TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 GURAH YANG MENGIKUTI EXTRAKURIKULER KARATE DI DOJO-DOJO SE-KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk memenuhi salah
satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Strata 1
Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

YOYOK TRI HANDOKO MULYO

11.1.01.09.1171

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2016

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

YOYOK TRI HANDOKO MULYO

11.1.01.09.1171

Judul:

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 GURAH YANG MENGIKUTI EXTRAKURIKULER KARATE DI DOJO-DOJO SE-KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Skripsi ini disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 17 Februari 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	Drs. Sugito, M.Pd
NIDN. 0015066801	NIDN. 0004086001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :

YOYOK TRI HANDOKO MULYO

11.1.01.09.1171

Judul:

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 GURAH YANG MENGIKUTI EXTRAKURIKULER KARATE DI DOJO-DOJO SE-KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal: 6 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 GURAH YANG MENGIKUTI EXTRAKURIKULER KARATE DI DOJO-DOJO SE-KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Yoyok Tri Handoko Mulyo
11.1.01.09.1171
FKIP - Penjaskesrek
Elvapuri6@gmail.com
Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Yoyok Tri Handoko Mulyo. 11.1.01.09.1171. Skripsi. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Gurah Yang Mengikuti Extrakurikuler Karate Di Dojo-Dojo Se-Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2015/2016**.** Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi**,** Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara Pgri Kediri, 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gurah yang mengikuti extrakurikuler karate di dojo-dojo Se-Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gurah yang mengikuti extrakurikuler karate di dojo-dojo Se-Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Gurah yang mengiktui extrakurikuler karate di dojo-dojo Se-Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri yang berjumlah 47 orang. Intrumen yang digunakan berupa tes TKJI usia 16– 19 tahun. Data yang diambil menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gurah yang mengikuti extrakurikuler karate di dojo-dojo Se- Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri berada pada kategori sedang 68,1 % (32 anak), kategori kurang 19,10 % (9 anak) dan kategori baik 12,80 % (6 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Gurah yang mengikuti extrkurikuler karate di dojo-dojo Se-Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri berkategori sedang.
Kata Kunci ; Hasil Belajar,Kesegaran Jasmani.

A. Latar Belakang

Pada awal lahirnya karate dipelajari sebagai salah satu wahana untuk mempertahankan dan membela diri. Pada perkembangan selanjutnya nilai-nilai karate mengalami pergeseran, karate bukan hanya sekedar sebagai alat pertahanan semata. **Nishiyama dan Brown (1975:13)** mengatakan pada masa kini karate telah berkembang sebagai latihan jasmani, sebagai olahraga dan sebagai alat pertahanan diri. Menurut **Funokoshi (1973:11-13)** nilai karate adalah sebagai latihan olahraga, sebagai alat pertahanan diri dan sebagai latihan rohani. Dengan demikian nilai-nilai karate yang terkandung di dalam karate selain sebagai alat pertahanan diri, juga mempunyai nilai sebagai latihan rohani dan sebagai olahraga.

Bangsa Indonesia merupakan salah satu negara yang perkembangan olahraga karatenya sangat pesat, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya perguruan-perguruan karate yang tersebar di seluruh propinsi. Karate sekarang ini sudah masuk dalam salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan di event-event seperti: *PON, Sea Games, Asian Games Olimpiade*, bahkan sampai kejuaraan karate tingkat dunia yaitu *WUKO*. Dalam *event-event* karate tersebut Indonesia ikut berperan aktif didalamnya.

Jadi seorang karateka untuk dapat menguasai *kihon, kata dan kumite* dibutuhkan fungsi kerja otot yang bagus. Fungsi kerja otot yang bagus gerakan yang dihasilkan akan maksimal dengan di dukung unsur-unsur seperti: kecepatan, kekuatan, kelentukan, fleksibilitas, keseimbangan, ketepatan sasaran, kelincahan, dan sebagainya.. Kondisi seseorang yang baik bararti orang tersebut mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi, artinya mempunyai kemampuan fisik yang tinggi pula (M.Sajoto, 1995: 6).

Depdiknas (2003:4), pendidikan jasmani untuk SMA meliputi (1) keteampilan atau pengetahuan untuk menyusun program latihan, memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, (2) keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan utnuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas jasmani, (3) sikap sportif dan gaya hidup aktif.

Pada penelitian ini bermaksud mengadakan penelitian pada siswa-siswa SMA di kecamatan Gurah yang mengikuti olahraga karate guna mengetahui seberapa tingkat kesegaran jasmaninya dikarenakan sebagai acuan para pelatih karate untuk lebih mudah dan terarah dalam usaha meningkatkan kondisi fisik anak latihnya untuk

berprestasi. Penulis mengambil datanya di kecamatan Gurah dikarenakan antara lain :(1) selama mengikuti kejuaraan karate yang diikuti banyak atlet karate dari cabang Gurah yang sering mengalami kelelahan, (2) selama mengikuti latihan cepat mengalami kelelahan, (3) selama ini belum ada yang meneliti bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA yang mengikuti olahraga karate di kecamatan Gurah. Atas dasar itu penelitian ini berjudul **"Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA yang mengikuti olahraga karate di dojo-dojo Se- Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri".**

1. METODE

Sedangkan yang di maksud metode dalam penelitian ini adalah cara kerja yang disesuaikan dengan obyek studi ilmu-ilmu yang bersangkutan. Dalam hal ini adalah ilmu untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan menerapkan metode bermain.

3.2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang masih duduk di bangku SMA yang mengikuti olahraga karate di dojo-dojo Se-Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Seluruh anggota populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagian subjek penelitian. Penenlitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006: 61).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang mengikuti olahraga karate di dojo- dojo Se- Kecamatan Gurah dengan ketentuan: berlatih minimal dua kali seminggu, duduk d bangku SMA (umur 16 – 19 tahun), dan tidak hilang status keanggotaannya.

3.4. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dari Puskesjasrek 1999 untuk remaja umur 16 – 19 tahun. Instrumen ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dengan dasar pertimbangan bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi fisik anak Indonesia.. Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas untuk putera 0,720 dan untuk puteri 0,673 dan nilai validitas untuk putera 0,960 dan untuk puteri 0,711. Penelitian ini merupakan rangkaian tes yang terdiri dari lima butir tes antara lain :

a. Tes lari 60 meter
b. Tes gantung angkat tubuh untuk putera dan gantung siku tekuk untuk puteri
c. Tes baring duduk selama 60 detik
d. Tes loncat tegak
e. Tes lari 1200 meter untuk putera dan 1000 meter untuk puteri

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA yang mengikuti olahraga karate yang telah di tes, dipergunakan norma yang berlaku untuk putera dan puteri seperti tabel berikut ini :

Tabel 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun putera dan puteri

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999: 28)

Adapun cara mengklasifikannya adalah prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa (testi) merupakan hasil kasar. Oleh karena itu hasil kasar dari semua butir tes harus di beri nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes diperoleh dari tabel nilai norma TKJI untuk remaja umur 16 – 19 tahun putera dan puteri.

Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani bagi remaja umur 16 – 19 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani).

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 16 – 19 tahun untuk putera

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detTik	Loncat egak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d – 7.2”	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d – 3’14”	5
7.3” – 8.3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
8.4” – 9.6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
9.7” – 11.0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
11.1” dst.	0 – 4	0 – 9	38 dst.	6’34” dst.	1

(Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999: 27)

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 16 – 19 tahun untuk puteri

Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d – 8.4”	41” ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d – 3’52”	5
8.5” – 9.8”	22” – 40”	20 – 27	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
9.9” – 11.4”	10” – 21”	10 – 21	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
11.5” – 13.4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
13.5” dst.	0” – 2”	0 – 2	22 dst.	7’24” dst.	1

(Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999: 27)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik survei dengan menggunakan tes dan pengukuran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun.

3.5.Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisi data yang digunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif persentase berdasar kategori kesegaran jasmani dari tes TKJI untuk usia remaja 16 – 19 tahun. Nilai dari kelima butir tes tersebut dijumlahkan, kemudian hasil dari penjumlahannnya akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti olahraga karate dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja mur 16 – 19 tahun yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Indonesia. (Jakarta, 1999: PUSKESJASREK)

Butir-butir tes antara lain: (1) lari 60 meter menggunakan satuan detik, (2) gantung angkat tubuh selama 60 detik (untuk putra) satuan yang digunakan adalah repetisi dan gantung siku tekuk (untuk putri) menggunakann satuan detik, (3) baring duduk (*sit up*) satuan yang digunakan adalah repetisi, (4) loncat tegak (*vertical jump*) menggunakan satuan meter, (5) Lari 1200 meter untuk putera dan lari 1000 meter untuk putri menggunakan satuan detik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA yang mengikuti olahraga karate di dojo-dojo Se- Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri berada pada kategori sedang. Dari 47 orang siswa, tidak ada siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori baik sekali; 12, 8% siswa tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori baik; 68,1% siswa tingkat kebugaran jasmaninya sedang; dan 19,1% siswa tingkat kebugaran jasmaninya kurang; dan tidak ada siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

Amrun Bustman. H & Harsuki. H. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Pustaka.

Arifin. (2005). *Identifikasi Status Kebugaran Jasmani Siswa Putera Kelas I dan II SMA 1*

Tulungagungg. "Skripsi". Kediri: FKIP UNP

Dadang A. Primana. (1999). *Panduan Teknik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Atlet Seminar dan Widiakarya Nasional Olahraga dan Kesegaran Jasmani, Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR)*. Jakarta.

Dangsina Moeloek, (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Proyek Pembinaan SGO Jakarta.

Depdikbud, (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.

Depdiknas. (2003). *Pendidikan Jasmani*. Depdiknas.

Dion Ariesta. (2007). *Status Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra SMA Negeri 1 Papar dan SMA Negeri 1 Wates*. Skripsi. FKIP: UNP

Djoko Pekik Irianto, (2000). *Paduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta : Lukman Offset.

_____. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset

Engkos Kosasih, (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta Akademika Presendo.

Fox, dkk. (1988). *Bases of Fitness*. New York: Macmillan Publishing Company.

Funakoshi Gichin. (1973). *Karate-do Kyohan*. Tokyo: Kodansha Internasional.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coacking*. Jakarta:P2LPTK.

Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud

Moelyono W, (1993). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.

Nishiyama Hidetaka, dan Brown Richard. (1975). *Karate The Art of Fighting*. Tokyo: Charles E, Tutle Co. Ltd.

Oyama, Masutatsu.Karate, Japan Publication Trading Company.

Sadoso Sumardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : PT Gramedia.

Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

http://www.fokushotokan.com/definisi.html

http://www.karate.com/