

Survet Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 11 Surabaya

Ivan Arifarto

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, Ivan.Arifarto@gmail.com

Hari Wisnu

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilaksanakan diluar jam mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa, Ekstrakurikuler futsal, bola basket, bulu tangkis, bola voli dan taekwondo memiliki beberapa kesamaan diantaranya adalah sama-sama untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Dari kesamaan tersebut maka perlu kiranya untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal, bola basket, bulu tangkis, bola voli dan taekwondo Metode yang digunakan untuk penelitian kebugaran jasmani ini adalah instrument yang di gunakan dalam MFT (*Multistage Fitness Test*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, bola basket, bulu tangkis, bola voli, dan taekwondo di SMA Negeri 11 Surabaya. Pengambilan sampel dilakukan metode *Purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang ciri karakteristiknya sudah di ketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Kriteria sampel ditentukan peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) maka di dapat hasil tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal yaitu siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 14 siswa (93%), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 1 siswa (7%), Sedangkan hasil dari perhitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket yaitu peserta masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 17 siswa (85%), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (15%). Sedangkan hasil dari penghitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bulu tangkis yaitu siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 13 siswa (86%), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa (13%), Sedangkan hasil dari penghitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola voli yaitu siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 15 siswa (75%), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 4 siswa (20%), siswa yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 1 siswa (5%), Sedangkan hasil dari penghitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler taekwondo yaitu siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (40%), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (60%).

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Ekstrakurikuler, MFT

Abstract

Extracurricular activities which are carried out outside the hours of courses and counseling services to assist in the development of students as needed, potential, talent and interests of students, extracurricular futsal, basketball, badminton, volleyball and taekwondo has some similarities among them in quality to improve fitness. From these similarities then it is necessary to know the description of physical fitness level of participants extracurricular futsal, basketball, badminton, volleyball and taekwondo method used to study physical fitness is the instrument that is used in the MFT (*Multistage Fitness Test*) This study aims to determine how big the physical fitness of students who take extracurricular soccer, basketball, badminton, volleyball and taekwondo at SMAN 11 Surabaya. Sampling was done purposive sampling method that is characteristic of the way the sampling characteristics already in the know first characteristics or properties population. Sample criteria is determined according to the researcher's own research purposes. Based on the results of tests of physical fitness levels using test MFT (*Multistage Fitness Test*) then can result on extracurricular physical fitness futsal extracurricular participants are students who fall into the category of less once as many as 14 students (93%), students who fall into the category of less total 1 student (7%), while the results of the calculation of extracurricular physical fitness of basketball that participants in the category of least once as many as 17 students (85%), students who are categorized as less as 3 students (15%). While the results of counting fitness extracurricular physical badminton is students who entered in category least once as many as 13 students (86%), students who fall into the category of less as much as two students (13%), while the results of the counting of physical

fitness extracurricular volleyball is students who fall into the category of less once as many as 15 students (75%), students who fall into the category of less as many as four students (20%), students who fall into the category of pretty much as 1 students (5%), while the results of the counting of physical fitness ekstrakurikuler taekwondo ie students who entered in category least once as many as two students (40%), students who fall into the category of less as much as 3 students (60%),

Keywords : Fitness physical, Extracurricular

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilaksanakan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga pendidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah secara terprogram dan terarah, (Mardikum, 2007, dalam juanita dkk, jurnal ordik vol.8 No 2. Nopember 2010, 76)

Bedasarkan observasi awal di SMA Negeri 11 Surabaya diketahui bahwa disekolah terdapat beberapa kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah futsal, bola basket, bola voli, bulu tangkis dan taekwondo untuk pesertanya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal jumlah 30 siswa, untuk ekstrakurikuler bola basket pesertanya berjumlah 30 siswa, untuk ekstrakurikuler bola voli pesertanya berjumlah 29 siswa, untuk ekstrakurikuler bulu tangkis pesertanya berjumlah 20 siswa dan untuk ekstrakurikuler taekwondo berjumlah 7 siswa karena banyak siswa yang minat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maka semua ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 yang akan dijadikan obyek penelitian.

Meskipun tidak semua cabang olahraga diajarkan dalam ekstrakurikuler olahraga, biasanya ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah menyesuaikan dengan sarana dan prasarana yang ada, serta sesuai dengan kebutuhan masing-masing sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler disusun untuk mengembangkan ketrampilan dan bakat, serta untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa Ekstrakurikuler yang bersifat olahraga tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani para siswa yang mengikutinya. Seperti obyek yang akan diteliti yaitu semua ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 Surabaya, semua ekstrakurikuler tersebut merupakan olahraga yang memerlukan latihan fisik yang bisa dibilang tidak ringan. Sehingga latihan fisik yang dilakukan dalam latihan olahraga tersebut akan berpengaruh terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa yang mengikutinya.

Menurut Nurhasan dkk (2006: 17) *Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan*

Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya, daya tahan tubuh, kekuatan dan kecepatan, untuk itu dilakukan latihan fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kebugaran jasmani, karna pada umumnya prestasi dalam bidang olahraga harus ditunjang oleh kebugaran jasmani yang baik khususnya daya tahan. Pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nuhasan, 2005: 17). Sedangkan menurut Mahardika (2010), kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Nurhasan, dkk. (2005: 21), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: Genetik Faktor keturunan adalah sifat – sifat bawaan yang dibawa sejak lahir yang di dapat dari sifat orang tuanya. Pengaruh keturunan pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah merah dan putih. Besarnya VO_2Max pada seseorang terjadi karena faktor bawaan, yang meliputi: bayaknya serabut, tipe serabut otot, emosi, sistem *enzim* dan perbedaan karakteristik lainnya, yang pada akhirnya menunjukkan variabilitas VO_2Max terhadap latihan. Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. pada daya tahan *kardiovaskuler* meningkat mencapai maksimal di usia 20 – 30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan ini dapat berkurang apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini. Jenis kelamin Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui VO_2Max laki-laki lebih besar dari nilai VO_2Max perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antara atlet sekalipun, perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolute (liter per menit). Pada umumnya perbedaan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan *hemoglobin*, dengan demikian dapat mengakibatkan transport *oksigen* pada laki-laki lebih besar selama latihan, sehingga VO_2Max juga lebih besar. Aktifitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani.

Kebiasaan olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Selain akan memberi dampak pada tingkat kebugaran jasmani, yang berakibat terhadap rendahnya kemampuan kerja. Kadar hemoglobin Hemoglobin merupakan molekul utama yang menyebabkan untuk *transport oksigen* dan karbondioksida dalam darah. Faktor yang mempengaruhi kemampuan pemberian oksigen ke jaringan sel-sel darah merah dan hemoglobin yang terkandung di dalamnya. Semakin tinggi kadar hemoglobin semakin tinggi kadar hemoglobin maka semakin banyak oksigen yang dapat di edarkan ke berbagai jaringan tubuh sehingga akan meningkatkan kebugaran jasmani. Status kesehatan Bebas dari suatu penyakit belum berarti tingkat kebugaran jasmaninya baik, tetapi karena adanya suatu penyakit akan menurunkan status kebugaran jasmani seseorang. Demikian jugadengan tekanan darah dan denyut nadi juga sangat berpengaruh terhadap tes kebugaran jasmani seorang atlet. Kebiasaan merokok dapat berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida Aktifitas pada hemoglobin lebih kuat dari pada oksigen. Hemoglobin berperan penting dalam transport oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh, karena adanya ikatan oksigen pada hemoglobin akan menghambat pengakutan oksigen ke jaringan tubuh. Bila seseorang merokok 10-12 batang sehari, maka di dalam hemoglobin akan mengandung sekitar 4,9% karbonmonoksida, sehingga kadar oksigen yang diedarkan ke jaringan menurun sekitar 5%. Kecukupan istirahat Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia. Otot, kekuatan dan istirahat atau tidur yang cukup sangat diperlukan, di samping pengaturan makanan dan latihan. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih bisa menggunakan energinya jika sewaktu-waktu diperlukan

Bedasarkan latar belakang tersebut akan diteliti lebih lanjut seberapa besar tingkat kebugaran semua siswa yang ikut ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 Surabaya. Sehingga dimaksudkan mengadakan penelitian tentang "Survei tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

Sesuai dengan permasalahan yang ada, metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian dalam bentuk gambaran. Deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejernih mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti, pendekatan yang dipakai sehubungan dengan permasalahan yang ditulis adalah *one shot model*, yang artinya model pendekatan yang menggunakan satukali pengumpulan data pada suatu saat (Arikunto, 2006: 83). Bedasarkan tujuan yang ingin dicapai, rencana penelitian ini melibatkan satu variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 11 Surabaya.

METODE

Populasi dan Sampel Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti. (2009:40). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti semua ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 11 yang berjumlah 96 siswa setelah melakukan penelitian jumlah yang diteliti 75 siswa di SMA Negeri 11 Surabaya, bola basket yakni 20 siswa dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yakni 15 siswa, bulu tangkis 15 siswa, voli 20 siswa, Taekwondo 5 siswa jadi keseluruhan populasi dalam penelitian ini sebanyak 75 siswa.

Dengan populasi yang ada peneliti menentukan sampel dengan cara *Purposive Sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian. Sasaran Penelitian Dalam penelitian ini menggunakan sampel dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 11 Surabaya

Variabel dan Definisi Operasional Penelitian Variabel penelitian Variabel adalah suatu konsep yang memiliki Variabilitas atau keragaman yang menjadi konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. (Maksum: 2010) Variabel bebas : Tingkat kebugaran jasmani Variabel Terikat : Ekstrakurikuler Olahraga

instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi *Vo₂Max*. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi kapasitas *VO₂Max* merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani

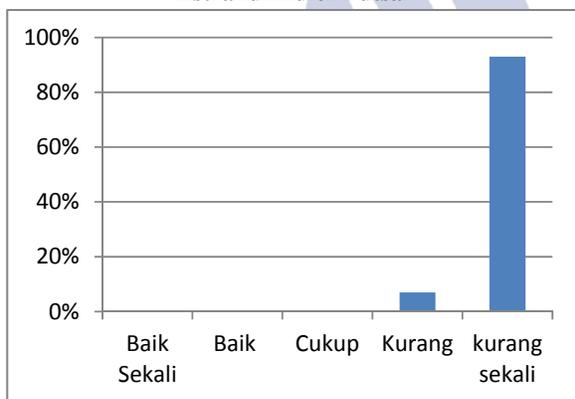
HASIL DAN PEMBAHASAN

Bedasarkan hasil penelitian dapat di sajikan berupa data yang diperoleh dari lapangan berupa hasil *Multistage Fitness Test* di ekstrakurikuler futsal, bulu tangkis, bola basket, voli dan taekwondo di SMA Negeri 11 Surabaya dan selanjutnya hasil tersebut dikonversikan pada tabel hasil *VO²max*. Adapun hasil kategori kebugaran jasmani yang mengutip ekstrakurikuler futsal dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Kategori Kebugaran Jasmani Ekstrkurikuler Futsal

Kategori	Futsal	
	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	-	-
Baik	-	-
Cukup	-	-
Kurang	1	7%
Kurang Sekali	14	93%
Jumlah	15	100%

Gambar 1 Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrkurikuler Futsal

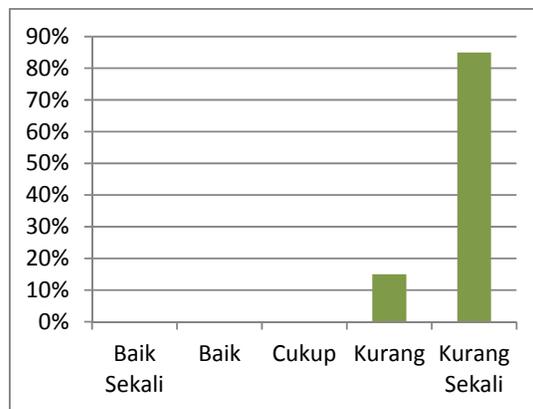


Sedangkan untuk kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dapat dijelaskan melalui Tabel 2 berikut ini

Tabel 2 Kategori kebugaran jasmaniekstrakurikuler bola basket

Kategori	Bola basket	
	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	-	-
Baik	-	-
Cukup	-	-
Kurang	3	15%
Kurang Sekali	17	85%
Jumlah	20	100

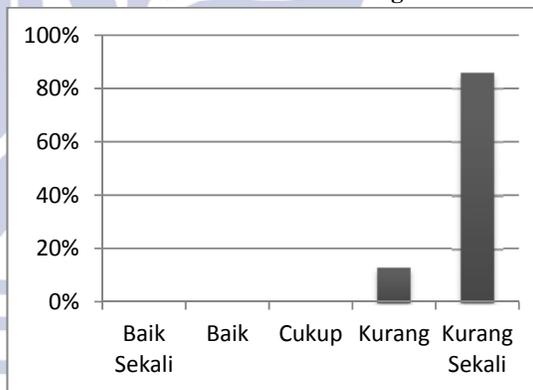
Gambar 2 Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola basket



Tabel 3 Kategori Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bulu Tangkis

Kategori	Bulu Tangkis	
	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	-	-
Baik	-	-
Cukup	-	-
Kurang	2	13%
Kurang Sekali	13	86%
Jumlah	15	100%

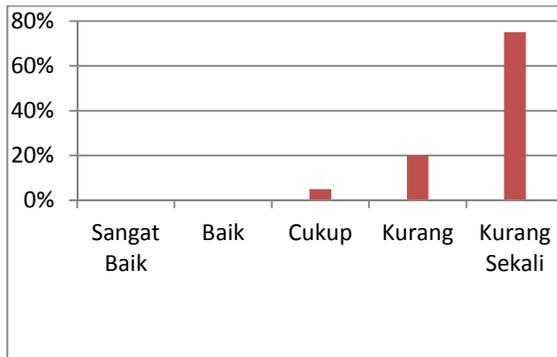
Gambar 3 Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bulu Tangkis



Tabel 4 Kategori Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli

Kategori	Bola voli	
	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	-	-
Baik	-	-
Cukup	1	5%
Kurang	4	20%
Kurang Sekali	15	75%
Jumlah	20	100%

Gambar 4 Grafik Kebugaran Ekstrakurikuler Bola Voli



Tabel 5 Kategori kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo

Kategori	Taekwondo	
	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	-	-
Baik	-	-
Cukup	-	-
Kurang	3	60%
Kurang Sekali	2	40%
Jumlah	5	100%

Gambar 5 Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Taekwondo



Dari penghitungan pada Tabel 1 tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal dapat di simpulkan, siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 14 siswa (93 %) , siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 1 siswa (7 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori baik tidak ada dan siswa yang masuk dalam kategori sangat baik tidak ada. Sedangkan dari perhitungan tabel 4,2 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 17 siswa (85 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3

siswa (15 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori baik tidak ada sedangkan siswa yang masuk dalam kategori sangat baik tidak ada. Sedangkan dari perhitungan Tabel 3 siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 13 siswa (86 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 orang (13 %). Siswa yang masuk dalam kategori cukup tidak ada. Siswa yang masuk dalam kategori baik tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada. Sedangkan dari perhitungan Tabel 4 siswa peserta ekstrakurikuler bola voli yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 15 siswa (75 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang 4 siswa (20 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 1 orang (5 %), siswa yang masuk dalam kategori baik tidak ada dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada.

Sedangkan dari perhitungan Tabel 5 siswa peserta ekstrakurikuler taekwondo yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (40 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 orang (60 %), siswa yang masuk dalam kategori baik tidak ada dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada. Pembahasan ini akan menguraikan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal, bola basket, bulu tangkis, bola voli, taekwondo. Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) maka di dapat hasil tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal yaitu siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 14 siswa (93 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 1 siswa (7 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori baik tidak ada dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada. Sedangkan hasil dari penghitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket yaitu siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 17 siswa (85 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (15 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori baik tidak ada dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada. Sedangkan hasil dari perhitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bulu tangkis yaitu siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 13 siswa (86 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa (13 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori baik tidak ada dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada. Sedangkan hasil dari perhitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola voli yaitu siswa yang masuk

dalam kategori kurang sekali sebanyak 15 siswa (75 %), 1. siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 4 siswa (20 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 1 siswa (5 %), siswa yang masuk dalam kategori baik tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada. Sedangkan hasil dari perhitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler Taekwondo yaitu siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali siswa banyak 2 siswa (40 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 (60 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup tidak ada, siswa yang masuk dalam kategori baik tidak, siswa yang masuk dalam kategori baik sekali tidak ada. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat di atas dapat diketahui dalam rata-rata kebugaran jasmani yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, bola basket, bulu tangkis, bola voli dan taekwondo adalah kurang sekali. Hal tersebut dikarenakan aktifitas fisik atau latihan yang mereka lakukan melalui ekstrakurikuler di sekolah relatif sama tetapi peneliti tidak dapat memantau kegiatan atau aktifitas fisik siswa di luar sekolah

PENUTUP

Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan Bahwa :

1. Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal 93 % tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal di kategorikan sangat kurang.
2. Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola basket 85% tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket di kategorikan sangat kurang.
3. Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis 86% tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bulu tangkis di kategorikan sangat kurang.
4. Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli yaitu 75% tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola voli di kategorikan sangat kurang.
5. Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler taekwondo 60% tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler taekwondo di kategorikan sangat kurang

Saran

Bedasarkan uraian di atas, maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran, Adapun saran-saran tersebut adalah :

Bagi guru, terlepas dari hasil penelitian ini diharapkan peran guru lebih aktif dalam memfasilitasi anak didiknya dalam hal gerak berupa olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Bagi peserta ekstrakurikuler, dari hasil penelitian ini di harapkan peserta ekstrakurikuler lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran jasmaninya dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar dapat tercapainya prestasi. :

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. S. 2006. *Prosedur penelitian*, Jakarta : PT Rineka Cipta.

<http://organisasi.org./jenis-macam-kegiatan-ekstrakurikuler-eskul-di-sekolah-kampus-mata-pelajaran-tambahan>, di akses tanggal 22 januari 2015.

Kamilun. 1994 *Bakat dan Ketrampilan Siswa*. Jakarta : Rineka Cipta.

Maksum, Ahli. (2007). *Statistik dalam olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Mahardika, I Made Sriudy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press

Nurhasan dkk. (2005). *Pentunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa : University Press

Nurhasan. *Tes Dan Pengukuran*. Unesa : University Press