

**TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER *CHEERLEADERS* (FO RAIDERS) SMP KARTIKA
IV-I SURABAYA**

ADI HARTONO (10060474035)

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Dosen Pembimbing: Kunjung ashadi,S.Pd.,M.Fis.,AIFO

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

**Physical condition of, FO Raiders extracurricular cheerleaders Yuniior Haigh School Kartika IV-1
Surabaya**

Adi Hartono

ABSTRACT

In cheerleading, physical condition, technique mastering, and well-built mental must have been owned by the athletes because those contribute highly in order to gain achievements. Therefore, the goal of this research is important to be completed in order to observe the level of cheerleaders' physical conditions of FO Raiders cheerleading extracurricular members in yunior haigh school Kartika IV-1 Surabaya. The type of this observation was qualitative descriptive, with approach method of One Shot Model. The chosen research subjects were 20 female students as the members of FO Raiders cheerleaders extracurricular in yunior haigh school Kartika IV-1 Surabaya, with age of 13 – 14 years old.

According to the result of the research, it can be concluded that the mean of body weight index is 19,78 kg/m², the mean of the flexibility are 13,85 cm, the mean of balance are 7,94 seconds, the mean of extensor back muscle strength are 45,1 kg, the mean of leg muscle strength are 37,15 kg, the mean of the shoulder muscle's pushing strength are 16 kg, the mean of the arm muscle strength are 30 times, the mean of the stomach muscle strength are 21 times, the legs' exploding power are 13,85 inchi, and the enduring power of cardio respiratory vascular are 25,73 ml/kg/mnt.

Key words: physical condition, FO Raiders extracurricular cheerleaders yunior haigh school Kartika IV-1 Surabaya

**TINGKAT KONDISI FISIK EKSTRAKURIKULER *CHEERLEADERS* (FO RAIDERS) SMP KARTIKA
IV-I SURABAYA**

Adi Hartono

ABSTRAK

Pada aktivitas *cheerleaders* kemampuan fisik, penguasaan teknik serta mental yang baik harus dimiliki oleh atlet karena hal tersebut sangat menunjang untuk keberhasilan meraih prestasi. Maka tujuan dari penelitian ini penting dilakukan yaitu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik ekstrakurikuler *cheerleaders* Fo Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan metode pendekatan *One Shot Model*. Subjek penelitian yang diambil adalah seluruh Siswi anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* Fo Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya yang berjumlah 20 orang dengan usia 13 – 14 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka telah diperoleh kesimpulan bahwa rata-rata (*Mean*) indeks massa tubuh adalah sebesar 21,7 kg/m², kelentukan sebesar 35,3 cm, keseimbangan sebesar 7,4 detik, kekuatan ekstensor otot punggung sebesar 49,4 kg, kekuatan ekstensor otot tungkai sebesar 43,7 kg, kekuatan mendorong otot bahu sebesar 15kg, kekuatan otot lengan sebesar 21 kali, kekuatan otot perut sebesar 18 kali, daya ledak otot tungkai sebesar 36 kg.m/t, dan daya tahan *cardio respiratory vascular* sebesar 23,7 ml/kg/mnt.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cheerleaders atau pemandu sorak awalnya adalah sebuah kata yang sering kita dengar sebagai salah satu penyemarak dan penyemangat dalam beberapa kegiatan olahraga bergengsi. Merekadipandang sebelah mata sebagai sekumpulan remajayang hanya bersorak dengan keras dan memberikan semangat pada tim olahraga yang sedang bertanding. Namun dalam perkembangannya,sekarang ini nama tersebut menjelma menjadi sesuatu yang bukan hanya sekedar sebagai pelengkap sebuah event khususnya olahraga, karena *cheerleaders* telah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang telah diakui keberadaannya dan layak diperhitungkan.

Sekarang ini *Cheerleaders* didominasi oleh gerakan *gymnastic, tumblings, jumpings, stunts dan pyramids* yang sangat membutuhkan kondisi fisik prima dalam setiap penampilan,hal ini membuktikan bahwa *Cheerleaders* dapat dikategorikan sebagai jenis olahraga *modern extrim*. Namun demikian ekspresi dan gerakan yang cantik dan menarik tidak bisa dilepaskan dari jenis olahraga ini. Hal ini membuktikan bahwa *Cheerleader* merupakan ajang kreatifitas yang memadukan antara olahraga, hiburan, dan juga ajang meraih prestasi khususnya bagi remaja.

Dalam cabang olahraga *cheerleaders* kemampuan fisik

Dewasa ini perkembangan *cheerleaders* di Indonesia sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa organisasi yang menaunginya seperti : APSI (Asosiasi Pemandu Sorak Indonesia), berdirinya beberapaklub *cheerleaders* baik di luar lingkungan sekolah maupun di dalam sekolah dan masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati, khususnya jenjang pendidikan SMP-SMA. Salah satunya adalah FO Raiders SMP Kartika IV – 1 Sikatan Surabaya.

FO Raiders SMP Kartika IV – 1 Sikatan Surabaya merupakan salah satu tim *cheerleaders* yang berprestasi di kota Surabaya. Berikut daftar prestasi yang berhasil diperoleh:

1. Juara I Incrows Cup2016
2. Juara I Satu Piala Dipora 2016
3. Juara 1 ICA 2015
4. Juara 3 Nasional DI Jakarta 2015
5. Juara I SBO TV

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian disajikan dalam bentuk gambaran. Pendekatan yang dipakai sehubungan dengan permasalahan yang ditulis adalah *one shot model*.

Subjek Penelitian

Yang menjadi subyek penelitian ini adalah seluruh Siswi anggota ekstrakurikuler *cheerleaders fo Raiders*.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data sesuai dengan variabel penelitian yakni kondisi fisik, peneliti menggunakan tes dan pengukuran. Pelaksanaan tes dan variabel sebagai berikut :

1. Tes Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan alat meteran dan timbangan.
2. Tes Kelentukan menggunakan alat *sit and reach*.
3. Tes Keseimbangan menggunakan *stork stand test* dengan mata terbuka.
4. Tes Kekuatan Ekstensor Otot Punggung menggunakan alat *back leg dynamometer*.
5. Tes Kekuatan Ekstensor Otot Tungkai menggunakan alat *back leg dynamometer*.
6. Tes Kekuatan Mendorong Otot Bahu menggunakan alat *expanding dynamometer*.
7. Tes Kekuatan Otot Lengan menggunakan tes *push up* 30 detik.
8. Tes Kekuatan Otot Perut menggunakan tes *sit up* 30 detik.
9. Tes Kekuatan Lompat Otot Tungkai menggunakan alat *jump MD*.
10. Tes Daya Tahan *Cardio Respiratory Vascular* menggunakan *bleep test/MFT*.

Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif yang digunakan adalah mencari rata-rata (*mean*) dan persentase, adapun rumusnya adalah :

1. Mean untuk mengetahui rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

(Martini, 2007: 11)

Keterangan :

\bar{X} = Rata-rata sampel
 $\sum X$ = Skor dalam sampel
 n = Banyak skor

2. Persentase

$$(Persentase) P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

(Maksum, 2007:8)

Keterangan :

P = Persentase

n = Jumlah nilai realita yang diperoleh

N = Jumlah sampel

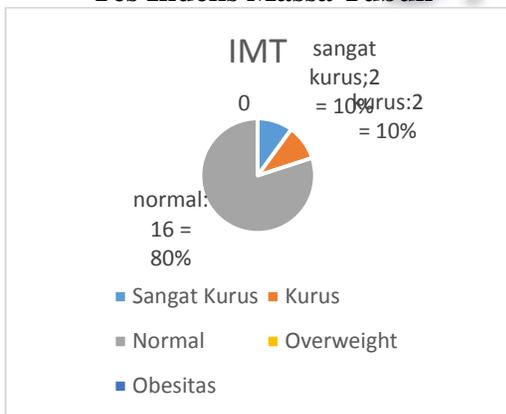
HASIL PENELITIAN

Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Tes Indeks Massa Tubuh

- a. Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) indeks massa tubuh anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 19,78 kg/m² dapat tergolong dalam kategori “Normal”.
- b. Hasil nilai tertinggi indeks massa tubuh anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 22,91 kg/m² dapat tergolong dalam kategori “Normal”.
- c. Hasil nilai terendah indeks massa tubuh anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 15,67 kg/m² dapat tergolong dalam kategori “Sangat Kurus”.

Diagram 4.1. Persentase Kategori Hasil Tes Indeks Massa Tubuh



2. Hasil Tes Kelentukan

Rata-rata (*Mean*):

- a. Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) kelentukan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 13,85 cm dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.
- b. Hasil nilai tertinggi kelentukan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 16,92 cm dapat tergolong dalam kategori “Baik”.
- c. Hasil nilai terendah kelentukan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 9,84 cm dapat tergolong dalam kategori “Kurang Sekali”

Diagram 4.2. Persentase Kategori Hasil Tes Kelentukan



3. Hasil Tes Keseimbangan

Rata-rata (*Mean*):

- a. Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) keseimbangan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 7,94 detik dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.
- b. Hasil nilai tertinggi keseimbangan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 21,4 detik dapat tergolong dalam kategori “Sedang”.
- c. Hasil nilai terendah keseimbangan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 4,2

detik dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.

Diagram 4.3. Persentase Kategori Hasil Tes Keseimbangan



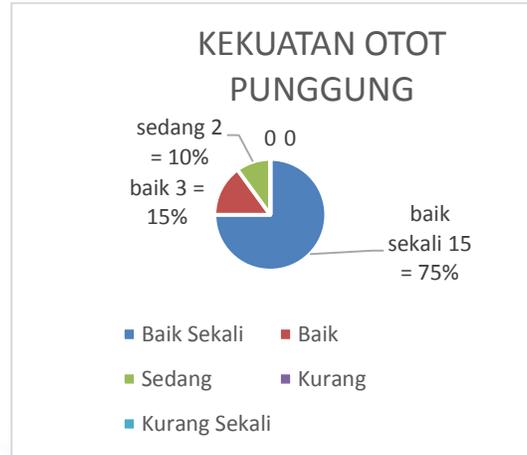
n

4. Hasil Tes Kekuatan Ekstensor Otot Punggung

Rata-rata (*Mean*):

- Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) kekuatan ekstensor otot punggung anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 45,1 kg dapat tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
- Hasil nilai tertinggi kekuatan ekstensor otot punggung anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 61 kg dapat tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
- Hasil nilai terendah kekuatan ekstensor otot punggung anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 20 kg dapat tergolong dalam kategori “Sedang”.

Diagram 4.4. Persentase Kategori Hasil Tes Kekuatan Ekstensor Otot Punggung

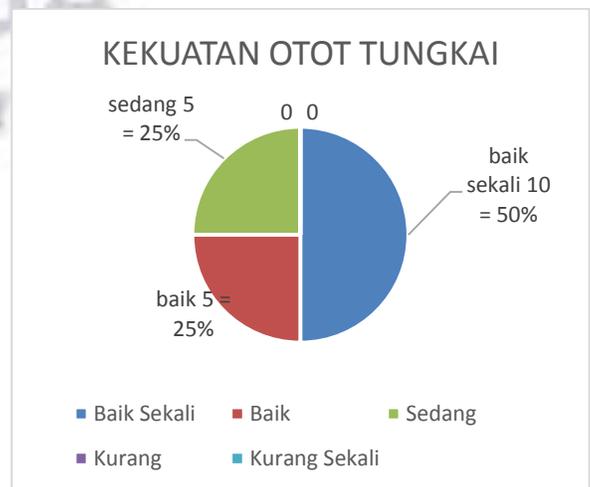


5. Hasil Tes Kekuatan Ekstensor Otot Tungkai

Rata-rata (*Mean*):

- Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) kekuatan ekstensor otot tungkai anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 37,15 kg dapat tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
- Hasil tertinggi kekuatan ekstensor otot tungkai anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 60 kg dapat tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
- Hasil nilai terendah kekuatan ekstensor otot tungkai anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 19kg dapat tergolong dalam kategori “Sedang”.

Diagram 4.5. Persentase Kategori Hasil Tes Kekuatan Ekstensor Otot Tungkai

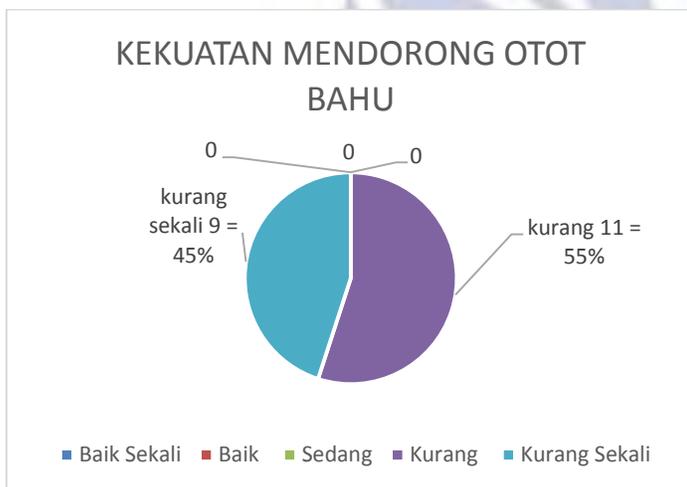


6. Hasil Tes Kekuatan Mendorong Otot Bahu

Rata-rata (*Mean*):

- Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) kekuatan mendorong otot bahu anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 16,73 kg dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.
- Hasil nilai tertinggi kekuatan mendorong otot bahu anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 26 kg dapat tergolong dalam kategori “Sedang”.
- Hasil nilai terendah kekuatan mendorong otot bahu anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 10 kg dapat tergolong dalam kategori “Kurang Sekali”.

Diagram 4.6. Persentase Kategori Hasil Tes Kekuatan Mendorong Otot Bahu



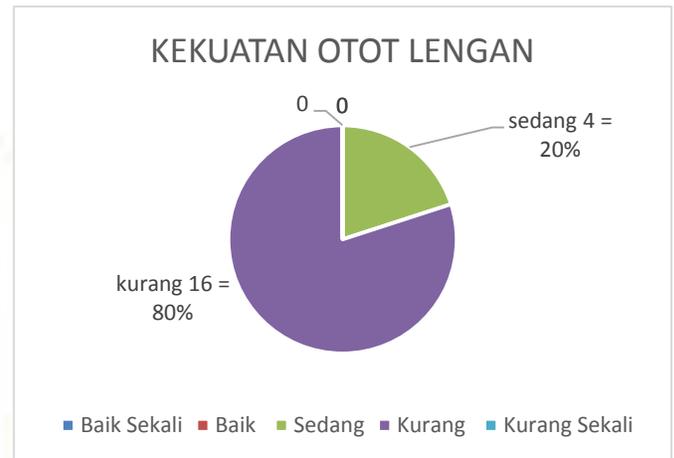
7. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

Rata-rata (*Mean*):

- Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) kekuatan otot lengan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 21 kali dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.
- Hasil nilai tertinggi kekuatan otot lengan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 48 kali dapat tergolong dalam kategori “Sedang”.

- Hasil nilai terendah kekuatan otot lengan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 20 kali dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.

Diagram 4.8. Persentase Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan



8. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut

Rata-rata (*Mean*):

- Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) kekuatan otot perut anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 21 kali dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.
- Hasil nilai tertinggi kekuatan otot perut anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 28 kali dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.
- Hasil nilai terendah kekuatan otot perut anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 17 kali dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.

10. Hasil Tes Daya Tahan *Cardio Respiratory Vascular*

Rata-rata (*Mean*) :

- Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) *cardio respiratory vascular* anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 23,7 ml/kg/mnt dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.
- Hasil nilai tertinggi *cardio respiratory vascular* anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 28,9 ml/kg/mnt dapat tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
- Hasil nilai terendah *cardio respiratory vascular* anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 20,4 ml/kg/mnt dapat tergolong dalam kategori “Kurang Sekali”.

Diagram 4.8. Persentase Kategori Hasil Tes Kekuatan Otot Perut



9. Hasil Tes Kekuatan lompat Otot Tungkai

Rata-rata (*Mean*):

- Hasil penghitungan rata-rata (*Mean*) daya ledak otot tungkai anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 36 kg.m/t dapat tergolong dalam kategori “Kurang”.
- Hasil nilai tertinggi daya ledak otot tungkai anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 55,47 kg.m/t dapat tergolong dalam kategori “Baik Sekali”.
- Hasil nilai terendah daya ledak otot tungkai anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 23,64 kg.m/t dapat tergolong dalam kategori “Kurang Sekali”.

Diagram 4.9. Persentase Kategori Hasil Tes kekuatan lompat Otot Tungkai

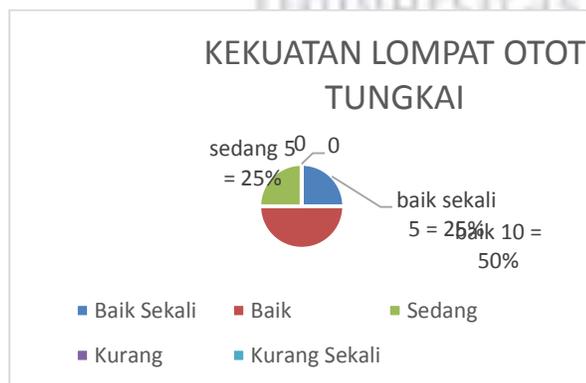
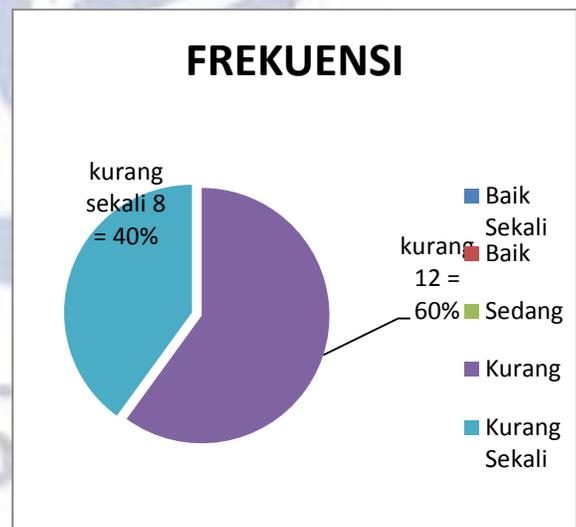


Diagram 4.10. Persentase Kategori Hasil Tes Daya Tahan *Cardio Respiratory Vascular*



Pembahasan

Sesuai dengan tujuan penelitian, hasil penelitian tentang Survei Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler *Cheerleaders* Fo Raider SMP Kartika IV- 1 Surabaya dapat diketahui hasil rata-rata yang diukur pada masing-masing tes komponen kondisi fisik, yaitu :

1. Indeks Massa Tubuh

Hasil dari tes yang

dilakukan menunjukkan bahwa, rata-rata indeks massa tubuh anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya tergolong dalam kategori "Normal".

Dalam hal ini dilakukan tes indeks massa tubuh yaitu untuk mengukur status fisik yang telah diperluas sehingga mencakup perkembangan bentuk dan hubungannya dan kesehatan, kekebalan suatu penyakit, sikap, kemampuan fisik dan kualitas kepribadian (Nurhasan, 2003: 3.2).

Karena seorang atlet *cheerleaders* harus memiliki ukuran tubuh yang Baik agar kemampuan fisiknya dapat bekerja secara optimal ketika melakukan gerakan atau teknik tanpa ada hambatan yang berarti. Contohnya seorang *flyer*, dia harus memiliki berat badan yang tidak *overweight*, agar mampu diangkat oleh seorang *base*. Sebaliknya, seorang *base* harus memiliki berat yang tidak *overweight* agar mampu melakukan gerakan dan teknik yang benar serta memudahkan untuk mengubah posisinya dari tempat satu ke tempat lain.

2. Kelentukan

Hasil dari tes yang dilakukan menunjukkan bahwa, rata-rata kelentukan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya tergolong dalam kategori "Kurang".

Menurut Sajoto kelentukan adalah "keefektifan seseorang dalam menguasai dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian" (Sajoto, 1988:58).

Dalam aktivitas *cheerleaders* hal utama yang harus dimiliki seorang atlet adalah tingkat kelentukan yang baik, sehingga akan lebih mudah dalam melakukan gerakan *stunt* seperti *heelstretch*, *liberty*, *toe touch*, dan lain-lain dengan lebih efisien serta mengurangi risiko cedera. Jika seorang atlet *Cheerleaders* kelentukannya kurang itu akan mengganggu keseimbangannya.

3. Keseimbangan

Hasil dari tes yang dilakukan menunjukkan bahwa, rata-rata keseimbangan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya tergolong dalam kategori "Kurang".

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun

dalam gerak dinamis (Sajoto, 1988:58).

Dalam aktivitas *cheerleaders* seorang atlet dituntut untuk memiliki tingkat keseimbangan yang baik, khususnya *flyer*, karena ketika melakukan aksi *stunt* akan sering sekali bertumpu pada bidang yang sempit seperti telapak tangan atau pundak dari seorang *base*, seperti gerakan *pyramids*, *shoulder sit*, *shoulder stand*, *liberty*, *elevator*, dan lain-lain. Jika seorang atlet *Cheerleaders* keseimbangannya kurang itu akan mengganggu pada saat melakukan *stunt*.

4. Kekuatan (Kekuatan Ekstensor Otot Punggung, Kekuatan Ekstensor Otot Tungkai, Kekuatan Menarik dan Mendorong Otot Bahu, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut)

Hasil dari tes yang dilakukan pada anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya menunjukkan bahwa, rata-rata kekuatan ekstensor otot punggung tergolong dalam kategori "Baik sekali", rata-rata kekuatan ekstensor otot tungkai tergolong dalam kategori "Baik sekali", rata-rata kekuatan mendorong otot bahu tergolong dalam kategori "Kurang", rata-rata kekuatan otot lengan tergolong dalam kategori "Kurang", dan rata-rata kekuatan otot perut tergolong dalam kategori "Kurang".

Menurut Sajoto (1988:58), kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Jadi, atlet *cheerleaders* khususnya seorang *base* harus memiliki tingkat kekuatan yang baik agar mampu melakukan gerakan *stunt*, *pyramids* atau *lifting* (mengangkat atlet *cheerleaders*) dengan lancar tanpa hambatan yang berarti, sehingga mampu menampilkan suatu gerakan yang indah. Contohnya adalah gerakan seperti *elevator*, *shoulder sit*, *shoulder stand*, *liberty*, *basket tose*, dan lain-lain yang membutuhkan kekuatan yang maksimal dari seorang *base*. Jika seorang atlet *Cheerleaders* kelentukannya kurang itu akan mengganggu keseimbangannya.

5. Kekuatan lompat Otot Tungkai

Hasil dari tes yang dilakukan menunjukkan bahwa, rata-rata daya ledak otot tungkai anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) SMP Kartika IV-I Surabaya tergolong dalam kategori "Baik".

Daya ledak otot atau muscular power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Sajoto, 1988:58).

Dalam aktivitas *cheerleaders*, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan untuk menunjang ketika akan melakukan aksi *stunt* yang menggunakan gerakan loncatan, seperti *Toe Touch*. Jika seorang atlet *Cheerleaders* Daya Ledak Otot Tungkai Baik itu akan membantu sekali pada saat melakukan gerakan yang berhubungan dengan jump dan melempar yang berhubungan dengan otot di bagian tungkai.

7. Daya Tahan *Cardio Respiratory Vascular*

Hasil dari tes yang dilakukan menunjukkan bahwa, rata-rata daya tahan *cardio respiratory vascular* anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* FO Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya mayoritas tergolong dalam kategori "Kurang".

Daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan jantung (sistem peredaran darah) dan paru (pernapasan) untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Daya tahan ini sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan mengambil oksigen melalui pernapasan dan mengirimnya ke otot-otot yang sedang aktif atau berkonsentrasi melalui peredaran darah (Sajoto, 1988:192).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler *Cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata indeks massa tubuh Siswi anggota Ekstrakurikuler *Cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya Ekstrakurikuler *cheerleader* adalah sebesar 19,78 kg/m².
2. Rata-rata kelentukan Siswi anggota Ekstrakurikuler *Cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 13,85 cm.
3. Rata-rata keseimbangan Siswi anggota Ekstrakurikuler *Cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 7,94 detik.

4. Rata-rata kekuatan ekstensor otot punggung Siswi anggota Ekstrakurikuler *Cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 45,1 kg.
5. Rata-rata kekuatan ekstensor otot tungkai Siswi anggota Ekstrakurikuler *Cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 37,15 kg.
6. Rata-rata kekuatan mendorong otot bahu Siswi anggota Ekstrakurikuler *Cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 16,73 kg.
7. Rata-rata kekuatan otot lengan Siswi anggota Ekstrakurikuler *Cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 30 kali.
8. Rata-rata kekuatan otot perut Siswi anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 22 kali.
9. Rata-rata daya ledak otot tungkai Siswi anggota Ekstrakurikuler *Cheerleaders* (FO RAIDERS) Smp Kartika IV-I Surabaya adalah sebesar 13,85 inchi.
10. Rata-rata daya tahan *cardio respiratory vascular* Siswi anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* FO Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya adalah sebesar 25,73 ml/kg/mnt.

B. Saran

Menurut hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Lebih ditingkatkan lagi *level* kelentukan anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* FO Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya,
2. **Lebih ditingkatkan lagi level keseimbangan** anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* FO Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya
3. **Lebih ditingkatkan lagi level kekuatan mendorong otot bahu** anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* FO Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya
4. **Lebih ditingkatkan lagi level kekuatan otot lengan** anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* FO Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya
5. **Lebih ditingkatkan lagi level kekuatan otot perut** anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* FO Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya.
6. **Lebih ditingkatkan lagi level daya tahan cardio respiratory vascular** anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* FO Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya

7. Meningkatkan *level* koordinasi gerak tubuh anggota ekstrakurikuler *cheerleaders* FO Raiders SMP Kartika IV-1 Surabaya

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badudu, Z. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: IKIP Bandung.
- <http://dinahervina.blogspot.com/2013/01/definisi-cheersleader.html?m=1> diakses hari Minggu tanggal 7 April 2014 pukul 17.50 WIB.
- <http://kireinagitagardini.wordpress.com/2011/10/20/teknik-cheerleading/.html?m=1> diakses hari Minggu 7 April 2014 pukul 17.53 WIB.
- <http://www.ras-eko.com/2013/05/pengertian-kegiatan-ekstrakurikuler.html?m=1> diakses hari Minggu tanggal 7 April 2014 pukul 17.58 WIB.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK UNESA.
- Martini, 2007. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.
- Menegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Nurhasan, 2003. *Tes dan Pengukuran, Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes*. Surabaya: Unesa.
- Prasetya, M. Hari. 2012. *Survey Kondisi Fisik Atlet Senam Artistik Putra Pada Pemusatan Latihan Cabang (Puslatcab) Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Surabaya Tahun 2011*. Skripsi Tidak Untuk Diterbitkan, Surabaya: Unesa FIK
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen PTPLPT.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV. Lubuk Agung.
- Supariasa I Dewa N, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sriundy M., I Made. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.