bakat dan minat siswa. Sopiatin (2010). menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan mengembangkan pribadi siswa baik sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan YME, peduli dan bertanggung jawab pada lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya. Prihatin (2011) menyatakan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran, untuk menyalurkan minat dan bakat, mengasah serta memperkuat potensi diri yang dimiliki siswa. Menurut Kompri (2017) ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan diluar kelas dengan tujuan: a) menambah kemampuan siswa, b) mengembangkan bakat dan minat siswa, c) membangun sikap disiplin, jujur, percaya diri, dan tanggung jawab, d) membangun etika dan akhlak siswa, e) mengembangkan kepedulian siswa, f) membangun fisik yang sehat, bugar, kuat, dan terampil, dan g) melatih siswa dapat berkomunikasi secara baik. Berdasarkan pendapat di depan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yaitu aktivitas yang dilaksanakan di luar jam pelajaran, dengan tujuan mengembangkan kepribadian, minat dan bakat siswa.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif survei. Jumlah peserta ekstrakurikuler di SMPN 8 Malang sebanyak 304 siswa sebagai populasi, dengan ekstrakurikuler olahraga meliputi: bola basket, renang, futsal, bulutangkis, beladiri dan atletik. Sampel penelitian ini adalah 46 siswa peserta ekstrakurikuler yang diambil secara purposive random sampling. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dianggap tepat digunakan sebagai instrumen penelitian, dengan butir instrumen yaitu: (1) kecepatan diukur dengan tes 50 dan 60 meter, (2) kekuatan otot lengan dengan tes gantung angkat tubuh (*pull up*) dan gantung siku ditekuk (*tahan pull up*), (3) kekuatan otot perut dengan tes baring duduk (*sit up*), (4) daya ledak dengan tes loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) daya tahan *cardiovascular* dengan tes lari 800 dan 1000 meter. Kriteria penilaian kebugaran jasmani yang digunakan dalam melakukan analisis data menggunakan Tabel 1.

**Tabel 1. Nilai TKJI untuk usia 13-15 tahun**

NO.	Jumlah Nilai TKJI	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Sangat Kurang (SK)

Sumber Budiwanto (2017)

Data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan teknik persentase.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Berdasarkan paparan data yang diperoleh dan disajikan, dari beberapa butir tes menggunakan TKJI pada kelompok putra dengan sampel (N) sebanyak 27 siswa, dan putri 19 orang diperoleh data pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Data Hasil Tes TKJI Peserta Ekstrakurikuler SMPN 8 Malang**

NO	Kriteria Penilaian	Putra (n)	Putri (n)	Jumlah	Persentase	Klasifikasi
1	22-25	0	0	0	0%	Sangat Baik
2	18-21	5	2	7	15%	Baik
3	14-17	17	11	28	61%	Sedang
4	10-13	5	6	11	24%	Kurang
5	6-9	0	0	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	27	19	46	100%	

Berdasarkan data Tabel 2 dapat dinyatakan bahwa dari 46 peserta ekstrakurikuler 27 orang peserta putra dan 19 putri, dengan hasil sebagai berikut. Peserta dengan kebugaran jasmani sangat baik 0%, baik 7 orang (15%), sedang 28 orang (61%) dan kurang 11 orang 24%.

**Tabel 3. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMPN 8 Malang Putra**

No	Jumlah Nilai	N	Klasifikasi	Persentase
1	22-25	0	Sangat Baik	0%
2	18-21	5	Baik	18,52%
3	14-17	17	Sedang	62,96%
4	10-13	5	Kurang	18,52%
5	6-9	0	Kurang Sekali	0%
	Jumlah	27		100%

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa sebanyak 17 siswa atau 62,96% masuk klasifikasi sedang, 5 siswa atau 18,52% masuk klasifikasi baik, dan 5 siswa atau 18,52% masuk dalam klasifikasi kurang, sedangkan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali sebanyak 0 siswa. Berdasarkan paparan data yang diperoleh dan disajikan, dari beberapa butir tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada kelompok putri dengan sampel (N) sebanyak 19 siswa, selanjutnya ditampilkan hasil penelitian yang dianalisis menggunakan statistika deskriptif. Data yang dianalisis ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

**Tabel 4. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMPN 8 Malang Putri**

No	Jumlah Nilai	N	Klasifikasi	Persentase
1	22-25	0	Sangat Baik	0%
2	18-21	2	Baik	10,53%
3	14-17	11	Sedang	57,98%
4	10-13	6	Kurang	31,58%
5	6-9	0	Kurang Sekali	0%
	Jumlah	19		100%

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa sebanyak 11 siswa atau 57,89% masuk klasifikasi sedang, 6 siswa atau 31,58% masuk klasifikasi kurang, dan 2 siswa atau 10,53% masuk dalam klasifikasi baik, sedangkan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali sebanyak 0 siswa.

**Tabel 5. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler SMPN 8 Malang**

N	Ekstrakurikuler	Responden Putra	Responden Putri	Nilai Kebugaran Putra	Nilai Kebugaran Putri	Nilai kebugaran Jasmani	Klasifikasi
1	Bulutangkis	5	6	15,40	14,83	15,11	Sedang (S)
2	Karate	2	2	18,50	17,00	17,75	Sedang (S)
3	Atletik	1	2	17,00	18,00	17,50	Sedang (S)
4	Renang	5	5	15,00	12,40	13,70	Kurang (K)
5	Futsal	7	0	15,00	-	15,00	Sedang (S)
6	Basket	7	5	15,43	15,75	15,59	Sedang (S)
	Jumlah Rerata	27	20	16,05	15,60	15,8	Sedang (S)

Berdasarkan data Tabel 5 dapat dinyatakan bahwa dari rerata nilai kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMPN 8 Malang dapat dikemukakan sebagai berikut. (1) Bulutangkis dengan 11 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 15,1 dengan kategori sedang, (2) Karate dengan 4 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 17,8 dengan kategori sedang, (3) Atletik dengan 3 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 17,5 dengan kategori sedang, (4) Renang dengan 10 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 13,7 dengan kategori kurang, (6) Futsal dengan 7 peserta putra, rata-rata memiliki nilai kebugaran 15,0 dengan kategori sedang, dan (7) Bola basket dengan 12 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 15,6 dengan kategori sedang.

### 3.2. Pembahasan

Dalam kegiatan sehari-hari seorang siswa memerlukan dukungan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melaksanakan kegiatan sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan berlebihan, dan masih memiliki waktu luang untuk melakukan aktivitas lain (Raharjo, 2019). Kebugaran jasmani penting dimiliki oleh seseorang olahragawan atau atlet untuk menjaga stamina tubuhnya selama melakukan aktivitas olahraga. Pada jenjang sekolah, wadah siswa untuk mengembangkan bakat serta minatnya untuk menjadi seorang olahragawan atau atlet ialah ekstrakurikuler. Maka dari itu peserta ekstrakurikuler membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Peserta ekstrakurikuler membutuhkan kebugaran jasmani dalam melakukan latihan maupun pertandingan atau perlombaan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Dari hasil tes kebugaran jasmani pesertanya ekstrakurikuler (1) Bulutangkis dengan 11 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 15,1 dengan kategori sedang, (2) Beladiri dengan 4 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 17,8 dengan kategori sedang, (3) Atletik dengan 3 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 17,5 dengan kategori sedang, (4) Renang dengan 10 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 13,7 dengan kategori kurang, (6) Futsal dengan 7 peserta putra, rata-rata memiliki nilai kebugaran 15,0 dengan kategori sedang, dan (7) Bola basket dengan 12 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 15,6 dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa 5 ekstrakurikuler di SMP 8 Malang yaitu bulutangkis, beladiri, atletik, futsal dan bola basket memiliki tingkat kebugaran yang sedang sehingga peserta ekstrakurikuler tersebut memiliki kebugaran jasmani yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari, latihan dan perlombaan atau pertandingan. Sedangkan satu ekstrakurikuler yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang yaitu ekstrakurikuler renang yang menunjukkan kebugaran jasmani yang dimiliki tidak cukup untuk melakukan kegiatan sehari-hari, latihan maupun pertandingan atau perlombaan, sehingga diperlukan latihan yang sungguh-sungguh untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dari hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler kelompok putra dengan jumlah responden 27 peserta termasuk dalam kriteria baik sebanyak 4 peserta (14,81%), kategori sedang sebanyak 18 peserta (66,67%) dan kurang sebanyak 5 peserta (18,52%). Hasil penelitian pada peserta putra menunjukkan bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler putra adalah sedang, artinya peserta ekstrakurikuler putra memiliki kebugaran jasmani yang cukup dalam melakukan kegiatan olahraga. Selanjutnya hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler kelompok putri dengan jumlah responden 19 peserta termasuk dalam kriteria baik sebanyak 2 peserta (10,53%), kategori sedang sebanyak 11 peserta (57,89%), dan kriteria kurang sebanyak 6 peserta (31,58%). Hasil penelitian pada peserta putri menunjukkan bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler putri adalah sedang, artinya peserta ekstrakurikuler putri memiliki kebugaran jasmani yang cukup untuk melakukan kegiatan olahraga.

Hasil tes kebugaran jasmani kelompok putra dan putri dengan jumlah responden 46 peserta termasuk kriteria baik sebanyak 6 peserta (13,04%), sedang sebanyak 29 peserta (63,04%), dan kurang sebanyak 11 peserta (23,91%). Hasil penelitian untuk keseluruhan peserta ekstrakurikuler menunjukkan bahwa tingkat kebugaran peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Malang adalah sedang, artinya semua peserta ekstrakurikuler memiliki kebugaran jasmani yang cukup untuk melakukan kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler dipengaruhi oleh latihan yang telah dilakukan selama ini. Menurut (Purnama, 2017b) latihan adalah proses pengulangan gerak yang dilaksanakan secara sistematis, bertahap, terus-menerus, beban meningkat teratur dengan tujuan mencapai prestasi maksimal. Latihan itu sendiri bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi secara maksimal. (Purnama, 2017a). Menurut (Harsono, 2017) dalam latihan tersebut terdapat 4 aspek yang harus diperhatikan yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Dharmadi (2017) mengatakan bahwa didalam melakukan latihan untuk mencapai tujuan atau sasaran tertentu ditentukan oleh komponen latihan, komponen latihan terdiri dari intensitas, volume, *recovery*, interval, repetisi (ulangan), set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi dan sesi atau unit.

Setiap pelatih ekstrakurikuler sudah memberikan komponen kebugaran jasmani pada saat latihan tetapi tingkat kebugaran yang dimiliki peserta ekstrakurikuler SMPN 8 Malang

berbeda-beda ada yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, sedang dan ada juga yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya semangat peserta ekstrakurikuler dalam melakukan latihan. Latihan ekstrakurikuler di SMPN 8 Malang dilaksanakn 1-2 kali dalam seminggu. Dengan demikian dapat di simpulkan peserta ekstrakurikuler akan memiliki kebugaran yang baik apabila melakukan latihan dengan semangat dan bersungguh-sungguh.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa kualitas kebugaran yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler bulutangkis dengan 11 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 15,1 dengan kategori sedang. Kemudian ekstrakurikuler beladiri dengan 4 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 17,8 dengan kategori sedang. Ekstrakurikuler atletik dengan 3 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 17,5 dengan kategori sedang. Ekstrakurikuler renang dengan 10 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 13,7 dengan kategori kurang. Ekstrakurikuler futsal dengan 7 peserta putra, rata-rata memiliki nilai kebugaran 15,0 dengan kategori sedang. Ekstrakurikuler bolabasket dengan 12 peserta, rata-rata memiliki nilai kebugaran 15,6 dengan kategori sedang. Secara keseluruhan peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Malang memperoleh nilai 15,8 dengan kategori “sedang”. Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Malang putra memperoleh nilai 16,05 dengan kategori “sedang”. Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Malang putri memperoleh nilai 15,6 dengan kategori “sedang”.

#### Daftar Rujukan

- Abduljabar, B. dkk. (2015). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS Kelas IX*. Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Amiq, F. (2014). *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan)*. niversitas Negeri Malang (UM PREES).
- Dharmadi, M. A. (2017). *Tenis Lapangan Teori dan Praktik Disertai Variasi-variasi Latihan*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Giriwijoyo, S. dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. ITB.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono, H. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hidayat, Y. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Husdarta, H. (2011). *Sejarah dan Filsafat Olahraga* (Ridwan (Ed.)). Alfabeta.
- Iskandar, H. (2017). *Bugar dan Sehat*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemenpora. (2008). *Buku Pedoman Biomekanika dan Kebugaran Jasmani*. Pusat Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dan Kesehatan Olahraga Internasional.
- Kompri, K. (2017). *Manajemen Pendidikan*. Ar-Ruzz Media.
- Muhajir, M. (2017a). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Muhajir, M. (2017b). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Mutohir, T. C. (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga*. PT. Java Pustaka Group.
- Nuh, M. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA,SMK,MAK Kelas X*. Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Nurhasan, N. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Pekik, I. D. (2006). *Bugar dan Sehat Dengan Berolagruga*. C.V Andi Offset.

- Peraturan Menteri dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013*. (n.d.).
- Prihatin, E. (2011). *Manajemen Peserta Didik*. Alfabeta.
- Purnama, S. K. D. (2017a). *Modul Pelatihan Pelatih Fisik Olahraga Level 1*. KONI Pusat.
- Purnama, S. K. D. (2017b). *Modul Penataran Pelatih Olahraga Tingkat Dasar*. KONI Pusat.
- Raharjo, S. (2019). *Buku Ajar Olahraga Adaptif Untuk Siswa Utis*. Wineka Media.
- Rahayu, A. I. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMK/MAK Kelas XI*. Erlangga.
- Rahayu, T. dkk. (2017). *Pedoman Penataran Pelatih Olahraga Tingkat Dasar*. KONI Pusat.
- Roji dkk. (2015). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII. In *Pembangunan Profesionalisme Guru Pendidikan Islam*. Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Roji, & Yulianti, E. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sidik, Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sopiatin, P. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa* (R. Sikumbang (Ed.)). Ghalia Indonesia.
- Sumaryoto. (2017). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga* (Edisi pert). Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Winarno, M. E. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Laboratorium jurusan ilmu keolahragaan, FIP Universitas Negeri Malang.
- Wiradiharja, S. dkk. (2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.