STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA UKM KARATE UNP KEDIRI TAHUN 2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

ANGGA MEY HENDRA
NPM: 11.1.01.09.0059

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

ANGGA MEY HENDRA
NPM: 11.1.01.09.0059

Judul:

STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA

UKM KARATE UNP KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 25 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Wasis Himawanto, M.Or.**
NIDN. 0015066801	NIDN.0723128103

ii

Skripsi oleh:

ANGGA MEY HENDRA
NPM: 11.1.01.09.0059

Judul:
STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA

UKM KARATE UNP KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:			**Tanda Tangan**
1. Ketua	:	Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	:	Wasis Himawanto, M.Or	
3. Penguji II	:	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	

Mengetahui,

Dekan FKIP

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

iii

STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA UKM KARATE UNP KEDIRI TAHUN 2015

ANGGA MEY HENDRA
11.1.01.09.0059
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Wasis Himawanto, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Angga Mey Hendra, Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta UKM Karate UNP Kediri Tahun 2015, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2015.

Kebugaran jasmani sangat penting dan harus dimiliki setiap orang, terlebih lagi bagi seorang atlet. Seorang atlet dapat mencapai prestasi yang tinggi jika didukung kebugaran jasmani yang baik, selain melakukan latihan secara sistematis dan kontinyu.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : (1) Bagaimanakah Tingkat kebugaran jasmani peserta putra UKM karate UNP KEDIRI tahun 2015? (2) Bagaimanakah Tingkat kebugaran jasmani peserta putri UKM karate UNP KEDIRI tahun 2015? (3) Bagaimanakah Tingkat kebugaran jasmani seluruh peserta UKM karate UNP KEDIRI tahun 2015?

Penelitian ini dilaksanakan di aula Kampus IV UNP Kediri. Populasi penelitian ini adalah peserta UKM karate UNP KEDIRI 2015 berjumlah 40 orang terbagi 25 putra dan 15 putri. Teknik pengumpulan data dengan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok umur 16-19tahun (depdikbud 1995) yang terdiri dari : (1) Lari 60 meter, (2) Gantung angkat tubuh 60 detik, (3) Baring duduk 60 detik, (4) Loncat tegak, (5) Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta UKM karate UNP KEDIRI tahun 2015 bervariasi namun kebanyakan berada dalam kategori sedang, walaupun ada beberapa dalam kategori baik dan kurang. Implikasi dari hasil penelitian ini bahwa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bervariasi, maka semangat dalam melakukan aktivitas juga berpengaruh, juga prestasi dalam pertandingan dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani seseorang, agar saat pertandingan bisa melakukan gerakan secara maksimal dan masih mempunyai energi untuk melakukan gerakan atau babak selanjutnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

I. LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan bagi setiap orang untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari, maupun kegiatan olahraga.Banyak orang melakukan kegiatan olahraga seperti *jogging*, bersepeda, jalan sehat, bermain sepakbola dan lain sebagainya, semuanya bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmaninya.

Banyak manfaat yang diperoleh dari kebugaran jasmani, termasuk cabang olahraga karate. Cabang olahraga karate yang keras sudah barang tentu membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Dengan memiliki kebugaran jasmnai yang baik, maka tidak cepat merasa lelah, keterampilan yang dimiliki tidak cepat menurun.

Peserta karate UKM INKAI UNP KEDIRI mempunyai jadwal latihan seminggu 3x yakni hari senin, rabu, jumat.Dilihat dari jadwal latihan seharusnya peserta karate UKM INKAI UNP KEDIRI mempunyai derajat kebugaran jasmani yang baik karena telah melakukan latihan secara kontinyu.Namun dalam beberapa event kejuaraan banyak teman-teman karate UNP KEDIRI mengalami masalah yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, karena ketika melakukan pertandingan seperti kejuaraan antar dojo se karesidenan Kediri dan kejuaraan daerah INKAI se jawa timur mereka mengalami kekalahan dengan beralasan bahwa fisik mereka kurang,padahal latihan sudah kontinyu seminggu 3x. Ternyata latihan yang mereka lakukan hanya beberapa minggu sebelum pertandingan.

Melatih dan mengembangkan kebugaran jasmani karateka merupakan langkah penting yang harus diberikan dalam pelatihan karate.Komponen-komponen kebugaran jasmani harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal dengan latihan yang tepat.

Berdasarkan hal tersebut, maka mengetahui tingkat kebugaran jasmani karateka UNP KEDIRI Surakarta sangat penting. Latihan yang dilakukan secara rutin tanpa ada evaluasi tidak dapat dijadikan kontrol terhadap tingkat kebugaran jasmaninya.Tes dan pengukuran kebugaran jasmani para karateka UNP KEDIRI merupakan permasalahan yang menarik untuk diteliti, sehingga karateka UNP KEDIRI mengetahui apakah tingkat kebugaran jasmaninya baik atau buruk.

Hal ini karena, tingkat kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh latihan saja.Selain latihan yang baik dan teratur, faktor pendukung lainnya harus juga diperhatikan, misalnya makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup merupakan faktor yang dapat

mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.Kegiatan olahraga yang dilakukan dalam waktu cukup lama tentu dibutuhkan energi yang cukup. Jika tidak diimbangi dengan gizi yang cukup, maka akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu, latihan secara baik dan teratur dan faktor-faktor yang mendukung kebugaran jasmani harus diperhatikan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas menunjukkan bahwa, mengetahui tingkat kebugaran jasmani sangat penting agar dapat mendukung pencapaian prestasi yang optimal.Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani karateka UNP KEDIRI, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, "Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta UKM Karate UNP KEDIRI Tahun 2015".

II. Metode

Dalam suatu penelitian "**Studi tingkat kebugaran jasmani peserta UKM karate unp kediri tahun 2015"**.

Dalam hal ini ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta UKM karate UNP KEDIRI tahun 2015.

Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok umur 16-19tahun (depdikbud 1995) yang terdiri dari:

1) Lari 60 meter.
2) Gantung angkat tubuh 60 detik.
3) Baring duduk 60 detik.
4) Loncat tegak.
5) Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Analisis data yang dilakukan yaitu dengan mengadakan pengklasifikasian tingkat kebugaran jasmnai. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1) Melakukan tes kebugaran jasmani dengan TKJI.
2) Dari hasil tes kebugaran jasmani hasilnya dikonsultasikan dengan norma penilaian kebugaran jasmani kelompok usia 16-19 tahun
3) Dihitung nilai rata-rata setelah didapatkan nilai dari kondisi kebugaran jasmani
4) Dari hasil yang telah dicapai, kemudian dikelompokkan berdasarkan kategorinya yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali
5) Mencari prosentase dari masing-masing kategori tingkat kebugaran jasmani.

III. Hasil dan Kesimpulan

Penyajian hasil penelitian berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data kebugaran jasmani pada peserta UKM karate UNP KEDIRI tahun 2015. Tes kebugaran jasmani yang dilakukan terdiri dari 5 item, yaitu : Loncat tegak, baring duduk (*sit up*), gantung siku tekuk (*pull up*), lari 60 meter, lari 1200 meter untuk putra dan 1000meter untuk putri.

Tabel 4. Data Hasil Nilai Tes Kebugaran Jasmani Peserta UKM Karate UNP KEDIRI

Variabel	Peserta UKM	N	Mean	SD	Nilai Tertinggi	Nilai rendah
Kebugaran Jasmani	Putra	25	16,84	2,9124	21	12
	Putri	15	14,5333	1,3020	17	13

Data tersebut diperoleh dari hasil nilai tes yang telah dilakukan kepada seluruh peserta yang berjumlah 40 orang terdiri dari 25 putra dan 15 putri. Dimana rata-rata dari peserta putra adalah 16,84 dan putri 14,5333 sedangkan nilai tertinggi dari peserta putra adalah 21 serta putri 17, dan nilai terendah putra adalah 17 dan putri 13. Dari hasil tersebut nanti akan dijabarkan menurut kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Kemudian dicari prosentase tiap kategori baik putra maupun putri.

Tingkat kebugaran jasmani peserta UKM karate UNP KEDIRI tahun 2015 berbeda-beda dan bervariasi.Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta UKM karate UNP KEDIRI yang berada diposisi baik, sedang dan kurang ternyata diluar dugaan yang seharusnya berada pada kategori baik sekali, hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta UKM karate UNP KEDIRI tahun 2015 yakni:

1. Kurangnya latihan secara rutin yang sudah terjadwal di UKM karate UNP KEDIRI
2. Kurangnya kesadaran tentang latihan rutin dan pentingnya mengatur kegiatan diluar latihan.

IV DAFTAR PUSTAKA

A. Hamidsyah Noer (1995). Ilmu Kepelatihan Lanjur.: UNP KEDIRI

press.

Andi Suhendro. (2007). Dasar-Dasar Kepelatiharu. Jakar-ta: Ljniversitas

Terbuka.

Dangsina Moeloek. & Arjatmo ljokronegoro.(1984). Kesehatan dan

olahraga. Jakata: Fakultas Kedokteran Universitas lndonesia.

Departemen Pendidikan dan Kebudal'aan.{1994). Ketahuilah Tingkat

Keltugaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Kebugaran Jasrnani dan Rekrcasi

Djoko Pekik Irianto. (200a). I'edoman Praktis Berolahraau untuk

Kebugarctn dan Kesehatan. Yogyakarta: And i Yog-vakarla

l-larsonc. (1988). Coaching dan Aspek-A.rpek Psikoio.qi.t f)ctloru

Coaclting. Jakarta: Depaftemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat

Jenderal Pendidikan Tinggi.

Wp:ttid.m.witidt S

hltp://peniassnruhali.u,ordrtress.conthn l .lanuari 20I5

Imam Hidayat. (2003). Biomekanika. Bandung: Prograrn Pasca Sarjana

Universitas Pendidikan Indonesia.

Irfan Hudayana, (201l). Makalah Pembinaan Kondisi Fisik. ht t p : //m

akal ahp e ntb inaankondi s ifi s ik" b lo gs po t. co m / 2 0 1 1, 20 J anuari

20 1 5

Iskandar Z. Sapoetra dkk.(1999). Panduan Teknis Te.r dan Latihan

Keregaran Jasmani. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek

olahraga. Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga.

Ismaryati.(201l). Tes dan Pengukuran olahraga. Surakarta: Lembaga

Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNP KEDIRI press.

M. Sajoto. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam olahraga. Semarang:

IKIP Semarang Press.

Marta Dinata. (2003). senam Aerobik dan Pentngkntan Kesegaran

Jasmani. Lampung: Cerdas Jaya.

Muchsin Doewes, Soedarwo, & Slamet Suherman.(1994). Gizi olahraga.

Surakarta: LTNP KEDIRI Press.

Mulyono B (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan

Jasmani/Olahraga. Surakarta: JPOK FKIP LINP KEDIRI.

_____(2009). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan

Jasmani,/Olahraga. Surakarta:

Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNP KEDIRI

press.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekerasi (1996). Ketahuilah Tingkat

Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Depdikbud.

Rusli Lutan & Adang Suhemran.(2000). Pengukuran Evaluasi penjaskes.

Jakafta:Depdiknas. Direktorat Jenderak Pendidikan Dasar dan Menengah

Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Rusli Lutan dkk. (1992). Manusia dan olahraga. Bandung: ITB dan

FpoK/IKIP Bandung.

Russel Pate, R. clanaghan, Bruce Mc & Rotell4 Robert.(l993). DasarDasar Ilmiah Kepelatihan Semarang: IKIP Semarang Press.

Sadoso Sumosardjuno. (1994). Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam

olahraga. Jakarla: PT. Gramedia.

Soekarman.(1986). Dasar olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet.

Jakarta: CV. HajiMasagung.

Sudarno S.P. (1992). Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta:

Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan.

Sugiyanto.(I 995). Metodologi Penelitian. Surakrata: press.

Suhamo HP. (1993). Metodologi Pelatihan. Yogyakarta: IKIP yogyakarta.

Wahjoedi.(2000). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani.Jakarta: PT.

Raja Grafindo Persada.

Y.S Santoso Giriwijoyo.(1992). Kesehatan, Kebugaran Jasmani dan

olahraga dalam Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB.

J unusu I Hairy.(1989). Fisiologi olahraga. I akafta: Depdikbud.

Dirjendikti.

KONI.(1993). Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: KONI Pusat.

M. Furqon H. (2003). Teknik Pemanduan Bakat- Surakarta: Lembaga

Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT LINP KEDIRI Press