

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA DI SMAN 1 CARIU**

Kardianto<sup>a</sup>, Rhama Nurwansyah<sup>a</sup>, Rizki Aminudin<sup>a</sup>, Deden Akbar Izzuddin<sup>a</sup>  
Universitas Singaperbangsa Karawang  
email: 1610631070088@student.unsika.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler. Metode penelitian menggunakan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler olahraga dengan jumlah responden 85 siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes TKJI. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu berada dalam kategori baik.

**Kata kunci:** *kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, olahraga*

**THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS PARTICIPANTS EXTRACURRICULAR  
SPORT IN SMAN 1 CARIU**

Kardianto<sup>a</sup>, Rhama Nurwansyah<sup>a</sup>, Rizki Aminudin<sup>a</sup>, Deden Akbar Izzuddin<sup>a</sup>  
Universitas Singaperbangsa Karawang  
email: 1610631070088@student.unsika.ac.id

**Abstract**

*This study aims to determine the level of extracurricular students' physical fitness. The research method uses descriptive. The sample in this study were all members of the sports extracurricular activity with a total of 85 students as respondents. The research instrument used the TKJI test. The data collection technique used in this research is descriptive statistics. From the results of the study, it is known that the physical fitness level of the sports extracurricular participants at SMAN 1 Cariu is in a good category.*

**Keywords:** *physical fitness, extracurricular activities, sports*

## Pendahuluan

Olahraga merupakan komponen terpenting dalam perkembangan hidup manusia untuk melakukan aktivitas setiap hari. Faktor yang menyebabkan manusia mengabaikan pentingnya olahraga, yaitu kesibukan aktivitas pekerjaan yang padat. Kurangnya memanfaatkan waktu luang yang menyebabkan kondisi fisik manusia semakin menurun. Olahraga sebagai kebutuhan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani dalam menentukan kualitas gerak dan kualitas hidup (Hariadi, hlm. 1). Olahraga memiliki beberapa manfaat, yaitu meningkatnya daya tahan tubuh, fungsi otak meningkat, stress hilang dan menurunnya kolesterol (Pane 2015). Manfaat melakukan latihan aerobik dapat meningkatkan kebugaran fisik (Palar, Wongkar, & Ticoalu 2015).

Olahraga diminati tidak hanya dalam pembelajaran di intra sekolah tetapi banyak siswa memilih olahraga sebagai kegiatan tambahan dalam ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan di sekolah yang dilakukan di luar kelas. Permendikbud (2014) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan kegiatan berbentuk non-akademik maupun akademik yang dilaksanakan dalam naungan sekolah di luar waktu kelas normal dan bukan bagian dari kurikulum (Bartkus dkk. 2012). Dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu non olahraga dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, pecinta alam dan sebagainya, sedangkan

ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler sepakbola, basket, futsal, bulutangkis dan sebagainya. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kedisiplinan, kemampuan dan minat peserta di beberapa Sekolah (Mirfa'ani & Nurrochmah 2020). Menurut Medrika (2018, hlm. 11) Tujuan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam ilmu dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan kesempatan siswa dalam mengembangkan berbagai macam bakat, keterampilan, berkomunikasi secara efektif dengan banyak orang, dan selain itu dapat menumbuhkan jiwa kepemimpinan Karnes & Bean (dalam Adeyemo, 2010). Selain itu kegiatan ekstrakurikuler memberikan nilai yang positif pada pendidikan siswa seperti dapat berperilaku yang baik, nilai yang meningkat, berkembangnya jiwa sosial, dan kelulusan dalam sekolah (Massoni, 2011).

Berdasarkan hasil *Survey* lapangan Di SMA Negeri 1 Cariu, sekolah ini memiliki ekstrakurikuler olahraga futsal, voli, dan basket yang diikuti oleh siswa dan siswi. Ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Cariu sangat aktif dan sering mengikuti kejuaraan di setiap event turnamen olahraga.

Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Orang dikatakan bugar adalah orang yang melakukan segala aktivitas tanpa merasakan kelelahan dan dapat mengerjakan dengan hasil yang optimal. Dari kebugaran jasmani yang baik diharapkan seseorang lebih aktif dan produktif dalam sebuah kegiatan dengan hasil kerja yang maksimal. Kebugaran jasmani adalah seseorang yang mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami rasa keletihan yang berkepanjangan dan masih mempunyai

tenaga untuk melakukan aktivitas yang bersifat mendadak (Nurhasan, dkk. 2005, hlm. 17).

Menurut Giriwijoyo (2017, hlm. 64) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Budi, 2015).

Ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ekstrakurikuler olahraga. Kendala saat latihan, yaitu terbatasnya jam yang diberikan sekolah kepada pelatih. Sarana dan prasarana yang kurang memadai mengakibatkan latihan kurang efektif sehingga tujuan dari latihan tidak tercapai (Izzuddin & Gemael, 2020)

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel dari penelitian ini menggunakan sampling jenuh dengan 85 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif menggunakan bantuan *software Microsoft Excel*.

## Hasil dan Pembahasan

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu yang diukur dengan menggunakan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. Secara keseluruhan diperoleh nilai jumlah keseluruhan = 1751; rata-rata = 20,84; standar deviasi = 1,68; dan varian = 2,81. Pada Tabel 1 diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu yang menyatakan pada kategori “baik sekali” dengan persentase 46%, pada kategori “baik” dengan persentase 54%, pada kategori “sedang” dengan persentase 0%, pada kategori “kurang” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 0%. Untuk lebih jelas dalam perbedaan frekuensi dan presentase dapat dilihat pada Gambar 1.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada hasil tes lari 60 meter. Diperoleh hasil tes lari 60 meter dengan jumlah keseluruhan = 706; rata-rata = 8,31; standar deviasi = 0,80; dan varian = 0,65. Tabel 2 diketahui hasil tes lari 60 meter yang menyatakan pada kategori “baik sekali” dengan persentase 38%, pada kategori “baik” dengan persentase 61%, pada kategori “sedang” dengan persentase 1%, pada kategori “kurang” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 0%. Untuk lebih jelas dalam perbedaan frekuensi dan presentase dapat dilihat pada Gambar 2.

Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu pada hasil tes *sit up* diperoleh nilai jumlah keseluruhan = 1914; rata-rata = 22,52; standar deviasi = 4,39; dan varian = 19,30. Pada Tabel 3 diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu dari hasil tes *sit up* yang menyatakan pada kategori “baik sekali” dengan persentase 4%, pada kategori “baik” dengan persentase 68%, pada kategori “sedang” dengan persentase 28%, pada kategori “kurang” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali”

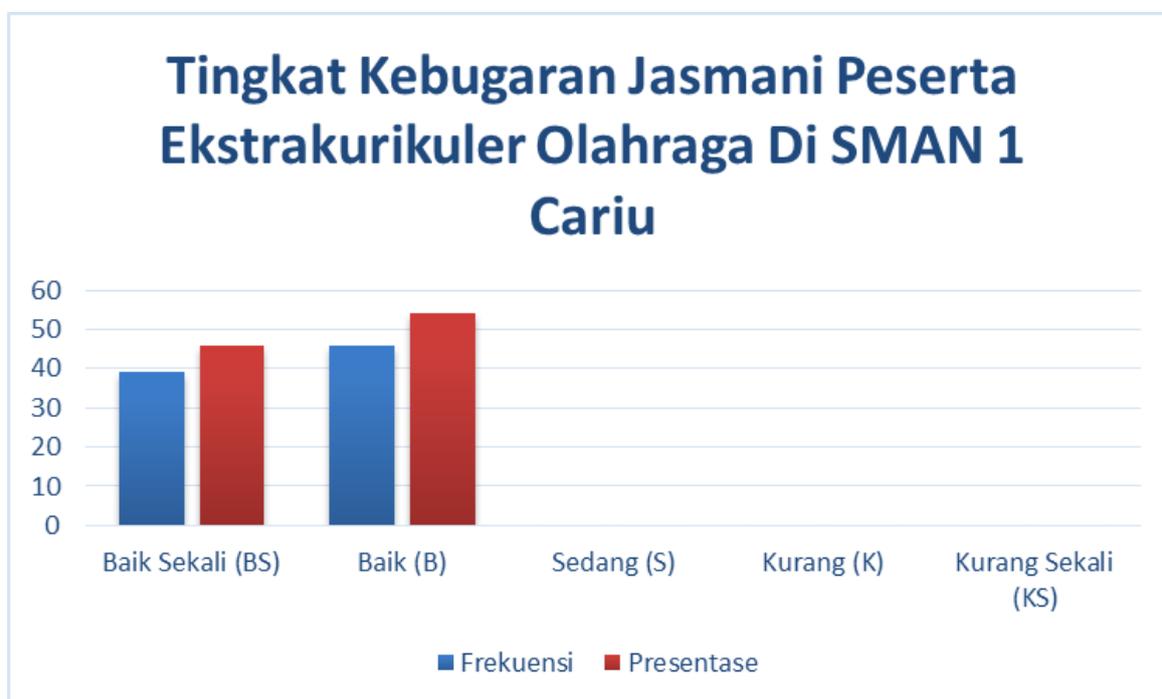
dengan persentase 0%. Untuk lebih jelas dalam perbedaan frekuensi dan presentase dapat dilihat pada Gambar 3.

Untuk tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu pada tes *pull up* diperoleh hasil tes *pull up* dengan nilai jumlah keseluruhan = 410; rata-rata = 4,82; standar deviasi = 2,08; dan varian = 4.31. Pada Tabel 4 diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga

Di SMAN 1 Cariu dari tes *pull up* yang menyatakan pada kategori “baik sekali” dengan persentase 0%, pada kategori “baik” dengan persentase 0%, pada kategori “sedang” dengan persentase 1%, pada kategori “kurang” dengan persentase 93%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 6%. Untuk lebih jelas dalam perbedaan frekuensi dan presentase dapat dilihat pada Gambar 4.

Tabel 1 Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMAN 1 Cariu

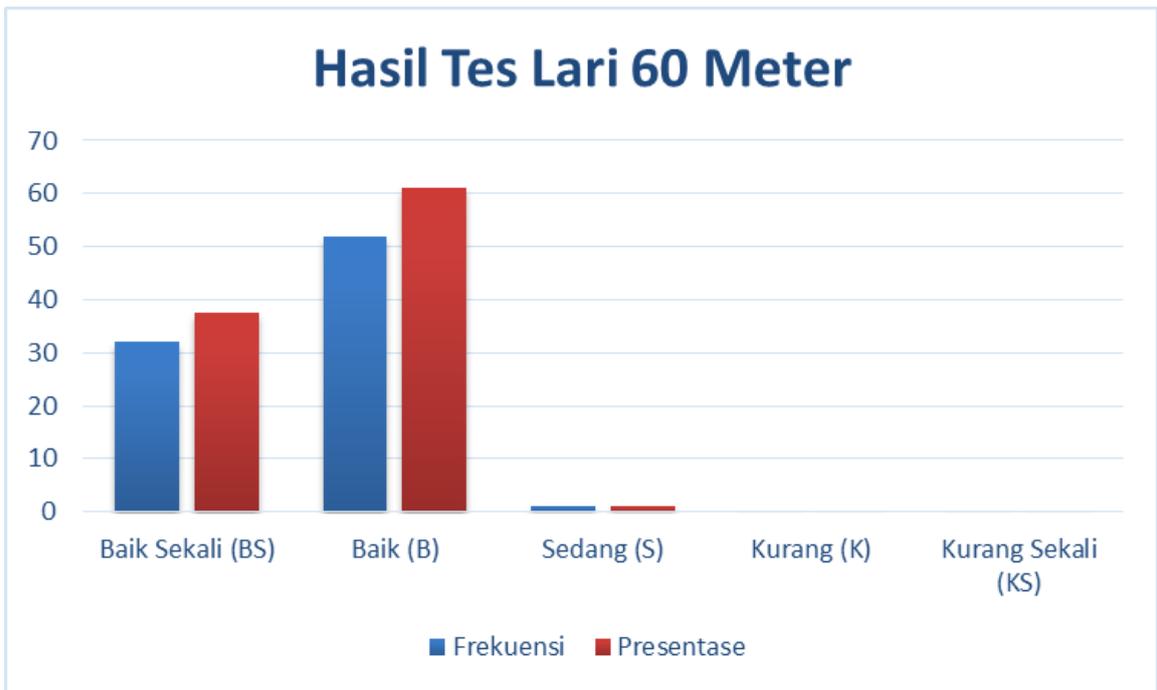
No	Kelas Interval	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	39	46
2	18-21	Baik (B)	46	54
3	14-17	Sedang (S)	0	0
4	10-13	Kurang (K)	0	0
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0



Gambar 1 Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMAN 1 Cariu

Tabel 2 Hasil Tes Lari 60 Meter

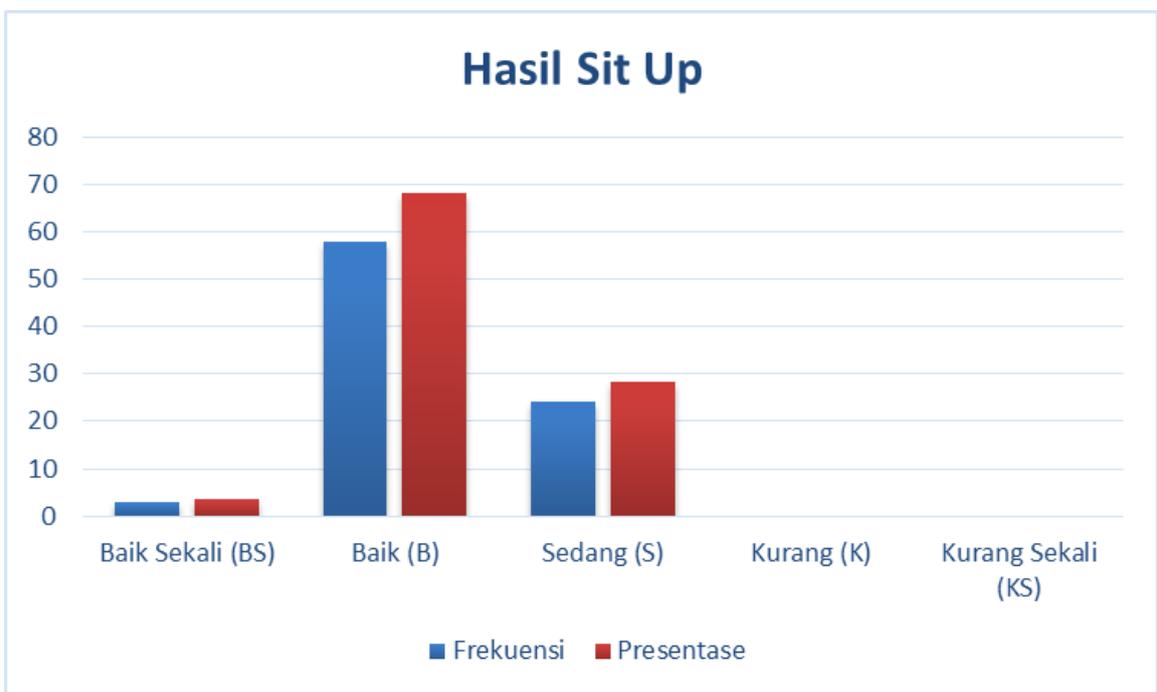
No	Kelas Interval	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1	s.d - 8.4"	Baik Sekali (BS)	32	38
2	8.5 " - 9.8 "	Baik (B)	52	61
3	9.9" - 11.4 "	Sedang (S)	1	1
4	11.5" - 13.4"	Kurang (K)	0	0
5	13.5" – dst	Kurang Sekali (KS)	0	0



Gambar 2 Hasil Tes Lari 60 Meter

Tabel 3 Hasil Sit Up

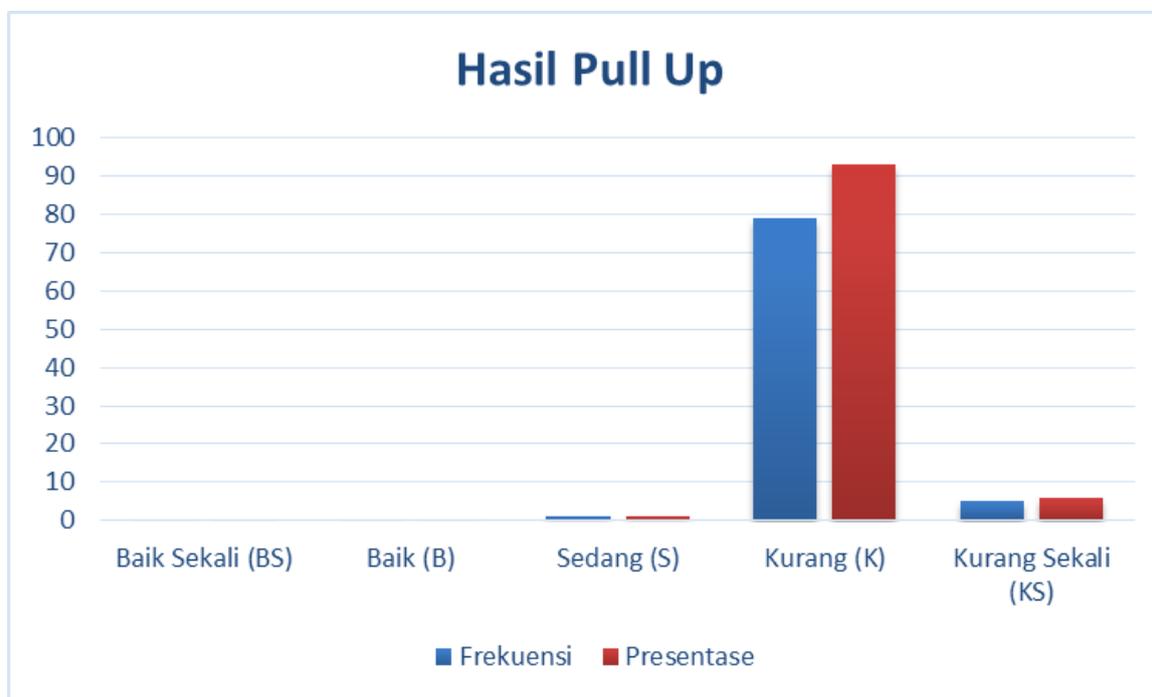
No	Kelas Interval	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1	29-keatas	Baik Sekali (BS)	3	4
2	20 – 28	Baik (B)	58	68
3	10 – 19	Sedang (S)	24	28
4	3 – 9	Kurang (K)	0	0
5	0 – 2	Kurang Sekali (KS)	0	0



Gambar 3 Hasil Sit Up

Tabel 4 Hasil Pull Up

No	Kelas Interval	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1	41 - ke atas	Baik Sekali (BS)	0	0
2	22 – 40	Baik (B)	0	0
3	10 – 21	Sedang (S)	1	1
4	3 – 9	Kurang (K)	79	93
5	0 – 2	Kurang Sekali (KS)	5	6



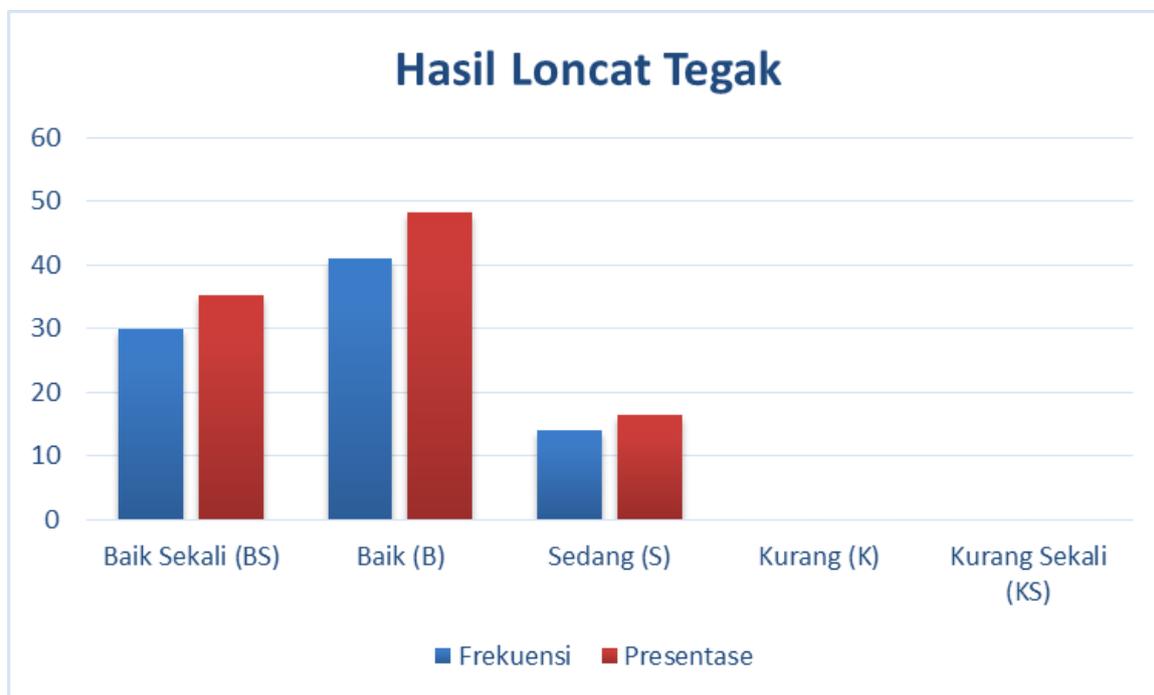
Gambar 4 Hasil Pull Up

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu hasil tes Vertical Jump. diperoleh hasil tes *vertical jump* dengan nilai jumlah keseluruhan = 3783; rata-rata = 44,51; standar deviasi = 7,20; dan varian = 51,80. Dari Tabel 5 diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu dari hasil tes *vertical jump* yang menyatakan pada kategori “baik sekali” dengan persentase 35%, pada kategori “baik” dengan persentase 48%, pada kategori “sedang” dengan persentase 16%, pada kategori “kurang” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 0%. Untuk lebih jelas dalam perbedaan frekuensi dan presentase dapat dilihat pada Gambar 5.

Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu pada hasil tes lari 1200 meter, diperoleh hasil tes lari 1200 meter dengan nilai jumlah keseluruhan = 475; rata-rata = 5,58; standar deviasi = 1,05; dan varian = 1,10. Tabel 6 diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu dari tes lari 1200 meter yang menyatakan pada kategori “baik sekali” dengan persentase 0%, pada kategori “baik” dengan persentase 25%, pada kategori “sedang” dengan persentase 19%, pada kategori “kurang” dengan persentase 53%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase. Untuk lebih jelas dalam perbedaan frekuensi dan presentase dapat dilihat pada Gambar 6.

Tabel 5 Hasil Loncat Tegak

No	Kelas Interval	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1	50 ke atas	Baik Sekali (BS)	30	35
2	39 – 49	Baik (B)	41	48
3	31 – 38	Sedang (S)	14	16
4	23 - 30	Kurang (K)	0	0
5	22- dst.	Kurang Sekali (KS)	0	0



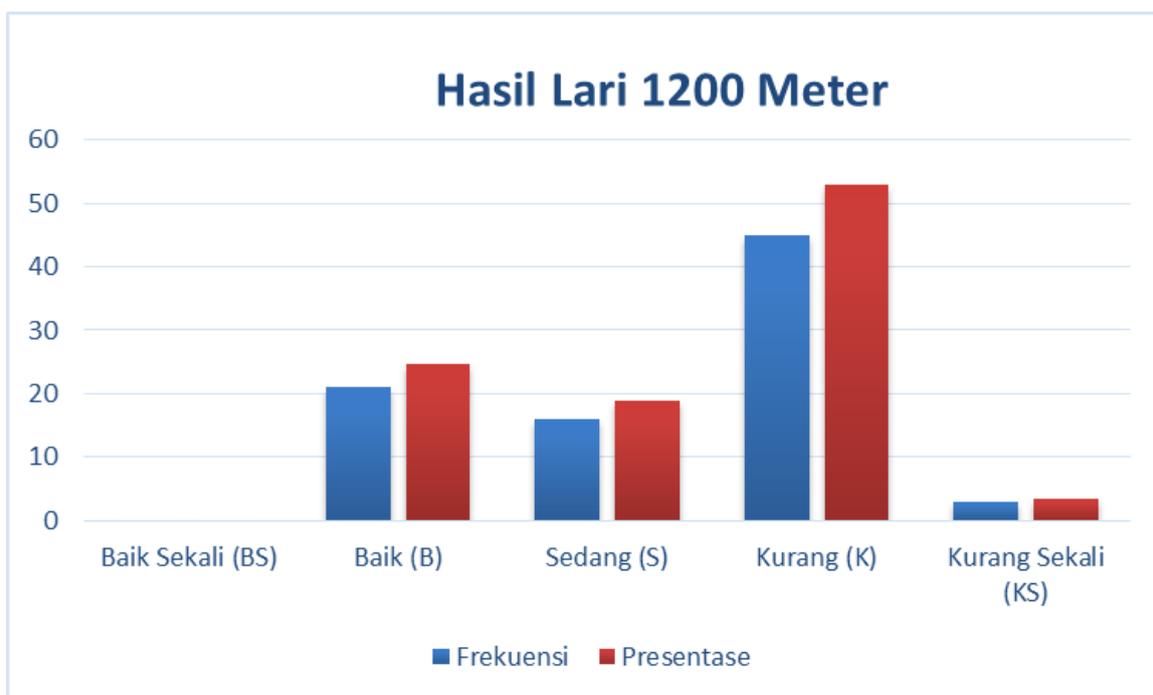
Gambar 5 Hasil Loncat Tegak

Tabel 6 Lari 1200 Meter

No	Kelas Interval	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1	s.d - 3.52'	Baik Sekali (BS)	0	0
2	3.53' - 4.56'	Baik (B)	21	25
3	4.57' - 5.58'	Sedang (S)	16	19
4	5.59' - 7.23'	Kurang (K)	45	53
5	7.24' - dst	Kurang Sekali (KS)	3	4

Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu dipengaruhi dari beberapa komponen hasil tes TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. 61% hasil tes lari 60 meter dengan jumlah 52 siswa dengan kriteria Baik. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki kemampuan berlari dengan cepat. Kemampuan berlari dengan cepat ini sangat penting untuk meningkatkan mobilitas pergerakan dalam melaksanakan sebuah

taktik dan strategi saat pertandingan. 68% hasil tes *sit up* dengan jumlah 52 siswa yang berkategori baik. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki otot perut yang baik dengan tujuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh supaya tidak mudah jatuh apabila terjadi benturan dengan lawan pada pertandingan. 93% hasil tes *pull up* dengan jumlah frekuensi 79 siswa yang berkategori kurang. Masih banyak siswa yang belum



Gambar 6 Lari 1200 Meter

memiliki otot lengan yang kuat. Hal ini menjadi evaluasi untuk pelatih ekstrakurikuler terutama untuk ekstrakurikuler yang dominan menggunakan otot lengan seperti ekstrakurikuler bola voli dan bola basket. Siswa cenderung sulit apabila melakukan latihan kekuatan otot lengan karena banyak siswa yang memiliki berat badan berlebih sehingga pada saat melakukan tes pull up banyak sekali yang kemampuan otot lengan yang rendah. 48% hasil tes loncat tegak dengan jumlah frekuensi 41 siswa yang berkategori baik. Maka tidak heran apabila beberapa peserta ekstrakurikuler bola voli dapat melakukan pukulan smash dan blok dengan baik. 53 % hasil tes lari 1200 meter dengan jumlah frekuensi 45 siswa berkategori kurang. Siswa cenderung malas apabila pelatih memberikan program latihan daya tahan karena program latihan daya tahan selain waktu latihan yang lama jarak tempuh saat melaksanakan program lari jaraknya dominan jauh. Hal tersebut yang menyebabkan kemampuan lari 1200 meter siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga berkategori kurang. Dari kelima hasil tes tersebut dapat di simpulkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

sebanyak 85 siswa memiliki hasil yang baik pada 3 hasil tes yaitu, lari 60 meter, *sit up*, dan loncat tegak. Tetapi memiliki kekurangan pada hasil tes pull up dan lari 1200 meter sehingga hasil rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga berkategori baik.

Penelitian ini memberikan dukungan dan sejalan dengan pernyataan faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik. Akan tetapi untuk tingkat kebugaran jasmani seorang olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status IMT (Depkes RI, 2005). Masih banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang memiliki IMT tidak ideal menyebabkan hasil tes *pull up* dan hasil tes lari 1200 meter berkategori kurang karena siswa tersebut memiliki berat badan yang berlebih menjadi hambatan yang besar pada saat melaksanakan tes *pull up* dan tes lari 1200 meter.

Hasil penelitian ini menambah referensi bahwa disekolah alam kebugaran jasmaninya lebih baik dibandingkan

sekolah reguler (Mudzakir, 2014). Selanjutnya Hakama (2013) menemukan hasil bahwa kebugaran jasmani siswa yang masuk pagi lebih baik kebugarannya dibandingkan dengan siswa yang masuk siang hari, untuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada waktu sore hari. selanjutnya Maulana (2013) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani siswa yang berada di pedesaan lebih baik di bandingkan dengan siswa yang berada didaerah perkotaan, dilihat dari letak geografis sekolah banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tinggal di daerah pedesaan.

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian secara keseluruhan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga Di SMAN 1 Cariu adalah baik. Pada kategori “baik sekali” dengan persentase 46%, pada kategori “baik” dengan persentase 54%.

### Daftar Pustaka

- Adeyemo, S. A. (2010). The Relationship Between Student's Participation in School Based Extracurricular Activities and Their Achievement in Physics. *International Journal of Science and Technology Education Research*, 1 (6), 111-117.
- Bartkus, K. R., Nemelka, B., Nemelka, M., & Gardner, P. (2012). Clarifying the Meaning of Extracurricular Activity: A Literature Review of Definitions. *American Journal of Business Education* 5(6), 693–704.
- Budi, D. R. (2015). Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Di SMP. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Depkes, R.I. (2005). Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. Jakarta: Direktorat jenderal bina kesehatan masyarakat direktorat kesehatan komunitas.
- Giriwijoyo, S. (2017). Fisiologi Kerja dan Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Kerja dan Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hakama, A (2013). Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama yang Masuk Pagi dengan Siswa yang Masuk Siang. (Skripsi). FPOK UPI Bandung
- Hariadi, A. M. (2017). *Handal Tentang Futsal*. Surabaya: PT. JePe Press Media Utama.
- Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. *Sporta Sainitika*, 5(1), 21-30.
- Massoni, E. (2011). Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students. *Essai*, 9(1): 84-87
- Maulana, Y. (2013). Perbandingan Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dan Perilaku Sosial Antara Siswa SMP di Daerah Pedesaan dengan Siswa di Perkotaan. (Skripsi). FPOK UPI Bandung.
- Medrika, R. (2018). *Pengaruh Latihan Dribble 20 Yard Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA N 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat*. (Skripsi). Universitas Lampung
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri Di Sekolah Menengah Atas. *Sport Scien* 2(4), 239–46.
- Mudzakir, D. O. (2014) Perbandingan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Alam dan Siswa Sekolah Reguler. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia
- Nurhasan, P, A., Roepajadi, J., Indriarsa, N., Ivano, R. A., Hartati. S. C. Y., Tjateri, G. A., Juniarto, P., Djawa, B., & Wibowo, S. (2005). *Petunjuk*

- Praktis Pendidikan Jasmani.*  
Surabaya: Unesa University Press.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik* 3(1).
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 21(79), 1–4
- Permendikbud. (2014). Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta: Kementerian pendidikan dan kebudayaan Republik indonesia