

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI BERDASARKAN KEBIASAAN
TRANSPORTASI BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH
SISWA KELAS VIII SMP N 1 MLATI
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Nugroho Susanto
NIM. 08601244184

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
APRIL 2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “TINGKAT KESEGARAN JASMANI BERDASARKAN KEBIASAAN TRANSPORTASI BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH SISWA KELAS VIII SMP N 1 MLATI TAHUN PELAJARAN 2011/2012” yang disusun oleh Nugroho Susanto, NIM 08601244184 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 9 Maret 2012
Dosen Pembimbing



F.Suharjana, M.Pd
NIP. 19580706 198403 1002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Transportasi Berangkat Dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP N 1 Mlati Tahun Pelajaran 2011/2012”, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 9 Maret 2012
yang menyatakan,



Nugroho Susanto
NIM. 08601244184

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI BERDASARKAN KEBIASAAN
TRANSPORTASI BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH
SISWA KELAS VIII SMP N 1 MLATI
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

Dipersiapkan dan Disusun Oleh :

**NUGROHO SUSANTO
NIM. 08601244184**

Untuk Dipertahankan Di Depan Dewan Pengaji Skripsi Jurusan Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal April 2012 dan Dinyatakan

DEWAN PENGUJI

Nama Lengkap	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
1. F. Suharjana, M.Pd	Ketua Pengaji		10 - 04 - 2012
2. Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekertaris Pengaji		9 - 04 - 2012
3. Sismadiyanto, M.Pd	Pengaji I		9 - 04 - 2012
4. Farida Mulyaningsih, M.Kes	Pengaji II		9 - 04 - 2012

Yogyakarta, April 2012



MOTTO

“ Hai orang – orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang – orang yang sabar. “
(Q.S Al-Baqarah,153)

Dalam hidup, terkadang kita lebih banyak mendapatkan apa yang tidak kita inginkan. Dan ketika kita mendapatkan apa yang kita inginkan, akhirnya kita tahu bahwa yang kita inginkan terkadang tidak dapat membuat hidup kita menjadi lebih bahagia
(Kahlil Gibran)

Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah
(Thomas Alva Edison)

Orang yang berhasil akan mengambil manfaat dari kesalahan-kesalahan yang pernah ia lakukan, dan akan mencoba kembali untuk melakukan dengan cara yang berbeda.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan untuk:

- ❖ *Kedua orangtuaku, Juwariah sebagai ibuku yang tercinta dan ibu yang selalu setia memberi kasih sayang, yang menjadi motivator dan penyemangatku. Bapakku Sutrisno, S.Pd., bapak yang selalu sabar memberi makna dan arti hidup. Serta terimakasih atas segala do'a, pengorbanan dan dukungannya untuk aku sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.*
- ❖ *Adikku tercinta adek Nugraheni Susanti terima kasih atas segala nasehat-nasehat, dukungan, memberikan semangat dan do'a padaku.*

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI BERDASARKAN KEBIASAAN
TRANSPORTASI BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH
SISWA KELAS VIII SMP N 1 MLATI
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

Oleh :

Nugroho susanto

NIM 08601244184

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani berdasarkan kebiasaan transportasi berangkat dan pulang sekolah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun pelajaran 2011/2012.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengambilan data. Instrument yang digunakan adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk umur 13-15 tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi yang mempunyai nilai validitas 0,950 (putra), dan 0,923 (putri) sedangkan nilai reabilitasnya 0,960 (putra) dan 0,804 (putri). Penelitian ini merupakan penelitian populasi, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun pelajaran 2011/2012 sebanyak 143 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif persentase yaitu hanya menggambarkan kejadian yang sedang berlangsung.

Hasil penelitian menunjukan bahwa : (1). Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun pelajaran 2011/2012 yaitu kategori baik sekali 0%, kategori baik 7 siswa (4,8%), kategori sedang 55 siswa (38,5%), kategori kurang 69 siswa (48,3%), kategori kurang sekali 12 siswa (8,4%). (2). Tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat sekolah dengan berjalan kaki yaitu kategori tingkat kesegaran jasmani baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 siswa (14,3%), kategori sedang 4 siswa (57,1%), kategori kurang 2 siswa (28,6%), kategori kurang sekali 0 siswa (0%). (3). Tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat sekolah dengan bersepeda yaitu kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 5 siswa (4,6%), kategori sedang 43 siswa (39,8%), kategori kurang 51 siswa (47,2%), kategori kurang sekali 9 siswa (8,3%). (4). Tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat sekolah dengan kendaraan bermotor/diantar jemput yaitu kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 siswa (3,6%), kategori sedang siswa 8 (28,6%), kategori kurang 16 siswa (57,1%), kategori kurang sekali 3 siswa (10,7%).

Kata Kunci: kesegaran jasmani, kebiasaan, transportasi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Karunia dan Rahmat-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang Berjudul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Transportasi Berangkat Dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP N 1 Mlati Tahun Pelajaran 2011/2012” tanpa ada halangan yang berarti sampai tersusunnya laporan ini. Laporan ini disusun dalam rangka untuk memenuhi mata kuliah tugas akhir skripsi yang merupakan mata kuliah wajib lulus bagi mahasiswa Jurusan pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat berjalan dengan lancar. Untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi izin penelitian.
2. Ketua jurusan POR Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
3. Komarudin. M.A, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah banyak memberi pengarahan dalam bidang akademik maupun non-akademik.

4. F Suharjana M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan waktunya untuk memberi bimbingan dan arahan dari awal hingga terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Suparto, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Mlati yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
6. Jamhari, S.Pd. Jas, selaku Guru Penjas di SMP Negeri 1 Mlati yang telah membantu dan merelakan jam pelajarannya untuk penelitian ini.
7. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati
8. Berbagai pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung berperan dalam penyusunan Tugas Ahkir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya sederhana ini tentu masih sangat jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu sangat terbuka bagi semua pihak untuk bisa memberikan masukan maupun kritikan yang membangun tentunya demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata semoga Allah SWT memberi balasan atas budi baik saudara sekalian dan semoga laporan ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Yogyakarta, 9 Maret 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI.....	10
A. Kajian Teoritik	10
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	10
2. Komponen Kesegaran jasmani	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	16
4. Manfaat Kesegaran Jasmani	19
5. Kebiasaan Siswa Berangkat dan Pulang Sekolah.....	20
6. Karakteristik Siswa Menegah Pertama.....	24
7. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani	25
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir.....	31
BAB III. METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Lokasi, Subyek, Waktu dan Data Penelitian.....	39
B. Hasil Penelitian	39
C. Pembahasan.....	47

BAB V. PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi Penelitian.....	50
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	51
D. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 13-15 tahun untuk Putra	37
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 13-15 tahun untuk Putri.....	38
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda.....	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berangkat dan Pulang Sekolah Kendaraan Bermotor.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012.....	40
Gambar 2. Histogram Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa yang kebiasaan berangkat dan pulang sekolah jalan kaki	42
Gambar 3. Histogram Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa yang kebiasaan berangkat dan pulang sekolah naik sepeda.....	44
Gambar 4. Histogram Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa yang kebiasaan berangkat dan pulang kendaraan bermotor.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan modern yang serba otomatis semakin mempermudah manusia dalam melakukan aktivitas kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari mulai bangun tidur sampai berangkat tidur lagi kita telah di mudahkan oleh teknologi, sehingga semua menjadi mudah. Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia saat ini serba otomatis. Sehingga jika dilihat dari segi kemudahan, kita lebih merasakan kenikmatan hidup.

Menurut Rusli Lutan (2001 : 2) Sehat, vitalitas dan panjang umur adalah harapan semua orang, tetapi itu semua tidak akan pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. Kebiasaan hidup modern pada kebanyakan orang telah menghapus semua usaha untuk mencapai kesegaran jasmani. Kita terbiasa duduk di kursi empuk sambil nonton TV, kemana – mana naik mobil, duduk santai setelah seharian kerja di kantor yang tanpa kegiatan fisik yang berarti, kalau hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama akhirnya kegemukan yang merupakan sumber berbagai macam penyakit akan menghinggapi kita.

Menikmati hidup yang serba otomatis ini telah membuat kita lebih banyak duduk dan berkendaraan, tanpa harus melakukan aktivitas jasmani yang berarti. Ini dapat menghemat energi yang kita miliki, sehingga dapat digunakan aktivitas lainnya. Apabila hal ini dilakukan terus menerus pada

akhirnya bisa mengakibatkan kita menjadi manusia yang kurang gerak.

Kesehatan jasmani tidak akan didapatkan oleh individu yang kurang gerak.

Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar karena modal yang paling penting untuk melakukan segala aktivitas dalam keadaan sehari-hari. Salah satu cara menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar adalah dengan cara berolahraga. Jika seseorang rajin dalam berolahraga maka akan tercipta fisik dan mental yang sehat sehingga akan memudahkan melakukan segala aktivitas sehari-hari dengan tingkat kelelahan yang tidak begitu berarti. Djoko Pekik Irianto (2004: 2) mengutarakan bahwa kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Pencapaian tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan kurikulum dibutuhkan kegiatan jasmani yang teratur dan terukur. Dengan kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa dapat belajar dengan baik dan memiliki derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik.

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Depdikbud (2006: 5) mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP ialah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola

- hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
 - 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
 - 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
 - 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
 - 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri orang lain dan lingkungan.
 - 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap positif.

Tingkat kesegaran jasmani dapat dikatakan optimal jika diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur, melalui latihan fisik yang benar, baik takaran maupun intensitasnya, dan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, memperhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai penyeimbang kondisi fisik. Kesegaran jasmani sangat berhubungan dengan kesehatan anak. Hal ini dapat kita amati bila kesegaran jasmani seseorang anak yang baik, maka anak tersebut dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan.

Kesegaran jasmani juga dapat memberikan ketahanan fisik kepada anak untuk tidak mudah terserang penyakit. Kesegaran jasmani secara langsung memang tidak menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan berpikir, namun kesegaran jasmani dapat menjamin lancarnya suplai berbagai bahan untuk pertumbuhan badan atau otak khususnya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu anak dalam mengikuti pelajaran penjas orkes di sekolah, dengan demikian tingkat kesegaran jasmani yang baik anak akan lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang akan disampaikan oleh guru. Disamping itu juga dalam mengikuti khususnya mata pelajaran penjasorkes anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan lebih mudah dan menerima materi pelajaran penjas yang diajarkan oleh guru.

Kesegaran jasmani sangat erat hubungannya khususnya bagi siswa SMP. Karena kesegaran jasmani dapat digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah sehingga bisa berprestasi secara optimal, mampu menghadapi segala tantangan dalam kehidupan ini, dan sebagai persiapan untuk melanjutkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lagi. Diharapkan siswa SMP Negeri 1 Mlati Sleman memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pengembangan diri (*ekstrakurikuler*) olahraga satu kali seminggu serta jalan sehat setiap satu kali seminggu yang diadakan pada hari jumat diharapkan dapat menjaga kesegaran jasmani siswa.

Selama PPL di SMP N 1 Mlati Sleman, penulis melihat secara langsung dan mengamati di lapangan untuk pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan satu minggu satu kali pertemuan dengan 2 jam pelajaran. Prasarana yang digunakan adalah halaman upacara sekolah

maupun lapangan samping sekolah desa Sanggrahan Tirtoadi Mlati Sleman yang kondisinya masih jauh dari standar. Sedang alat dan fasilitas olahraga baik untuk senam, lompat jauh dan nomor atletik yang lain, permainan bola voli, basket, serta sepak bola semua sudah ada namun belum memenuhi persyaratan dan jumlahnya sangat terbatas masih jauh dengan keadaan siswa yang ada. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan biasanya termasuk pelajaran yang disenangi akan tetapi kenyataannya banyak anak yang kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran bahkan kurang bersemangat, ada yang berulang kali istirahat hanya melihat teman yang lain berolahraga, sedangkan dalam mengikuti pelajaran di kelas siswa ada yang menguap atau mengantuk dan bahkan tidur di kelas. Selain itu para siswa ada yang tidak kuat dalam melaksanakan kegiatan upacara dan melaksanakan kegiatan ekstrakulikuler. Hal ini menandakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa belum sepenuhnya dikatakan baik.

SMP Negeri 1 Mlati terletak di wilayah yang sangat strategis yakni tepi jalan raya yang menghubungkan jalan menuju kabupaten sleman. Tepatnya di daerah Janturan Tirtoadi Mlati Sleman. Keadaan lingkungan sekitarnya juga sudah banyak bangunan-bangunan rumah warga yang tinggal di sekitar dan ditambah suasana persawahan. Pola hidup sebagian besar siswa SMP Negeri 1 Mlati sangat sederhana mulai dari berangkat sekolah dan pulang sekolah setiap harinya. Selain itu kegiatan yang dilakukan di luar sekolah seperti bermain, menonton televisi, membantu

orang tua, dan lain-lain. Siswa SMP Negeri 1 Mlati berasal dari lingkungan sekolahannya sekitar, jarak tempuh mereka ke sekolah antara 1-5km. Alat transportasi yang digunakan siswa saat berangkat dan pulang sekolah ada yang jalan kaki, menggunakan sepeda, serta ada pula yang menggunakan sepeda motor sendiri atau diantar jemput oleh orang tuanya. Berdasarkan keterangan tersebut dimungkinkan tingkat kesegaran jasmani setiap siswanya berbeda-beda. Namun demikian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa perlu diuji kebenarannya melalui penelitian.

Penelitian ini memilih siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang rata-rata berusia 13-15 tahun, karena : (1) pada usia ini merupakan usia remaja awal (*puber*) yang akan mengalami percepatan pertumbuhan anak. (2) Siswa kelas VIII mempunyai rata-rata umur 13-15 tahun, sesuai dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 13-15 tahun. (3) Siswa kelas VIII sudah terbiasa dengan aktivitas berangkat dan pulang sekolah yang mereka lakukan sejak dari kelas VII. Penulis ingin meneliti survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman yang berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, sepeda ontel, dan kendaraan bermotor.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui seberapa besar pengaruh pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap tingkat kesegaran jasmani kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012.
2. Belum diketahui seberapa besar pengaruh kebiasaan berangkat dan pulang sekolah terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012.
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Mlati tahun pelajaran 2011/2012 berdasarkan kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, sepeda, dan kendaraan bermotor.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas dan lebih fokus pada satu masalah serta keterbatasan kemampuan penulis maka permasalahan perlu dibatasi. Penelitian ini hanya akan membahas masalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 berdasarkan kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, sepeda dan kendaraan bermotor.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 berdasarkan kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, sepeda dan kendaraan bermotor?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 berdasarkan kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, sepeda ontel dan kendaraan bermotor.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 berdasarkan kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, sepeda dan kendaraan bermotor, sehingga dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program pendidikan jasmani dan kesehatan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan diberikan.
- b. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan masukan dan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

- c. Bagi orang tua siswa, hasil penelitian dapat digunakan sebagai pendorong orang tua untuk lebih mendukung anaknya melakukan kegiatan olahraga, menjaga/meningkatkan kesegaran jasmani, serta dapat digunakan sebagai acuan penentuan pemenuhan makanan sehari-hari yang lebih baik.
- d. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang bersangkutan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teoritik

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Semakin meningkatnya kesadaran masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga, maka semakin besar pula manfaat yang diperoleh dari olahraga tersebut, meskipun olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau hanya untuk bersenang-senang.

Tubuh yang sehat dan bugar sering disebut dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luangnya dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga (Wahjoedi, 2001: 58-59).

Kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang luas dan mengandung makna tidak cukup hanya dengan sehat saja. Untuk memperoleh kesegaran jasmani seseorang harus memiliki kesehatan. Menurut Surtiyo Utomo (2008: 60), secara umum kesegaran adalah kesegaran fisik yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan kerja sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya. Sehingga segar disebutkan sebagai keadaan dimana seseorang benar-benar siap melakukan kerja secara optimal tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan.

Menurut Junusul Hairy (1989: 9) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai

kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode yang benar.

Kesegaran erat kaitannya pula dengan tubuh yang kita miliki atau yang sering kita sebut dengan jasmani. Maka kesegaran jasmani menurut Engkos Kosasih (1985: 10) adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani menurut Depdiknas (2000: 53) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Physical fitness ialah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2).

Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan meningkatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Rusli Lutan, 2002: 1).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) kesegaran dikelompokan menjadi 3 kelompok yaitu :

- a. Kesegaran *statis*, keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kesegaran *dinamis*, kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
- c. Kesegaran *motoris*, kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang memerlukan keterampilan khusus, contoh: seorang pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, pemain bola voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli seperti di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan orang tersebut masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

2. Komponen - Komponen Kesegaran Jasmani

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani, baik komponen yang berkaitan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan keterampilan. Menurut Wahjoedi (2001 : 59-61) komponen kesegaran jasmani ada dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Adapun komponen kesegaran jasmaninya sebagai berikut:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :
 - 1) Daya tahan jantung
 - 2) Kekuatan otot
 - 3) Kelentukan
 - 4) Komposisi tubuh

- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :
- 1) Kecepatan
 - 2) Kecepatan reaksi
 - 3) Daya ledak
 - 4) Kelincahan
 - 5) Ketepatan
 - 6) Koordinasi

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), kesegaran jasmani mempunyai dua aspek atau komponen yaitu:

- a. Kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari :
 - 1) Kekuatan otot
 - 2) Daya tahan otot
 - 3) Daya tahan aerobik
 - 4) Fleksibilitas
 - 5) Komposisi tubuh
- b. Kesegaran yang berkaitan dengan keterampilan terdiri dari :
 - 1) Koordinasi
 - 2) Agilitas
 - 3) Kecepatan gerak
 - 4) Power
 - 5) Keseimbangan
 - 6) Waktu relaksasi

Surtiyo Utomo (2008: 60-63) mengelompokan komponen kesegaran jasmani menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - 1) Daya tahan (*aerobic endurance*)
 - 2) Kekuatan otot (*muscular strength*)
 - 3) Daya tahan otot (*muscular endurance*)
 - 4) Kelentukan (*fleksibility*)
 - 5) Komposisi tubuh (*body composition*)
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
 - 1) Kelincahan (*agility*)
 - 2) Keseimbangan (*balance*)
 - 3) Koordinasi (*coordination*)
 - 4) Daya ledak (*power*)
 - 5) Kecepatan (*speed*)
 - 6) Koordinasi (*coordination*)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri sebagai berikut:

a. Kecepatan

Menurut Djoko Pekik (2002: 73), kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Wahjoedi, 2001). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat.

b. Kekuatan otot (*muscular strength*)

Menurut Len Kravitz (2001:7) kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal. Kekuatan otot adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya (*force*) maksimal terhadap sebuah tahanan (Rusli Lutan, 2000 : 164). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

c. Daya tahan otot (*muscular endurance*)

Menurut Djoko Pekik (2002: 72), daya tahan otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu lama. Daya tahan otot adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya tahan satu periode waktu terhadap ketahanan maksimum yang

dapat digerakkan oleh seseorang (Rusli Lutan, 2000: 164). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang untuk mensubstansi suatu kontraksi dalam satu periode.

d. Daya ledak (*power*)

Menurut Depdiknas (2000: 55), *power* adalah kemampuan otot melakukan kerja secara eksplosif. (*power*) adalah kemampuan tubuh untuk memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif (Wahjoedi, 2001). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan kemampuan otot secara eksplosif.

e. Daya tahan jantung dan paru (*cardiovascular endurance*)

Menurut Depdiknas (2000: 53), daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu. Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu tampil dalam periode waktu yang lama.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen tubuh lainnya yang saling melengkapi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9) hal-hal yang menunjang kesegaran jasmani: makan, istirahat, dan olahraga. Berikut adalah penjelasan dari faktor-faktor diatas sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas atau kualitas, yakni harus memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk bekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dan proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%. Untuk memperoleh kesegaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makanan berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistem organ, organ, jaringan serta sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus tanpa berhenti sepanjang hari tanpa berhenti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran misalnya dengan pijat (*masase*), mandi uap (*sauna*), berendam di air hangat atau dengan berlatih olahraga. Berolahraga, merupakan salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab olahraga mempunyai berbagai manfaat, antara lain manfaat fisik, manfaat psikis, dan manfaat sosial.

Menurut Arma Abdoellah (1994: 139) untuk memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: program aktivitas yang terus menerus, makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Menurut Rusli Lutan (2001: 73-75), ada beberapa faktor yang mempengaruhi latihan kesegaran jasmani yaitu:

a. Intensitas (*Over load*)

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari biasanya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanannya. Pemberian beban yang selalu melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (*over load*)

b. Kekhususan

Peningkatan dalam berbagai aspek kesegaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi, setiap

jenis latihan kearah pembinaan unsur kesegaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak meningkat, bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kesegaran jasmani.

c. Frekuensi latihan

Seberapa sering seseorang berlatih, pasti mempengaruhi perkembangan kesegaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih. Kejadian seperti ini disebut ketidak sinambungan latihan, kuat kelemahan dalam pembinaan. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan. Serabut ototnya semakin bertambah tebal, dan area itu ototnya menjadi semakin besar.

d. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kesegaran jasmani dengan kadar yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor seperti, usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi.

e. Motivasi berlatih

Anak-anak begitu senang bermain ketika kecil, ketika usianya meningkat kesenangannya berkurang. Permasalahan penting yang berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani juga

dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu. Faktor yang mempengaruhi motivasi anak dalam kegiatan jasmani khususnya pada orang dewasa antara lain :

- 1) Keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang pantas dipandang ideal.
- 2) Keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial.
- 3) Keinginan untuk menunjukan kemampuan.

Menurut Engkos kokasih (1985: 58) bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani, membutuhkan :

1. Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM).
2. Lamanya latihan antara 20-30menit.
3. Frekuensi latihan 3kali seminggu.

Menurut Roji (2004: 97) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah : makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur.

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik bermanfaat untuk menciptakan penampilan tubuh yang baik, menimbulkan kesan mampu melaksanakan tugas, meningkatkan kepercayaan rasa diri. Dengan kesegaran jasmani yang baik dapat menjadikan seseorang berpikir cerdas, dan siap melaksanakan tugas.

Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1985: 10), manfaat utama kesegaran jasmani, yaitu meningkatkan kemampuan dan kemajuan belajar dan memelihara kesegaran jasmani.

“Keuntungan atau manfaat olahraga sangat banyak diantaranya membuat jantung lebih berdaya guna, menormalisasi tekanan darah, meningkatkan kesegaran jasmani, menurunkan denyut nadi dalam keadaan istirahat, memperlancar peredaran darah, mempertajam kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berpikir, merangsang produksi hormon *endorphin* (Kathleen dan Jonathan, 1992: 8)”.

Dari pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang/siswa dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindarkan seseorang/siswa dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat.

5. Kebiasaan Siswa Berangkat dan Pulang ke Sekolah

Kebiasaan bisa diartikan sebagai sesuatu hal yang dilakukan berulang-ulang, sehingga dalam melakukan itu tanpa memerlukan pikiran (M. Mahbub, 2009:58). Menurut Witherington yang dikutip oleh Fitri (2008 hal 78), kebiasaan merupakan suatu cara tindakan yang telah dikuasai yang bersifat tahan uji, seragam dan banyak sedikitnya otomatis, tanpa disertai kesadaran

pada pihak yang memiliki kebiasaan itu. Menurut Badudu dan Zain (1996: 211) kebiasaan yaitu sesuatu yang biasa dikerjakan, pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh individu dan dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan itu adalah merupakan suatu cara bertindak yang telah dikuasai yang berlangsung secara otomatis mekanis yang terjadi secara berulang-ulang.

Kebiasaan siswa SMP N 1 Mlati berangkat dan pulang sekolah bermacam-macam antara lain berjalan kaki, bersepeda, dan kendaraan bermotor.

a. Jalan kaki

Jalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan bila dilakukan bersama-sama teman, pasangan atau keluarga (Wikipedia/jalan kaki, 2009). Pada dasarnya, aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinyu dan dalam jangka waktu yang panjang dapat melatih kesegaran jasmani seseorang, termasuk jalan kaki. Selain melatih kesegaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan akan melancarkan sirkulasi darah. Efeknya, kondisi tubuh tak cepat lelah dan lebih cepat mengembalikan tubuh pada kondisi normal, serta mengurangi stress atau depresi.

Jalan kaki adalah salah satu latihan aerobik yang paling sederhana dan teraman yang dapat dilakukan. Dengan berjalan kaki rutin akan membantu memperkuat tulang, mengontrol berat badan, dan kondisi

jantung dan paru-paru. Manfaat jalan kaki menurut Agus Rasidi (2005:87), antara lain :

- 1) Memperbaiki efektifitas jantung dan paru-paru
- 2) Membakar lemak dalam tubuh
- 3) Meningkatkan metabolisme sehingga tubuh membakar kalori lebih cepat, bahkan sekalipun tengah istirahat
- 4) Membantu mengontrol selera makan
- 5) Meningkatkan energy
- 6) Membantu penyembuhan stress
- 7) Memperlambat penuaan
- 8) Menurunkan tingkat kolesterol
- 9) Menurunkan tingkat darah tinggi
- 10) Membantu mengontrol dan mencegah diabetes
- 11) Menurunkan beberapa resiko kanker prostat dan payudara
- 12) Membantu rehabilitasi dari serangan jantung dan stroke
- 13) Memperkuat otot kaki, paha dan tulang

Jalan kaki yang dimaksudkan disini yaitu siswa SMP Negeri 1 Mlati sehari-hari sebagai transportasi dari rumah menuju sekolah atau sebaliknya. Para siswa berjalan kaki enam kali dalam seminggu dari hari senin sampai hari sabtu saat berangkat dan pulang sekolah. Secara tidak disadari kegiatan jalan kaki yang mereka lakukan setiap hari berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya, selain itu berjalan kaki juga akan mendapatkan manfaat seperti yang telah disebutkan di atas.

b. Bersepeda

Sepeda merupakan salah satu alat transportasi darat yang mudah digunakan. Menurut Badudu dan Zain (1996:3) sepeda yaitu kereta angin, kendaraan beroda dua memakai ban berpompa, setang, sedel, pedal, bel, dan lampu. Sedangkan bersepeda yaitu memakai atau naik sepeda. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996 : 53) selain dapat melihat-lihat pemandangan

yang selalu berganti-ganti, mengayuh sepeda juga mendapat keuntungan-keuntungan aerobik, tanpa ada pembebanan seperti pada lari atau jogging.

Bersepeda tiap hari akan melatih nafas kita untuk bernafas lebih panjang dibandingkan dengan orang yang tidak bersepeda, bersepeda lebih efektif dibandingkan dengan senam aerobik dan lebih menyenangkan. Manfaat yang diperoleh dari bersepeda rutin menurut Wikipedia (2009) yaitu:

- 1) Mengurangi serangan jantung, tekanan darah tinggi dan diabetes.
- 2) Mengurangi berat badan
- 3) Dapat mengurangi depresi, stress, meningkatkan mood dan memotivasi diri kita.
- 4) Bersepeda dapat mengurangi polusi udara

Bersepeda merupakan salah satu alat transportasi darat yang paling banyak digunakan oleh siswa SMP, tak terkecuali siswa SMP Negeri 1 Mlati. Sepeda dipilih sebagai alat transportasi yang mudah digunakan, mengingat jarak yang ditempuh dari rumah kesekolah cukup jauh serta tidak adanya angkutan umum yang mudah dijangkau.

c. Kendaraan Bermotor

Kendaraan bermotor adalah kendaraan yang digerakkan oleh peralatan teknik untuk pergerakkannya, dan digunakan untuk transportasi darat. Umumnya kendaraan bermotor menggunakan mesin pembakaran dalam, namun mesin listrik dan mesin lainnya juga dapat digunakan. Kendaraan bermotor memiliki roda, dan biasanya berjalan diatas jalanan.

Berdasarkan UU No. 14 tahun 1992 yang dimaksud dengan peralatan teknik dapat berupa motor atau peralatan lainnya yang berfungsi untuk mengubah suatu sumber daya energi tertentu menjadi tenaga gerak kendaraan bermotor yang bersangkutan. Pengertian kata berada dalam ketentuan ini adalah terpasang pada tempat sesuai dengan fungsinya. Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah siswanya dalam berangkat dan pulang sekolah menggunakan kendaraan bermotor. Semisal diantar jemput menggunakan sepeda motor maupun mobil dan ada juga yang menggunakan sepeda motor sendiri. Sehingga siswa menjadi kurang gerak (*hipokinetik*) dan mengakibatkan rangsangan alamiah yang dimiliki siswa tidak berkembang sesuai usia tumbuh kembang dan bahkan mengalami kemunduran.

6. Karakteristik Siswa SMP

Siswa menengah pertama (SMP) adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menegah yang mengutamakan pengetahuan perluasan pengetahuan dan peningkatan jalur pendidikan. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis

Masa usia sekolah menegah yaitu usia 13-15 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktunya. Mereka selalu bergerak aktif hampir setiap stimulus/rangsang yang datang dari lingkungan sekitarnya dijawab dengan gerakan, mereka selalu ingin mengetahui dan mencoba hal-hal yang dilihatnya.

Perkembangan dari berbagai aspek sudah makin meningkat. Meskipun demikian proses perkembangan anak masih berlanjut. Anak melakukan proses belajar dengan cara yang makin kompleks. Anak akan menggunakan panca indranya untuk menangkap berbagai informasi dari luar. Anak mulai mampu membaca dan berkomunikasi secara luas.

Menurut Fauzia Aswin (1996: 155) masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak mengalami perkembangan yang besar dalam pertumbuhan maupun perkembangannya. Dalam sikap dan perilaku, anak akan menjadi lebih berani melakukan hal-hal yang penuh tantangan dan bersemangat dalam suatu permainan.

Sukintaka (1992: 45) anak tingkat SMP dengan jenjang umur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecenggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
 - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis dan Mental
 - 1) Banyak menghabiskan energi untuk fantasinya
 - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan rumah.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
 - 2) Mengetahui masalah dan etik dari kebudayaan.
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

7. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani bisa dilakukan dengan berbagai cara antara lain dengan :

- 1) Tes kesegaran jasmani *Asian Commitee on the standardization of Physical Fitness Test* (A.C.S.P.F.T) tes ini bisa dipergunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya.
 - a) Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan.
 - b) Lompat jauh tanpa awalan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh.
 - c) Bergantung angkat badan untuk putra dan bergantung tekuk untuk putri untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.
 - d) Lari hilir mudik 4x10 meter untuk mengukur kelincahan.
 - e) Baring duduk 30 detik untuk mengukur daya tahan otot perut.
 - f) Lentuk tokok kemuka untuk mengukur kelentukan togok.
 - g) Lari jarak jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.
- 2) *Cooper Institute Research* (pencipta *Fitnessgram*), dikenal dengan istilah tes Cooper 12 menit, menggunakan istilah kapasistas aerobik karena program dan standar penafsiran hasil tes disusun berdasarkan prediksi langsung terhadap VO₂maks.
- 3) *Havard step tes*
Item tes havard adalah naik turun bangku selama lima menit.
 - a) Tinggi bangku 20 feet (50 cm)

- b) Irama langkah pada naik turun bangku (NTB) = 30 per menit. Jadi 1 langkah setiap 2 detik.
- c) Satu langkah terdiri atas 4 gerakan.
- d) Naik turun bangku dilakukan selama 5 menit. Saat aba-aba stop tubuh dalam keadaan tegak rileks selama 1 menit.
- e) Setelah itu hitung denyut nadi selama 30 detik (sebagai denyut nadi 1).
- f) 30 detik kemudian denyut nadi dihitung lagi selama 30 detik (sebagai denyut nadi 2).
- g) 30 detik kemudian denyut nadi dihitung lagi selama 30 detik (sebagai denyut nadi 3).
- h) Irama langkahnya digunakan alat metronome.
- i) Apabila testi tidak kuat melakukan naik turun bangku selama 5 menit, maka waktu lama NTB tersebut dicatat, lalu diukur dengan denyut nadinya sesuai dengan petunjuk pengambilan denyut nadi tersebut.
- j) Apabila testi tidak kuat melakukan naik turun bangku selama 5 menit, maka waktu lama NTB tersebut dicatat, lalu diukur dengan denyut nadinya sesuai dengan petunjuk pengambilan denyut nadi tersebut.
- k) Ganti langkah diperbolehkan asalkan tidak lebih dari 3 kali.
- 4) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dibagi menjadi 4 kelompok yaitu:
- a) Berdasarkan tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun
- b) Berdasarkan tingkat SD kelas atas umur 10-12 tahun
- c) Berdasarkan tingkat SMP umur 13-15 tahun

- d) Berdasarkan tingkat SMA umur 16-19 tahun

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 13-15 tahun terdiri dari :

- a) Lari 50 meter, tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b) Bergantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c) Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- e) Lari jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19 tahun terdiri dari :

- a) Lari 60 meter, tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b) Bergantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c) Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

- e) Lari jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Dari beberapa tes kesegaran jasmani di atas untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, peneliti memilih cara Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 13-15 dengan alasan :

- a) Butir tes cukup banyak dan mencakup komponen kesegaran jasmani
- b) Mudah dilakukan
- c) Valid dan Reliable dengan derajat nilai realibilitas untuk putra 0,960, untuk putri 0,804 dan derajat nilai validitas untuk putra 0,950, untuk putri 0,923.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian sebelumnya tentang kesegaran jasmani yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arif Kurniawan pada tahun 2009 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Purworejo tahun ajaran 2009/2010 berdasarkan sarana transportasi ke sekolah. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Purworejo tahun pelajaran 2009/2010. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode survei dengan teknik tes pengukuran. Instrument penelitian yang digunakan adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk kelompok usia 13-15 tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Purworejo tahun pelajaran 2009/2010 sebanyak 191 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis diskriptif persentase yaitu hanya menggambarkan kejadian yang sedang berlangsung. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Purworejo tahun pelajaran 2009/2010 berdasarkan sarana transportasi ke sekolah, kategori baik sekali 0%, baik 6,0% (11 siswa), sedang 50% (91 siswa), kurang 41,2% (75 siswa), dan kurang sekali 2,7% (5 siswa).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fandhi Gunawan pada tahun 2009 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun ajaran 2009/2010 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun pelajaran 2009/2010. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode survei dengan teknik tes pengukuran. Instrument penelitian yang digunakan adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk kelompok usia 13-15 tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun pelajaran 2009/2010 sebanyak 141 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis diskriptif persentase yaitu hanya menggambarkan kejadian yang sedang berlangsung. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII

SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun pelajaran 2009/2010 berdasarkan sarana transportasi ke sekolah, kategori baik sekali 0%, baik 4,3% (6 siswa), sedang 34% (48 siswa), kurang 49,6% (70 siswa), dan kurang sekali 12,1% (17 siswa).

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan individu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik tubuh kita akan mudah melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Komponen kesegaran jasmani yang sesuai dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia antara lain 1) Kecepatan, 2) kekuatan otot, 3) Ketahanan otot, 4) Daya ledak/power, 5) Daya tahan jantung paru.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain : makanan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, serta olahraga teratur. Kebiasaan adalah merupakan suatu cara bertindak yang telah dikuasai yang berlangsung secara otomatis mekanis yang terjadi secara berulang-ulang. Kebiasaan siswa SMP N 1 Mlati berangkat dan pulang sekolah yaitu dengan jalan kaki, bersepeda, dan kendaraan bermotor.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 maka menggunakan Tes Kesegaran Jasamani Indonesia (TKJI) dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Depdiknas 2010 untuk anak umur 13-15 tahun yang terdiri dari lima butir tes yang sudah baku terdiri dari: 1) Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, 2) gantung angkat tubuh untuk putra (60detik), dan gantung angkat siku tekuk untuk putri. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, 3) baring duduk, 60 detik tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, 4) loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif, 5) lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 berdasarkan kebiasaan transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki, bersepeda, dan kendaraan bermotor, dengan menggunakan metode survei, dan teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2012 tepatnya pada tanggal 27 dan 31 Januari, dimulai jam 07.00 WIB s/d jam 09.50 WIB. Petugas tes dalam pelaksanaan tes ini berjumlah 14 orang.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman berdasarkan kebiasaan berangkat dan pulang sekolah. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Tingkat kesegaran siswa diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari lima item tes yaitu: 1) Lari 50 meter untuk usia 13-15 tahun, 2) Bergantung angkat tubuh untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, 3) Baring duduk, 4) Loncat tegak, 5) lari 1000 meter untuk putra, 800 meter untuk putri usia 13-15 tahun.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2006: 55). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP N 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012. Sebanyak 144 siswa yang terdiri atas 7 siswa berangkat sekolah berjalan kaki, 108 bersepeda, dan 28 orang naik kendaraan bermotor/diantar jemput orang tuanya.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk meneliti semua individu di wilayah penelitian disebut dengan penelitian populasi, hal ini didasarkan atas pendapat Suharsimi Arikunto (2006 : 130) yang menyatakan bahwa, jika jumlah semua anggota hanya meliputi 100 sampai 150 orang, maka sebaliknya sejumlah anggota subyek tersebut diambil seluruhnya. Penelitian ini menggunakan populasi siswa kelas VIII dengan alasan karena siswa-siswanya tersebut telah beradaptasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan sudah mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang ke sekolah dengan jalan kaki, bersepeda, dan kendaraan bermotor.

D. Instrumen Penelitian

Instrument adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti, dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi lebih sistematik dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2006: 149)

Instrument penelitian ini digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani dari Depdiknas untuk anak usia SMP 13-15 tahun yang disebut dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Puskesjasrek 2010. Tes ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang terdiri dari lima butir tes, yaitu sebagai berikut:

1. Kecepatan diukur dengan lari jarak pendek 50 meter.
2. Kekuatan dan ketahanan otot lengan bahu diukur dengan gantung angkat tubuh (putra) dan gantung tekuk (putri).
3. Kekuatan dan ketahanan otot perut diukur dengan baring duduk.
4. Power diukur dengan loncat tegak (*vertical jump*)
5. Daya tahan diukur dengan lari jauh 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri).

E. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa. Tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), meliputi lima item tes sebagai berikut:

1. Lari 50 meter, diukur dalam satuan detik
2. Gantung angkat tubuh untuk putra (60 detik), diukur dalam satuan kali dan gantung siku tekuk untuk putri, diukur dalam satuan detik
3. Baring duduk 60 detik, diukur dalam satuan kali
4. Loncat tegak, diukur dalam satuan centimeter (cm)

5. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, diukur dalam satuan menit, dan detik.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif persentase. Data diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan data kasar yang dikonfirmasikan dengan tabel nilai untuk mengetahui kriteria baik tidaknya hasil penelitian dengan menggunakan standar penilaian atau tabel nilai tes sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putra Umur 13-15

Lari 50 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d-6,7'	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d-3'04'	5
6,8'-7,6'	11-15	28-37	53-63	3'05'-3'53'	4
7,7'-8,7'	6-10	19-27	42-52	3'53'-4'46'	3
8,8'-10,3'	2-5	8-18	31-41	4'74'-6'04'	2
10,4'-dst	0-1	0-7	s.d-30	6'05'-dst	1

Sumber: Depdiknas (2010:27)

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putri Umur 13-15 tahun

Lari 50 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk60 detik	Loncat tegak	Lari 800m	Nilai
s.d-7.7'	41 keatas	28 ke atas	50 ke atas	s.d-3'06'	5
7.8'-8.7'	22'-40'	19-27	39-49	3'07-3'55'	4
8.8'-9.9'	10'-21'	9-18	30-38	3'56'-4'58'	3
10.0'-11.9'	3'-9'	3-8	21-29	4'59'-6'40'	2
12.0'-dst	0-2'	0-2	s.d-20	6'41'-dst	1

Sumber: Depdiknas (2010: 27)

Tabel 3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 tahun Putra dan Putri

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)

Sumber: Depdiknas (2010:28)

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun ini mempunyai Reliabilitas:

- a. Untuk putra : 0,960
- b. Untuk putri : 0,804

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun ini mempunyai nilai Validitas:

- a. Untuk putra : 0,950
- b. Untuk putri : 0.923

Sumber : Depdiknas (2010: 3)

Data yang diperoleh dari penelitian tersebut kemudian dimasukan dalam formulir TKJI, kemudian dikonfirmasikan dengan tabel Nilai TKJI untuk remaja putra maupun putri usia 13-15 tahun. Setelah diketahui nilai dari lima item tes, nilai tersebut dijumlahkan, kemudian nilai hasil penjumlahan dikonfirmasikan dengan tabel Norma TKJI untuk remaja putra maupun putri usia 13-15 tahun, yang kemudian diketahui siswa tersebut berada dalam klasifikasi tingkat kesegaran jasmani Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), atau Kurang Sekali (KS).

Setelah diketahui tingkat kesegaran jasmani setiap siswa, kemudian data dimasukan ke dalam masing-masing kelompok yaitu tingkat kesegaran jasmani berdasarkan kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki, bersepeda dan kendaraan bermotor. Dari masing-masing kelompok tersebut selanjutnya klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing siswa entah Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), atau Kurang Sekali (KS) diolah dalam bentuk persentase. Sehingga diketahui berapa persen masing-masing klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa dari setiap kelompok. Untuk mengetahui besarnya presentase masing-masing kelompok digunakan rumus persentase sebagai berikut :

$$P = \frac{nk}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

nk = banyaknya subjek dalam kelompok

N = banyaknya subjek kelompok

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, dan Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Mlati, yang beralamat di Janturan, Tirtoadi, Mlati, Sleman.

2. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Mlati Tahun Ajaran 2011/2012 yang terdiri dari 4 kelas yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D yang masing-masing kelas berjumlah 36 siswa, sehingga keseluruhan ada 144 siswa dengan jumlah siswa putra 76 dan siswa putri sebanyak 68 siswi. Dengan rincian 7 anak yang berangkat dengan jalan kaki, 108 anak yang berangkat naik sepeda, dan 28 anak yang berangkat dengan kendaraan bermotor/diantar jemput . Pada saat pelaksanaan tes ada 1 orang siswa yang tidak mengikuti rangkaian tes yaitu 1 siswa tanpa keterangan (alpa), sehingga jumlah keseluruhan peserta tes adalah 143 siswa.

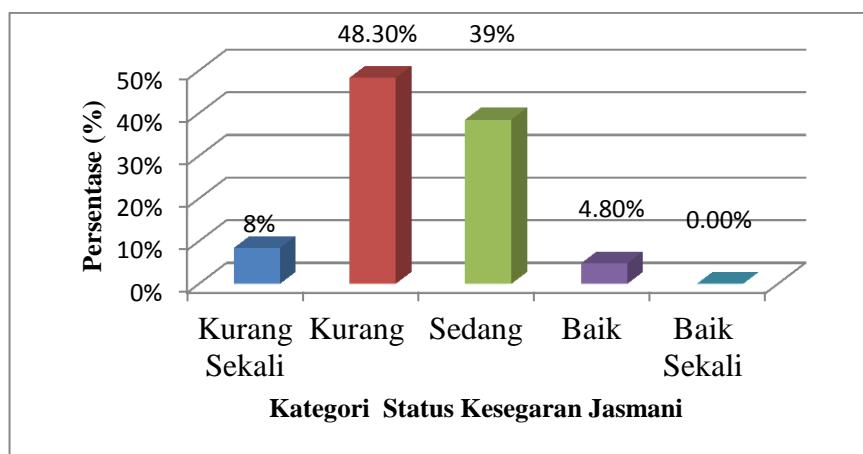
B. Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 secara keseluruhan dari 143 siswa diperoleh rerata hasil tes = 13,133; median= 13; modus= 13; dan *standar deviasi*= 2,557. Deskriptif hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun 2011/2012

No.	Interval	Kebisaan			Jumlah	kategori
		jalan	sepeda	motor		
1	22-25	0	0	0	0	Baik sekali
2	18-21	1	5	1	6	Baik
3	14-17	4	43	8	55	Sedang
4	10-13	2	51	16	69	Kurang
5	5-9	0	9	3	12	Kurang sekali
Total		7	108	28	143	

Apabila ditampilkan dalam grafik tingkat kesegaran siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012

Berdasarkan Tabel dan Histogram 4 di atas, terlihat bahwa siswakelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 mempunyai kategori tingkatkesegaran jasmani baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 7 siswa(4,8%), kategori sedang 55 siswa(38,5%), kategori kurang 69 siswa(48,3%), kategori kurang sekali 12

siswa(8,4%). Apabila dilihat dari rerata (*mean*) sebesar 13,1 terletak interval 10 s.d 13, dapat dinyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 adalah kurang.

2. Deskripsi hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani berdasarkan kebiasaan transportasi berangkat dan pulang sekolah diuraikan sebagai berikut :

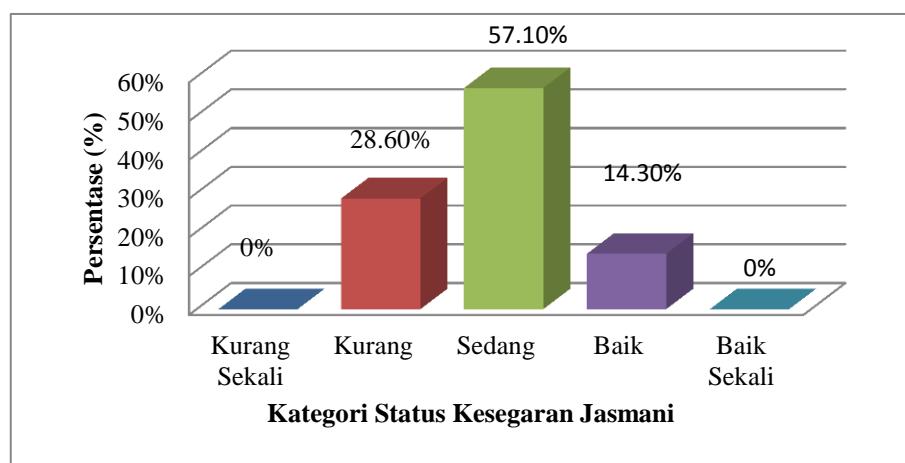
a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati yang Mempunyai Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki.

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat jalan kaki dari subyek 7 anak diperoleh rerata hasil tes = 14,7; median= 14; modus = 14; dan standar deviasi = 1,98. Adapun distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah jalan kaki sebagai berikut :

Tabel 5. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang Mempunyai Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki

No	Kategori Status Kesegaran Jasmani	Interval	Frekuensi	
			Absolut (f)	Percentase (%)
1	Baik Sekali	22-25	0	0
2	Baik	18-21	1	14,3
3	Sedang	14-17	4	57,1
4	Kurang	10-13	2	28,6
5	Kurang Sekali	5-9	0	0
Jumlah			7	100

Histogram tingkat kesegaran siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah jalan kaki adalah sebagai berikut :



Gambar 3. Histogram Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang Sekolah Jalan Kaki mempunyai kategori tingkat kesegaran jasmani baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 siswa (14,3%), kategori sedang 4 siswa (57,1%),

Berdasarkan tabel 5 di atas terlihat bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang Sekolah Jalan Kaki mempunyai kategori tingkat kesegaran jasmani baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 siswa (14,3%), kategori sedang 4 siswa (57,1%),

kategori kurang 2 siswa (28,6%), kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

Apabila dilihat dari rerata (*mean*) sebesar 14 terletak interval 14 s.d 17, dapat dinyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah jalan kaki adalah sedang.

b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2011/2012 yang Mempunyai Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda.

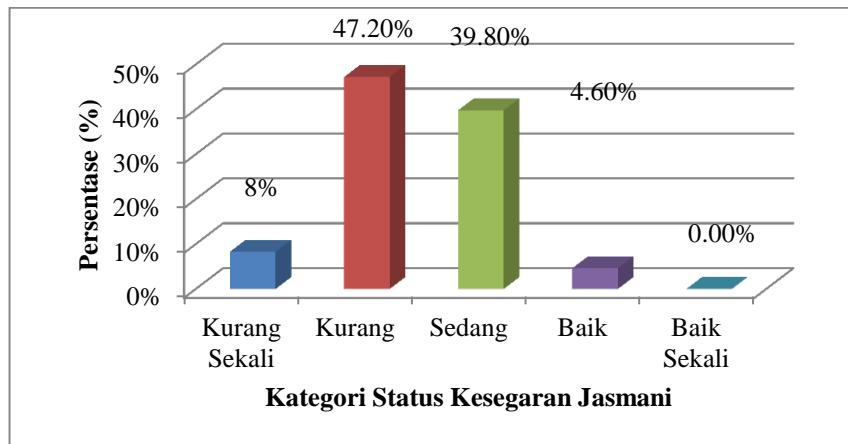
Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat naik sepeda dari subyek 108 anak diperoleh rerata hasil tes = 13,17; median= 13; modus = 13; dan standar deviasi = 2,57.

Adapun distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah naik sepeda sebagai berikut :

Tabel 6. Tabel Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Negeri 1 Mlati Mempunyai Kebiasaan Berangkat Naik Sepeda

No	Kategori Status Kesegaran Jasmani	Interval	Frekuensi	
			Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	22-25	0	0
2	Baik	18-21	5	4,6
3	Sedang	14-17	43	39,8
4	Kurang	10-13	51	47,2
5	Kurang Sekali	5-9	9	8,3
Jumlah			108	100

Histogram tingkat kesegaran siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah naik sepeda adalah sebagai berikut :



Gambar 4. Histogram Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah naik sepeda.

Berdasarkan tabel 6 di atas terlihat bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah naik sepeda mempunyai kategori tingkat kesegaran jasmani baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 5 siswa (4,6%), kategori sedang 43 siswa (39,8%), kategori kurang 51 siswa (47,2%), kategori kurang sekali 9 siswa (8,3%). Apabila dilihat dari rerata (*mean*) sebesar 13,1 terletak interval 10 s.d 13, dapat dinyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah naik sepeda adalah kurang.

c. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang Mempunyai Kebiasaan Berangkat Sekolah Kendaraan Bermotor/ Diantar Jemput.

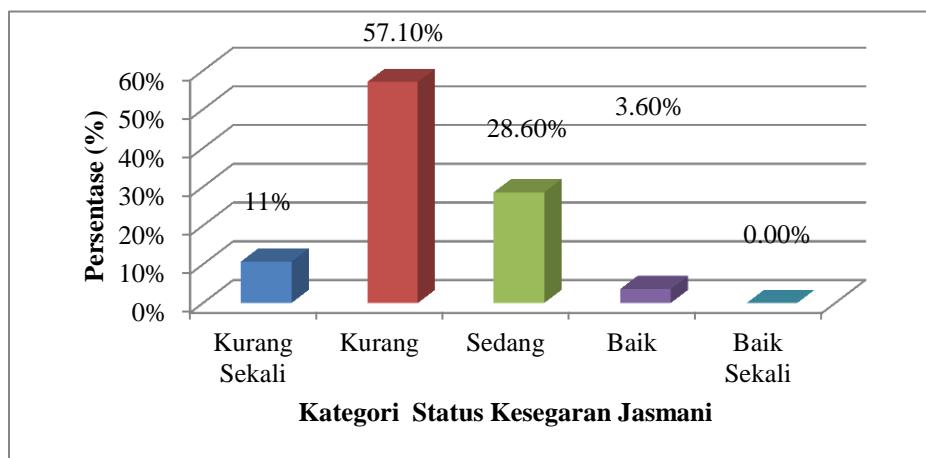
Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa yang berangkat dengan kendaraan bermotor/diantar jemput dari subyek 28 anak diperoleh rerata hasil tes = 12,61; median= 12; modus = 12; dan standar deviasi = 2,53. Adapun distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah kendaraan bermotor/diantar jemput sebagai berikut :

Tabel 7. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang Mempunyai Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Kendaraan Bermotor

No	Kategori Status Kesegaran Jasmani	Interval	Frekuensi	
			Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	22-25	0	0
2	Baik	18-21	1	3,6
3	Sedang	14-17	8	28,6
4	Kurang	10-13	16	57,1
5	Kurang Sekali	5-9	3	10,7
Jumlah			28	100

Histogram tingkat kesegaran siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah kendaraan bermotor/diantar jemput adalah sebagai

berikut:



Gambar 5. Histogram Kebiasaan Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang kendaraan bermotor

Berdasarkan tabel 7 di atas terlihat bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah kendaraan bermotor/diantar jemput mempunyai kategori tingkat kesegaran jasmani baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 siswa (3,6%), kategori sedang siswa 8 (28,6%), kategori kurang 16 siswa (57,1%), kategori kurang sekali 3 siswa (10,7%). Apabila dilihat dari rerata (*mean*) sebesar 12,6 terletak interval 10 s.d 13, dapat dinyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Sleman tahun ajaran 2011/2012 yang mempunyai kebiasaan berangkat dan pulang sekolah kendaraan bermotor/diantar jemput adalah kurang.

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, karena sangat mendukung aktivitas manusia setiap harinya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 berdasarkan kebiasaan transportasi berangkat dan pulang sekolah. Siswa yang berangkat sekolah jalan kaki mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, yang berangkat naik sepeda berkategori kurang, dan yang berangkat naik kendaraan bermotor berkategori kurang. Hasil tersebut diartikan mereka mempunyai kesegaran jasmani kurang dan rata-rata secara keseluruhan berkategori kurang.

Dari hal di atas dapat disimpulkan secara berurutan tingkat kesegaran jasmani yang baik berdasarkan kebiasaan transportasi berangkat dan pulang sekolah adalah naik sepeda, jalan kaki, dan kendaraan bermotor. Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan aktivitas yang dilakukan setiap hari. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa semisalnya dengan mengikuti kegiatan latihan atau klub-klub olahraga tertentu yang diharapkan mampu meningkatkan kesegaran jasmani. Aktivitas yang dilakukan setiap harinya akan memberikan

pengaruh pada kesegaran jasmani seseorang. Siswa yang mampu melakukan aktivitas berlebih akan dapat mencapai kesegaran jasmani yang baik.

Dalam hal ini aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki tidak menjamin mempunyai tingkat kesegarannya baik. Hal ini dikarenakan aktivitas berangkat dan pulang sekolah dengan jalan kaki jarak tempuh dari rumah ke sekolah rata-rata 200 m. Sehingga jika tidak diimbangi dengan aktivitas di luar yang sifatnya olahraga maka tingkat kesegarannya kurang.

Aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan naik sepeda tingkat kesegarannya baik. Hal tersebut dikarenakan aktivitas berangkat dan pulang sekolah dengan naik sepeda jarak tempuh dari rumah ke sekolah rata-rata 3 km. Dalam hal ini kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan sepeda memberi pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa, dengan mengayuh sepeda tiap hari sewaktu berangkat dan pulang sekolah dapat memperkuat otot paha serta mendapatkan keuntungan-keuntungan aerobic seperti terpeliharanya fungsi jantung dan paru.

Aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan kendaraan bermotor tingkat kesegarannya kurang. Hal ini dikarenakan aktivitas berangkat dan pulang sekolah dengan naik sepeda jarak tempuh dari rumah ke sekolah rata-rata 7 km. Dalam hal ini kebiasaan berangkat dan pulang sekolah dengan kendaraan bermotor siswa cenderung kurang

gerak selama perjalanan. Oleh karena itu siswa mendapat pembebasan yang relative berat sehingga tes yang dilakukan siswa kurang maksimal. Jadi aktivitas berangkat sekolah tidak sepenuhnya mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Hal tersebut dikarenakan pada intensitas latihan yang dilakukan di luar sekolah.

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani antara lain: makanan, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup dan lingkungan. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan lingkungan yang ada disekitar kita, baik lingkungan fisik maupun lingkungan mental. Kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, makan-makanan yang berlemak membuat organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi fisik dan kesegaran jasmani akan menurun.

BAB V **PENUTUP**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan batas penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 dalam kategori kurang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 yang memiliki kebiasaan berangkat dan pulang sekolah berjalan kaki termasuk dalam kategori sedang.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 yang memiliki kebiasaan berangkat dan pulang sekolah naik sepeda termasuk dalam kategori kurang.
4. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 yang memiliki kebiasaan berangkat dan pulang sekolah naik kendaraan bermotor/diantar jemput termasuk dalam kategori kurang.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian ini implikasi dalam praktik pendidikan jasmani dapat disajikan sebagai berikut :

1. Bagi siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik dan sedang diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatnya, sedang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dan kurang sekali diharapkan dapat meningkatkan.

2. Bagi guru Penjas sebaliknya memberikan Pengertian dan pemahaman agar siswa berupaya tetap melakukan aktivitas olahraga walaupun diluar jam sekolah secara teratur, melakukan pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup dan melakukan kegiatan yang dapat membantu meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Siswa memahami dan menyadari akan pentingnya kesegaran jasmani bagi diri sendiri dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mlati tahun ajaran 2011/2012 baik secara keseluruhan atau berdasarkan kebiasaan transportasi ke sekolah siswa namun hal ini tidak lepas dari kekurangan dan kelemahan. Kekurangan dan kelemahan yang ada disebabkan oleh beberapa hal sebagai berikut :

1. Terbatasnya waktu, biaya dan tenaga sehingga dalam penelitian ini kurang memuaskan.
2. Dalam penelitian ini kurang terkontrol apakah siswa sudah benar-benar siap mengikuti tes atau belum karena masih ada beberapa siswa yang belum sarapan/makan pagi.
3. Siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes walaupun penelitian sudah berusaha memberi pengertian dan motivasi pada siswa.

4. Alat-alat yang digunakan untuk pengambilan tes data kesegaran jasmani tidak semuanya divalidasi, kecuali meteran dan stopwatch.
5. Lapangan yang digunakan untuk tes kondisinya kurang memenuhi syarat.
6. Petugas yang bertugas pada lari 1000 m untuk putra dan 800 m untuk putra hanya 2 orang, yakni 1 orang merangkap start dan finish dan satu orang lagi sebagai pencatat.
7. Waktu pengambilan data dilakukan secara tidak bersamaan ada yang pagi yakni pada saat jam pertama dan kedua pelajaran, dan siang pada saat jam ketiga dan keempat sehingga memungkinkan mempengaruhi hasil tes.
8. Jarak tempat tinggal siswa dan sekolah belum diperhitungkan.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut :

1. Bagi guru pendidikan jasmani supaya meningkatkan program kegiatan belajar mengajar khususnya peningkatan kesegaran jasmani, sehingga tujuan pendidikan kesegaran jasmani tercapai.
2. Bagi sekolah diharapkan menambah jam untuk ekstrakurikuler olahraga.
3. Bagi peneliti yang lain untuk diadakan penelitian yang lain yang sejenis yang mempertimbangkan :
 - a. Jumlah sampel yang dipergunakan dalam penelitian diperluas.

- b. Menggunakan populasi yang sama yang dihubungkan dengan variabel yang lain.
- c. Subyek penelitian yang digunakan berbeda dengan subyek pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Arif Kurniawan. (2009). "Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Purworejo tahun ajaran 2009/2010 berdasarkan sarana transportasi ke sekolah". Yogyakarta : FIK UNY (skripsi)
- Badudu dan Muhammad Zain. (1996). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Depdikbud (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Penjas Orkes) SMP*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas jasmani
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Panduan Latihan Kesegaran Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Fandhi Gunawan. (2009). "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun ajaran 2009/2010 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah".Yogyakarta : FIK UNY (skripsi)
- Fauzia Aswin (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Depdikbud
- Junuzul Hiry. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Kathleen dan Jonathan. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent
- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo PersadaFitri. (2008).
- M Mahbub. (2009). *Korelasi Antara Kebiasaan Belajar dan Prestasi Belajar Siswa SMPN 2 Longikis Tahun Pelajaran 2008/2009*.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Rusli Lutan. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas
- (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas

- Sugiyono. (2006). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Suharsimi arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Surjyo Utomo. (2008). *Penjasorkes untuk 2 SMP/Mts*. Jakarta: Bumi Aksara
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 1992 Tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan (2007). Yogyakarta : Pustaka Yustisia
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- http://id.wikipedia.org/wiki/jalan_kaki : 12 September 2011
- <http://zonasepeda.com/artikel/manfaat-bersepeda-untuk-kesehatan.html>:12 September 2011
- <http://www.mailarchive.com/jamaah@arroyyan.com/msg00571.html>:12 September 2011
- <http://duniapsikologi.dagdigdug.com/2008/12/03/kebiasaan/>: 12 September 2011
- <http://one.indoskripsi.com/judul-skripsi/tarbiyah/korelasi-antar-kebiasaan-belajar-dan-prestasi-belajar-siswa-smpn-02-longikis>: 12 September 2011

LAMPIRAN

IJIN

PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

Nomor : 052/H.34.16/PP/2012

11 Januari 2012

Lamp. : 1 Eksp

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan, bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Nugroho Susanto

Nomor Mahasiswa : 08601244184

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s/d Februari 2012

Tempat / Objek : SMP Negeri 1 Mlati Kabupaten / Siswa

Judul Skripsi : "SURVEI TINGKAT KESEGIARAN JASMANI SISWA BERDASARKAN KEBIASAAN BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH DENGAN JALAN KAKI SEPEDA ONTHEL DAN KENDARAAN BERMOTOR SISWA KELAS VIII SMP N 1 MLATI TAHUN PELAJARAN 2011/2012,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001.

Tembusan Yth :

1. Kepala SMP Negeri 1 Mlati Kab. Sleman
2. Dinas Dikpora Kabupaten Sleman
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/271/V/1/2012

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Tanggal : 11 Januari 2012

Nomor : 052/H.34.16/PP/2012
Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dari Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DILIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	:	NUGROHO SUSANTO	NIP/NIM :	08601244164
Alamat	:	Jl. Kolombo Yogyakarta		
Judul	:	SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA BERDASARKAN KEBIASAAN BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH DENGAN JALAN KAKI SEPEDA ONTHEL DAN KENDARAAN BERMOTOR SISWA KELAS VIII SMP N 1 MLATI TAHUN PELAJARAN 2011/2012		
Lokasi	:	SMP N 1 MLATI Kota/Kab. SLEMAN		
Waktu	:	13 Januari 2012 s/d 13 April 2012		

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui Institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuh cap Institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mematuhi ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 13 Januari 2012

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman c/q Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Prov. DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Alamat : Jl. Parasamya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511
Telp. & Fax. (0274) 868800. E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 07.0 / Bappeda/ 083 /2012

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

- Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor: 55 /Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan dan Penelitian.
- Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 070/271/V/1/2012. Tanggal: 13 Januari 2012. Hal: Ijin Penelitian.

MENGIZINKAN :

Kepada	:
Nama	: NUGROHO SUSANTO
No. Mhs/NIM/NIP/NIK	: 08601244184
Program/ Tingkat	: S1
Instansi/ Perguruan Tinggi	: UNY
Alamat Instansi/ Perguruan Tinggi	: Karangmalang, Yogyakarta
Alamat Rumah	: Krapyak 9 Margoagung, Seyegan, Sleman "
No. Telp/ Hp	: 08562555044
Untuk	: Mengadakan penelitian dengan judul: "SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA BERDASARKAN KEBIASAAN BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH DENGAN JALAN KAKI SEPEDA ONTHEL DAN KENDARAAN BERMOTOR SISWA KELAS VIII SMPN 1 MLATI TAHUN PELAJARAN 2011/2012"
Lokasi	: Kab. Sleman
Waktu	: Selama 3 (tiga) bulan mulai tanggal: 13 Januari 2012 s.d 13 April 2012

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Bappeda.
5. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Tembusan Kepada Yth :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesbang Kab. Sleman
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda & OR Kab. Sleman
4. Ka. Bid. Sosbud Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Kec. Mlati
6. Ka. SMPN 1 Mlati
7. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan – UNY
8. Pertinggal

Dikeluarkan di : Sleman
Pada Tanggal : 13 Januari 2012

A.n. Kepala BAPPEDA Kab. Sleman
Ka. Bidang Pengendalian & Evaluasi
u.b.
Ka. Sub Bid. Litbang

SRI NURHIDAYAH, S.Si, MT
Penata Tk. I, III/d
NIP. 19670703 199603 2 002



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 MLATI**

Tirtoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Telp. (0274) 7491682 E-mail smpn1_mlati@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN
Nomor : 070/16**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Mlati Sleman menerangkan bahwa :

Nama : NUGROHO SUSANTO
NIM : 08601244184
Prodi / Jurusan : Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Telah benar-benar melakukan penelitian untuk tugas akhir (Skripsi) mulai bulan Juni sampai dengan bulan Januari 2012 dengan judul :

“ SURVEI TINGKAT KESEGIARAN JASMANI BERDASARKAN KEBIASAAN TRANSPORTASI BERANGKAT DAN PULANG SEKOLAH SISWA KELAS VIII SMP N 1 MLATI TAHUN PELAJARAN 2011 / 2012“

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mlati, 11 Februari 2012

Kepala Sekolah





BALAI METROLOGI YOGYAKARTA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

BALAI METROLOGI YOGYAKARTA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1137 MET / SW - 04 AF/2011

Number : 1137 MET / SW - 04 AF/2011

No. Order

000959

Diterima tgl

11 Januari 2012

ALAT Equipment

Nama

Name

Kapasitas

Capacity

Tipe/Model

Type/Model

Stopwatch

METROLOGI

YOGYAKARTA

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur

Q & Q

Lain-lain

Other

PEMILIK Owner

Nama

Name

Alamat

Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: Nugroho Susanto METROLOGI YOGYAKARTA

: Krapyak 9 Margo Agung Seyegan Sleman METROLOGI YOGYAKARTA

: ROLOGI YOGYAKARTA

: OLOGI YOGYAKARTA

: LOGI YOGYAKARTA

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi

: Bandung

: 12 Januari 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya

: YOGYAKARTA

: METROLOGI YOGYAKARTA

: METROLOGI YOGYAKARTA

: ALAI METROLOGI YOGYAKARTA

: YOGYAKARTA

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

: YOGYAKARTA

: 12 Januari 2012

: Kepala

: Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Gimantini NIP. 19620420.198303.1.017
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3924 / MET / UP - 339 / XII / 2011

Number

No. Order : 001923

Diterima tgl : 8 Desember 2011

ALAT Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Name

Kapasitas : 50 m.

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : BISON

Trade Mark / Manufaktur

Lain-lain :

other

PEMILIK

Owner

Nama : Raras Renji Yuliani

Name

Alamat : Barepan Wanurejo Borobudur Magelang

Address

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

: 8 Desember 2011

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011

: 30 Nopember 2012

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification



LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

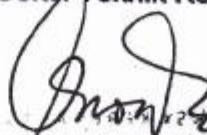
1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulistyo NIP. 19630629.198503.1.003
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,0
0 - 2.000	2.001,0
0 - 3.000	3.002,0
0 - 4.000	4.002,0
0 - 5.000	5.002,0

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian


Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

PETUNJUK PELAKSANAAN TKJI

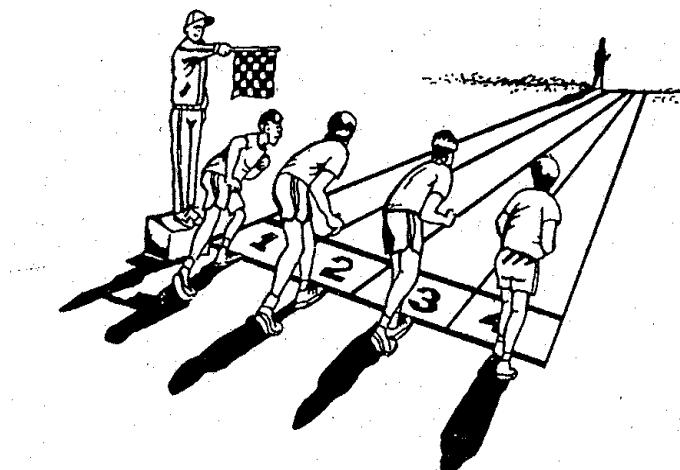
Lampiran 1. Tata Cara Pelaksanaan Tes

Berikut ini adalah petunjuk pelaksanaan untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok umur 13-15 Tahun.

1. Lari 50 Meter untuk putra dan putri

- a. Tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan siswa dalam menempuh jarak sejauh 50 m.
- b. Alat dan Fasilitas : Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 meter, bendera start, peluit, tiang pancang, stop watch, serbuk kapur, formulir tkji, dan alat tulis.
- c. Petugas Tes : Petugas pemberangkatan dan Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan yaitu Peserta berdiri dibelakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta : mencuri start, tidak melewati garis finish, dan terganggu oleh pelari lainnya, jatuh / terpeleset
 - 4) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.

- 5) Pencatat hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik dan waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



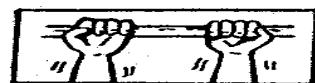
Gambar 1. Rangkaian Tes Lari 50 meter

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

- a. Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
- b. Alat dan fasilitas : lantai rata dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta.
- c. Petugas tes : pengamat waktu, dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

- 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan

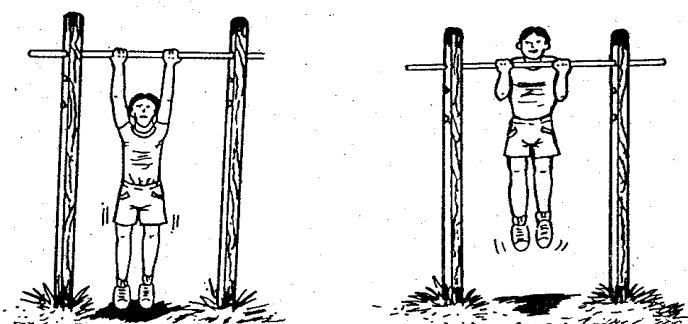
telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 2. Rangkaian Tes Angkat Tubuh

2) Gerakan (**Untuk Putra**)

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik



Gambar 2. Rangkaian Tes Angkat Tubuh Putra

- 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila: pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal,

dan pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

d. Pencatatan Hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

2) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (**Untuk Putri**)

a) Sikap persiapan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu

berada di atas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

c) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik.

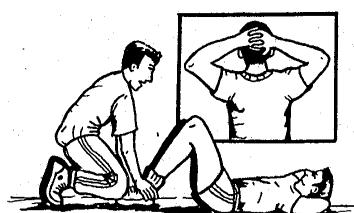
Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

- a. Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas : lantai / lapangan yang rata dan bersih, stopwatch, dan alat tulis.
- c. Petugas tes : pengamat waktu, dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



Gambar 3. Rangkaian Tes Duduk Baring

- b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 3. Rangkaian Tes Duduk Baring

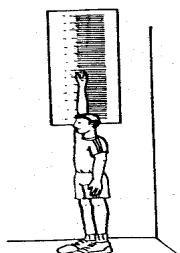
e. Pencatatan Hasil

- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila : pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, dan menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

- a. Tujuannya adalah untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

- b. Alat dan Fasilitas : Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm, Serbuk kapur, Alat penghapus papan tulis, dan Alat tulis.
- c. Petugas Tes : Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan Tes
- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

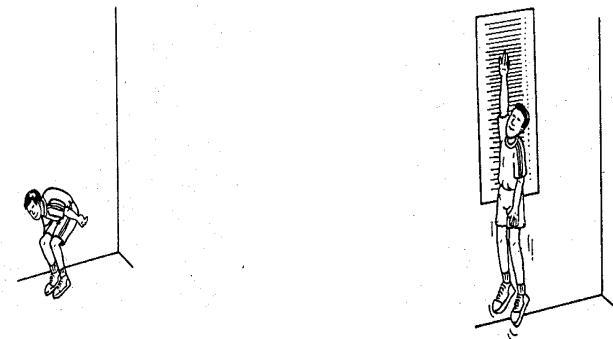


Gambar 4. Rangkaian Tes Loncat Tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengannya diayun ke belakang. Kemudian peserta

meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas



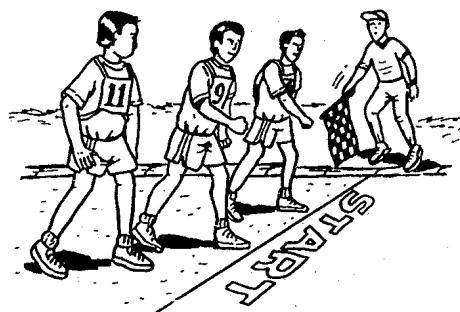
- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain
- c) Pencatatan Hasil : Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, Ketiga selisih hasil tes dicatat, dan Masukkan hasil selisih yang paling besar.

5. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun) Untuk Putra dan Lari 800 meter (13-15 Tahun) Untuk Putri

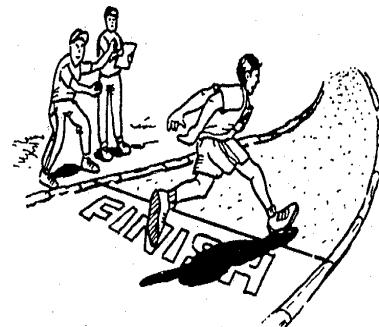
- a. Bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan Fasilitas : lintasan lari, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, dan alat tulis
- c. Petugas Tes : petugas pemberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, dan pengawas dan pembantu umum.
- d. Pelaksanaan Tes
 - 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



e. Pencatatan Hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish
- b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

FORMULIR TKJI

Nama : _____ (Putera/Puteri*)

Umur : _____ Nama sekolah : _____

Tanggal tes: _____ Tempat tes : _____

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 50 meter	_____ detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	_____ detik _____ kali		
3.	Baring duduk 60 detik	_____ cm		
4.	Loncat tegak - Tnggi raihan : _____ cm - Loncatan I : _____ cm - Loncatan II : _____ cm - Loncatan III : _____ cm	_____ cm		
5.	Lari 800, 1000 meter	____ mt ____ dt		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

* Coret yang tidak perlu

Kebiasaan Berangkat Sekolah Siswa SMP N 1 Mlati (lingkari Sesuai dengan kebiasaan Anda).

- a. Jalan kaki
- b. Bersepeda
- c. Kendaraan Bermotor

Petugas tes,

ABSENSI

SISWA

Daftar Presensi Tes Kesegaran Jasmani Siswa VIII SMP N 1 Mlati Tahun Ajaran
2011/2012

Kelas VIII A

No	Nama	Tanda tangan
1	ACHMAD MAULANA.A.	1. <u>An</u>
2	ADILAH NUR FARIHAH	2. <u>fz</u>
3	ADISTYA WIBI	3. <u>wi</u>
4	ADITIA SAPUTRA	4. <u>si</u>
5	AFRIYANI NURUL HUSNA	5. <u>fm</u>
6	AHMAD FAUZI	6. <u>Suci</u>
7	AININU HANA MINHALINA	7. <u>Minu</u>
8	AMELIA ASTI PRADITA	8. <u>Maud</u>
9	ANYA LARASSUHITA	9. <u>Any</u>
10	ARIF SUSANTO	10. <u>my</u>
11	BIKARTI PUTRI WULANDARI	11. <u>Bikarti</u>
12	BINTI SEPTIANINGRUM	12. <u>Binti</u>
13	DEVIANA DITYAPRATIWI	13. <u>Dwi</u>
14	EDI NUGROHO	14. <u>fi</u>
15	ELSIFA BINTANG MADANIA	15. <u>elu</u>
16	ESKY YULIAWAN SAPUTRA	16. <u>ky</u>
17	FIETRO FAIZIN KESOWOSIDI	17. <u>Cwil</u>
18	HUDA SETIAWAN	18. <u>hud</u>
19	INTAN APRILIAWATI	19. <u>Intan</u>
20	IRVAN WIBI LAKSANA	20. <u>Rud</u>
21	MUHAMMAD WAHYU .S.	21. <u>hy</u>

22	MUSA ADHY CANDRA	22. <i>Amu</i>
23	NOVI WULANDARI	23. <i>Suci</i>
24	RADEN AJENG OKTIVANY AMELIA KUSUMADEWI	24. <i>Budi</i>
25	RAHMAT MAULANA	25. <i>Amid</i>
26	RATNA MURNI ASIH	26. <i>Puri</i>
27	RISQI EKA ALFIANTO	27. <i>Dwi</i>
28	SISCA TRI MARYANA	28. <i>Suci</i>
29	THORIQ 'AZIZ	29. <i>Tutik</i>
30	TONI FAJAR RISTANTO	30. <i>Fajar</i>
31	VIOLA REZHAPAHLEVI	31. <i>Vina</i>
32	WINDA KAMTININGTIAS	32. <i>Indah</i>
33	WULAN DESI MARDIANA	33. <i>Desi</i>
34	HANDRI SUGI HARTONO	34. <i>Muri</i>
35	RIZAL MAULANA PURNAMA	35. <i>Suci</i>
36	PANDHIKA WIRA ARDHANA	36. <i>Puri</i>

Daftar Presensi Tes Kesegaran Jasmani Siswa VIII SMP N 1 Mlati Tahun Ajaran
2011/2012

Kelas VIII B

No	Nama	Tanda tangan
1	ADE VIO JULIAN .W.	1. <u>Ave</u>
2	ADITYA RIZAL .F.	2. <u>Riz</u>
3	AHMAD EKO PUTRO	3. <u>Eko</u>
4	ALFIAN FIKRI SURYA .P.	4. <u>kue</u>
5	ANIS ERLITANINGRUM	5. <u>Anis'</u>
6	ARFIAN NUGROHO	6. <u>Nugroho</u>
7	ARIF ARDI PRAYOGA	7. <u>Arif</u>
8	ASTI ARIFIANI	8. <u>Zel</u>
9	DANANG REZI MAILANA	9. <u>Sale</u>
10	DANISWORO NUNGKY .H.	10. <u>Danis'</u>
11	DENA ARI WULAN SUCI	11. <u>Dewi</u>
12	DIMAS BAGUS PRASETYO	12. <u>ally</u>
13	DINAR EKA TRISNANDARI	13. <u>Dina</u>
14	EKO SUHARJO	14. <u>glo</u>
15	ERFIN KRISHANDARU	15. <u>Daru</u>
16	FANDA RISDIANTO	16. <u>FR</u>
17	FIDA RIASARI	17. <u>Fida'</u>
18	IKA CAHYANI	18. <u>Ika</u>
19	IKHSAN ARIFUDIN	19. <u>Sale</u>
20	ISTI RHOMADHONINGRUM	20. <u>norul</u>
21	KRISNAWATI	21. <u>Xury</u>
22	MASY'ARIL SATYA AJI .P.	22. <u>Juna</u>
23	MUHAMMAD ARIEF	23. <u>Rezki</u>
24	NURSYAHID WITANTO	24. <u>Zulm</u>

25	PRAKASITA RANANIDA	25. <u>Rulan</u>
26	RISNA NURAPRIYANI	26. <u>Risna</u>
27	RIYO ADITYA PRAMUJI	27. <u>Riyen</u>
28	SAFITRI RAHAYU NINGSIH	28. <u>Ynr</u>
29	SESWANTO	29. <u>Sewer</u>
30	SITI NUR AYSHAH	30. <u>Iriti</u>
31	SUDADI MARGONO	31. <u>Sud</u>
32	SYIFA SYAFIRA	32. <u>Syafira</u>
33	TAZKIYATUN NUPUS	33. <u>Tazkiyah</u>
34	TRI NOUR BUDIYONO	34. <u>Nur</u>
35	TRISTYA AYU PRATIWI	35. <u>Ayu</u>
36	ULFAH SITI FATT'AH	36. <u>Wafa</u>

Daftar Presensi Tes Kesegaran Jasmani Siswa VIII SMP N 1 Mlati Tahun Ajaran
2011/2012

Kelas VIII C

No	Nama	Tanda tangan
1	AHMAD MUHAIMIN	1. Ahmad
2	ANIS FILANI	2. Anis
3	APRIL DAIMAN WIDARYANTO	3. April
4	ARIF YULIANTO	4. Arif
5	ARUM NURROCHMAH	5. Arum
6	AZIZ ABDURROHMAN	6. Aziz
7	BAYU RIZKY PRADANA	7. Bayu
8	DEVI ARFIANITA	8. Devi
9	DWI NOVIAN WIDYANTO	9. DWI
10	FARRADILLA GETA OCEANIA	10. Farradilla
11	FITRIANI DIAN PERTIWI	11. Fitriani
12	GISAN AHMAD ISWAHYUDI	12. Gisan
13	HIKMAH NURHAYATI	13. Hikmah
14	IKHSAN	14. Iksan
15	ISNAINI FARIDATUN	15. Isnaini
16	KHOIRUR ROZIKIN	16. Khoirur
17	KRISNAWATI WARDANI	17. Krisnawati
18	MARVINA ANAN DITA	18. Marvina
19	MIR-ATUSH SHALIKHAH	19. Miratush
20	MUHAMMAD AYDIN NINGAM	20. Aydin
21	NANDA FAUZIA FITRIYANI	21. Fauzia
22	NARA HANAN WICAKSONO	22. Nara Hanan
23	NURUL FIKRI ILHAM PRATAMA	23. Nurul
24	RAHMAT YUNIARTO	24. Rahmat

25	RANGGA RIFKI FADHIL	25. <i>Rangga</i>
26	REGI PRASETYO	26. <i>Setyo</i>
27	RENI ANGGRAINI	27. <i>Renii</i>
28	RORO NURAINI SURAEJIYAH ADAM ARRAISY	28. <i>Roro</i>
29	SITI 'AISYAH NUR FADHLILLAH	29. <i>Siti</i>
30	TULUS WICAKSONO	30. <i>Tulus</i>
31	TUSTIA LUSY PERWITASARI	31. <i>musly</i>
32	ULFAH MUSLIMAH	32. <i>Ulfah</i>
33	WIJOSENO YUDHO PRABOWO	33. <i>Wijono</i>
34	YOLYNDA DYAS LOLITA OKTAVIANA	34. <i>Yolinda</i>
35	YUNI INDARYANTO	35. <i>Yuni</i>
36	FAIRUZ REALINDRA	36. <i>Fairuz</i>

Daftar Presensi Tes Kesegaran Jasmani Siswa VIII SMP N 1 Mlati Tahun Ajaran
2011/2012

Kelas VIII D

No	Nama	Tanda tangan
1.	ABDUL ROHMAN	1. <u>abdul</u>
2.	AHMAD SODIKIN	2. <u>Khal</u>
3.	AISYAH KURNIA PUTRI	3. <u>Aisyah</u>
4.	AJI NUR FAUZAN	4. <u>Nur Fauzan</u>
5.	ANTONIUS RESTU PRATUNTAS*	5. <u>Prestu</u>
6.	ANTONIUS WAHYU GUNTUR SANTOSO*	6. <u>Wahyus</u>
7.	ARI FEBRIYANTI	7. <u>Ari</u>
8.	AYU QONAAH	8. <u>Cend</u>
9.	BAGAS DWI ANGGARA*	9. <u>Bab</u>
10.	BENARIVO LUTHFI SETIAWAN	10. <u>Luthfi</u>
11.	CH.EMANUELA SEKAR P*	11. <u>Emanuela</u>
12.	DESI WULANDARI*	12. <u>Desi</u>
13.	DHETA RANGGA RAY*	13. <u>Rangga</u>
14.	DIFI RAFISA ADAM	14. <u>Rafisa</u>
15.	DWI PRASETYO	15. <u>dwip</u>
16.	EKA KARTIKA SARI	16. <u>Eka</u>
17.	ENDAH LISTI PRAMUNINGTYAS	17. <u>Endah</u>
18.	FAJAR MUR FANTORO	18. <u>Fajari</u>
19.	FIKAN RISTYANINGTYAS	19. <u>tristya</u>
20.	FILA DELFIA*	20. <u>Delfia</u>
21.	HANI WIDYA PUTRI	21. <u>Hani</u>
22.	IKA FEBRI YULIANA	22. <u>Aika</u>
23.	ILHAM INDRA SAPUTRA	23. <u>Ilham</u>
24.	LISTYA RAGIL OKTAVIANI	24. <u>Listya</u>
25.	MARLINA ISTRI UTAMI	25. <u>Marlina</u>

26.	MUHAMMAD MISHBAHUDIN IRFANI	26. <u>mishbuddin</u>
27.	NURYANTO	27. <u>nuryanto</u>
28.	PRITEN NUGROHO	28. <u>nugroho</u>
29.	RIYA NURMANINGSIH	29. <u>riya</u>
30.	SAMGAM TEGUH RINALDY NAIBAHOO*	30. <u>samgam</u>
31.	SITI ROKAYAH	31. —
32.	STEFANUS ARYA CIPTA GUSNADIK*	32. <u>steffanus</u>
33.	TOMMY NATALUDDIN KHARISMAN	33. <u>tommy</u>
34.	TRI ASTUTI HANDAYANI	34. <u>tri astuti</u>
35.	WAHYU ADHI SETIAWAN	35. <u>wahyu adhi</u>
36.	AGENG ARI NUGROHO	36. <u>ageng</u>

DOKUMENTASI

DOKUMENTASI PADA SAAT PELAKSANAAN TKJI



Lari 50 m putri



Lari 50 m putra

Gantung Siku Tekuk (Putri)



Gantung Angkat Tubuh (Putra)



Baring Duduk (Putri)



Baring duduk (Putra)



Loncat Tegak (Putri)



Loncat Tegak (Putra)



Lari 800 m (putri)



Lari 1000 m (putra)



Data Hasil Penelitian

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP N 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2011/2012
Berdasarkan Kebiasaan Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah

Nama	L/P	Lari 50 m (detik)	Nilai	Angkat Tubuh (kali)	Siku Tetuk (detik)	Nilai	Baring duduk (kali)	Nilai	Hasil Tes			Klasifikasi	Kebiasaan berangkat dan pulang ke sekolah
									TR (cm)	TL (cm)	SR (cm)	Nilai	
ACHMAD MAULANA ADILUKMAWAN	L	7.63	4	5	2	28	4	192	234	42	3	5.32	2
ADILAH NUR FARIAH	P	9.37	3	5	2	15	3	181	21	31	3	6.28	2
ADISTYA WIBI	L	7.87	3	2	2	19	3	193	235	42	3	5.45	2
ADITIA SAPUTRA	L	7.45	4	8	3	26	3	203	245	42	3	4.07	3
AFRIYANI NURUL HUSNA	P	9.11	3	5	2	17	3	185	215	30	3	6.39	2
AHMAD FAUZI	L	8.5	3	4	2	31	4	171	217	46	3	4.5	2
AININU HANA MINHALINA	P	8.85	4	6	2	22	4	187	225	38	3	5.59	2
AMELIA ASTI PRADITA	P	9.69	3	6	2	13	3	173	208	35	3	6.26	2
ANYA LARAS SUJITA	P	10.68	2	17	3	7	2	184	210	26	2	6.41	1
ARIF SUSANTO	L	8.25	3	4	2	23	3	185	226	41	2	4.47	2
BUKARTI PUTRI WULANDARI	P	10.17	2	13	3	0	1	200	226	26	2	6.17	2
BINTI SEPTIANINGRUM	P	9.91	3	3	2	4	2	191	220	29	2	6.56	1
DEVIANA ADITYA PRATIWI	P	9.59	3	1	1	1	1	187	219	32	3	7	1
EDI NUGROHO	L	8.08	3	2	2	21	3	203	241	38	2	5.23	2
ELSIFA BINTANG MADANIA	L	8.41	3	1	1	16	2	176	216	40	2	5.21	2
ESKY YULIAWAN SAPUTRA	L	8.17	3	4	2	22	3	185	230	45	3	5.14	2
FIETRO FAIZIN KESOWOSIDI	L	7.89	3	2	2	34	4	198	243	45	3	5.24	2
HUDA SETIAWAN	L	7.51	4	8	3	35	4	197	251	54	4	5.1	2
INTAN APRILIAWATI	P	10.62	2	1	1	9	3	191	218	27	2	7.02	1
IRVAN WIBI LAKSANA	L	7.7	3	2	2	24	3	209	268	59	4	5.19	2
MUHAMMAD WAHYU SANTOSO	L	8.1	3	10	3	30	4	199	250	51	4	4.44	3
MUSA ADHY CANDRA	L	7.34	4	10	3	22	3	202	250	48	3	5.17	2
NOVI WULANDARI	P	8.85	4	19	3	15	3	191	227	36	3	5.27	2
RADEN AJENG OKTIVANY AMELIA KUSUMADEWI	P	9.47	3	13	3	1	1	184	221	37	3	5.44	2
RAHMAT MAULANA	L	7.62	4	12	4	33	4	187	249	62	4	5.14	2
RATNA MURNI ASIH	P	10.02	2	15	3	15	3	189	227	38	3	6.2	2
RISQI EKA ALFANTO	L	7.79	3	4	2	34	4	208	258	50	3	5.55	2
SISCA TRI MARYANA	P	9.47	3	8	2	21	4	190	223	33	3	5.05	2
THORIQ AZIZ	L	7.52	4	8	3	25	3	205	256	51	3	4.46	3
TONI FAJAR RISTANTO	L	7.66	4	1	1	20	3	179	221	42	2	5.13	2
VIOLA REZHA PALEVI	P	9.49	3	10	3	6	2	187	220	33	3	5.32	2
WINDA KAMТИNING TLAS	P	10.22	2	4	2	13	3	182	210	28	2	6.58	1
WULAN DESI MARDIANAWANTI	P	11.47	2	0	1	8	2	189	212	23	2	7.3	1
YANDRI SUGI HARTONO	L	8.47	3	8	3	36	4	195	249	54	4	4.27	3
ZIZAL MAULANA PURNAMA AJI	L	8.47	3	10	3	34	4	196	254	58	4	4.43	3
ZANDHIKA WIRA ARDHANA	L	7.95	3	4	2	26	3	186	241	55	4	6.23	1
DE VIO JUJUAN WINARYANTI	P	9.19	3	0	1	8	2	167	208	41	4	5.09	2
DITYA RIZAL FERDANSYAH	L	6.97	4	7	3	32	4	198	244	46	3	4.21	3
HMAD EKO PUTRO	L	7.55	4	4	2	29	4	190	234	44	3	5.28	2
												15	Sedang

ALFIAN FIKRI SURYA PUTRA	L	9.04	2	0	1	26	3	198	237	39	2	6.28	1	9	Kurang Sekali	sepeda
ANIS ERITANINGGRUM	P	10.43	2	2	1	12	3	187	215	28	2	8.3	1	9	Kurang Sekali	sepeda
ARFIAN NUGROHO	L	8.22	3	3	2	35	4	186	237	51	4	6.13	1	14	Sedang	sepeda
ARIF ARDI PRAYOGA	L	7.59	4	2	2	28	4	217	264	47	3	5.41	2	15	Sedang	sepeda
ASTI ARIFFANI	P	9.19	3	14	3	15	3	183	219	36	3	5.23	2	14	Sedang	sepeda
DANANG REZI MAILANA	L	7.83	3	2	2	36	4	190	236	46	3	4.59	2	14	Sedang	sepeda
DANISWORO NUNGKY HARCARYO	L	7.49	4	10	3	28	4	206	253	47	3	5.24	2	16	Sedang	sepeda
DENA ARIWULAN SUCI	P	9.43	3	4	2	15	3	168	201	33	3	5.13	2	13	Kurang	sepeda
DIMAS BAGUS PRASETYO	L	7.7	3	0	1	36	4	201	236	35	2	4.28	3	13	Kurang	sepeda
DINAR EKA TRISNANDARI	P	10.02	2	0	1	13	3	185	217	32	3	7.35	1	10	Kurang	sepeda
EKO SUHARJO	L	8.29	3	9	3	32	4	190	325	135	3	5.31	2	15	Sedang	sepeda
ERFIN KRISHANDARU	P	9.43	3	3	2	12	3	167	217	50	5	5.36	2	15	Sedang	sepeda
FANDA RUSDIANTO	L	7.58	4	6	3	29	4	200	238	38	2	4.43	3	16	Sedang	sepeda
FIDA RIASARI	P	10.03	2	0	1	13	3	181	211	30	3	6.02	2	11	Kurang	sepeda
IKHA CAHYANI	P	9.41	3	0	1	20	4	181	212	31	3	5.53	2	13	Kurang	jalan kaki
IKHSAN ARIFUDIN	L	7.67	4	15	4	31	4	217	265	48	3	4.25	3	18	Baik	sepeda
ISTI RHOMADHONINGGRUM	P	10.14	2	7	2	5	2	171	206	35	3	5.14	2	11	Kurang	sepeda
KRISNAWATI	P	9.92	3	0	1	3	2	184	226	42	4	7.39	1	11	Kurang	sepeda
MASYARIL SATYA AJI PRATAMA	L	8.21	3	4	2	32	4	214	267	53	4	8.4	1	14	Sedang	sepeda
MUHAMMAD ARIEF	L	8.41	3	8	3	32	4	195	238	43	3	5.02	2	15	Sedang	sepeda
NURSYAHID WITANTO	L	9.91	2	12	4	20	3	201	250	49	3	6.27	1	13	Kurang	kendaraan bermotor
PRAKASITA RANANDA	P	9.5	3	0	1	0	1	187	216	29	2	6.04	2	9	Kurang Sekali	kendaraan bermotor
RISNA NURAPRIYANI	P	9.45	3	5	2	0	1	196	233	37	3	5.03	2	11	Kurang	kendaraan bermotor
RIYO ADITYA PRAMUJI	L	9.72	2	2	2	34	4	176	220	44	3	8.43	1	12	Kurang	kendaraan bermotor
SAFITRI RAHAYU NINGSIH	P	9.25	3	3	2	13	3	184	217	33	3	5.25	2	13	Kurang	sepeda
SESWANTO	L	8.42	3	1	1	28	4	185	228	43	3	5.26	2	13	Kurang	kendaraan bermotor
SITI NUR AYSHAH	P	9.4	3	1	1	0	1	192	222	30	3	6	2	10	Kurang	sepeda
SUDADI MARGONO	L	7.59	3	6	3	28	4	195	250	55	4	4.56	2	16	Sedang	sepeda
SYIFA SYAFIRA	P	9.56	3	3	2	6	2	183	211	28	2	5.36	2	11	Kurang	sepeda
TAKSIKIATUN NUPUS	P	10.16	2	6	2	4	2	189	213	24	2	6.08	2	10	Kurang	sepeda
TRI NOUR BUDIYONO	L	7.04	4	15	4	32	4	200	255	55	4	4.43	3	19	Baik	sepeda
TRUSTYA AYU PRATIWI	P	9.04	3	7	2	13	3	176	208	32	3	6.06	2	13	Kurang	sepeda
ULFAH SHITI FA'IAH	P	9.62	3	0	1	22	4	185	210	25	2	7.37	1	11	Kurang	sepeda
AHMAD MUHAMMIN	L	8.77	3	2	2	38	5	205	250	45	3	5.19	2	15	Sedang	sepeda
ANIS FILANI	P	12.12	1	9	2	2	1	185	221	36	3	6.5	1	8	Kurang Sekali	sepeda
APRIL DAIDMAN WIDARYANTO	L	7.49	4	10	3	28	4	185	241	56	4	4.46	3	18	Baik	kendaraan bermotor
ARUF YULIANTO	L	8.02	3	10	3	34	4	195	246	51	3	5.21	2	15	Sedang	kendaraan bermotor
ARUM NURROCHIMAH	P	9.94	3	12.91	3	0	1	180	225	45	4	5.42	2	13	Kurang	sepeda
AZIZ ABDURROHMAN	L	7.38	4	10	3	20	3	214	264	50	3	4.44	3	16	Sedang	kendaraan bermotor
BAYU RIZKY PRADANA	L	8.8	2	0	1	24	3	196	230	34	2	5.55	2	10	Kurang	kendaraan bermotor
DEVI ARIFIANITA	P	9.18	3	18	3	18	3	175	210	35	3	4.57	3	15	Sedang	sepeda
DWI NOVIAN WIDYANTO	L	7.87	3	2	2	23	3	212	257	45	3	5.24	2	13	Kurang	sepeda
FARRADILLA GETA OCEANIA	P	9.15	3	14	3	12	3	185	221	36	3	5.05	2	14	Sedang	sepeda
FITRIANI DIAN PERTWI	P	12.41	1	6	2	9	3	205	232	27	2	6.54	1	9	Kurang Sekali	sepeda
GISAN AHMAD ISWAHYUDI	L	7.97	3	8	2	15	2	186	236	50	4	5.45	2	13	Kurang	sepeda
HIKMAH NURHAYATI	P	10.14	2	14	3	4	2	186	217	31	3	6.44	1	11	Kurang	sepeda

IKHSAN ISNAINI FARIDATUN	L	7.75	3	3	2	21	3	206	254	48	3	5.14	2	13	Kurang	sepeda
KHOIRUR ROZIKIN	P	9.3	3	4	2	26	4	184	217	33	3	5.15	2	14	Sedang	sepeda
KRISNAWATI WARDANI	L	8.38	3	6	3	10	2	182	219	37	2	5.23	2	12	Kurang	jalan kaki
MARVINA ANAN DITA	P	9.52	3	13	3	11	3	188	221	33	3	5.2	2	14	Sedang	sepeda
MIRATUSH SHALIKHAH	P	9.99	3	1	1	6	2	181	215	34	3	6.47	1	10	Kurang	sepeda
MUHAMMAD AYDIN NINGAM	P	9.73	3	4	2	12	3	183	217	34	3	5.08	2	13	Kurang	sepeda
NANDA FAUZIA FITRIYANI	P	10.62	2	2	1	8	2	193	225	32	3	6.52	1	9	Kurang Sekali	kendaraan bermotor
NARA HANAN WICAKSONO	L	8.06	3	3	2	18	2	202	246	44	3	4.5	2	12	Kurang	sepeda
NURUL FIKRIL ILHAM PRATAMA	L	8.25	3	1	1	17	2	205	248	43	3	6.24	1	10	Kurang	sepeda
RAHMAT YUNIARTO	L	8.14	3	5	2	30	4	184	229	45	3	5.1	2	14	Sedang	sepeda
RANGGA RUFKI FADHIL	L	8.85	2	2	2	18	2	215	262	47	3	6.26	1	10	Kurang	sepeda
REGI PRASETYO	L	7.92	3	9	3	30	4	206	257	51	3	5.13	2	15	Sedang	sepeda
RENI ANGGRAINI	P	10.84	2	1	1	1	1	189	215	26	2	6.06	2	8	Kurang Sekali	sepeda
RORO NURAINI SURAEJIYAH ADAM ARRAISY	P	9.16	3	1	1	27	4	193	231	38	3	6.4	2	13	Kurang	sepeda
SITI AISYAH NUR FADHILLAH	P	9.38	3	1	1	15	3	187	226	39	4	6.09	2	13	Kurang	sepeda
TULUS WICAKSONO	L	7.42	4	13	4	31	4	200	261	61	4	4.43	3	19	Baik	kendaraan bermotor
TUSTIA LUSY PERWITTASARI	P	10.45	2	6	2	23	4	183	217	34	3	5.44	2	13	Kurang	kendaraan bermotor
ULFAH MUSLIMAH	P	10.46	2	8	2	24	4	181	221	40	4	5.4	2	14	Sedang	sepeda
WLOSENO YUDHO PRABOWO	L	8.65	3	3	2	22	3	217	256	39	2	5.32	2	12	Kurang	kendaraan bermotor
YOLYNDA DYAS LOJITA OKTAVIANA	P	10.11	2	1	1	11	3	175	209	34	3	6.46	1	10	Kurang	kendaraan bermotor
YUNIINDARYANTO	L	7.64	4	20	5	35	4	206	264	58	4	5.17	2	19	Baik	sepeda
FAIRUZ REALINDRA	P	8.77	4	9	2	10	3	186	223	37	3	4.38	3	15	Sedang	sepeda
ABDUL ROHMAN	L	8.36	3	4	2	22	3	189	234	45	3	6.4	1	12	Kurang	kendaraan bermotor
AHMAD SODIKIN	L	8.09	3	10	3	25	3	184	234	50	4	5.18	2	15	Sedang	sepeda
ALSYAH KURNIA PUTRI	P	8.77	4	15	3	16	3	179	219	40	4	4.18	3	17	Sedang	sepeda
AJI NUR FAUZAN	L	8.76	3	0	1	25	3	201	245	44	3	5.2	2	12	Kurang	kendaraan bermotor
ANTONIUS RESTU PRATUNTAS*	L	8.77	3	3	2	19	3	205	250	45	3	7.27	1	12	Kurang	kendaraan bermotor
ANTONIUS WAHYU GUNTUR SANTOSO*	L	8.02	3	1	1	17	2	185	241	56	4	7.29	1	11	Kurang	kendaraan bermotor
ARI FEBRIYANTI	P	10.65	2	14	3	18	3	185	216	31	3	5.03	2	13	Kurang	jalan kaki
AYU QONAAH	P	8.48	4	0	1	2	1	190	221	31	3	5.27	2	11	Kurang	sepeda
BAGAS DWI ANGGARA*	L	8.96	2	6	3	19	3	212	257	45	3	7.24	1	12	Kurang	sepeda
BENARIVO LUTHFI SETIAWAN	L	8.65	3	0	1	23	3	203	246	43	3	5.2	2	12	Kurang	kendaraan bermotor
CHIEMANUELA SEKAR P*	P	10.42	2	0	1	4	2	205	229	24	2	5.53	2	9	Kurang Sekali	kendaraan bermotor
DESI WULANDARI*	P	10.19	2	4	2	16	3	181	218	37	3	6.36	2	12	Kurang	sepeda
DHEITA RANGGA RAYA*	L	8.8	2	5	2	20	3	189	236	47	3	6.29	1	11	Kurang	kendaraan bermotor
DEFI RAFISA ADAM	L	8.85	2	10	3	19	3	212	257	45	3	5.4	2	13	Kurang	kendaraan bermotor
DWI PRASETYO	L	7.6	4	8	3	28	4	206	258	52	3	5.06	2	16	Sedang	sepeda
EKA KARTIKA SARI	P	9.94	3	5	2	16	3	207	251	44	4	5.23	2	14	Sedang	jalan kaki
ENDAH LISTITI PRAMUNINGTYAS	P	9.69	3	1	1	4	2	192	224	32	3	5.4	2	11	Kurang	kendaraan bermotor
AJAR MUR FANTORO	L	7.85	3	10	3	21	3	191	240	49	3	5.38	2	14	Sedang	kendaraan bermotor
IKAN RISTYANINGTYAS	P	9.49	3	3	2	17	3	187	228	41	4	5.34	2	14	Sedang	sepeda
ILA DELFIA*	P	9.72	3	8	2	19	4	180	220	40	4	5.08	2	15	Sedang	sepeda
JANI WIDYA PUTRI	P	9.95	3	2	1	5	2	180	226	46	4	5.17	2	12	Kurang	kendaraan bermotor
KA FEBRIYULJANA	P	9.64	3	2	1	6	2	181	214	33	3	5.47	2	11	Kurang	kendaraan bermotor
LHAM INDRA SAPUTRA	L	7.39	4	11	4	32	4	205	270	65	4	6.26	1	17	Sedang	sepeda

LISTYA RAGIL OKTAVIANI	P	9.86	3	3	2	3	2	187	223	36	3	5.5	2	12	Kurang	
MARLINA ISTRUUTAMI	P	13.12	1	0	1	1	1	174	207	33	3	7.26	1	7	Kurang Sekali	sepeda
MUHAMMAD MISHBAHIDDIN IRFANI	L	9.06	2	10	3	25	3	183	228	45	3	5.16	2	13	Kurang	sepeda
NURYANTO	L	9.18	2	13	4	30	4	181	221	40	2	4.52	2	14	Sedang	sepeda
PRITEN NUGROHO	L	9.2	2	11	4	22	3	186	236	50	4	5.03	2	15	Sedang	sepeda
RIYA NURMANINGSIH	P	10.41	2	5	2	19	4	184	222	38	3	4.49	3	14	Sedang	jalan kaki
SAMGAM TEGUH RINALDY NABAHAHO*	L	8.85	2	6	3	20	3	184	217	33	3	5.45	2	13	Kurang	kendaraan bermotor
SITI ROKAYAH	P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	kendaraan bermotor
STEPANUS ARYA CIPTA GUSNADIKA*	L	8.06	3	2	2	28	4	201	261	60	4	5.35	2	15	Sedang	sepeda
TOMMY NATALUDDIN KHARISMAN	L	7.67	4	16	4	26	3	211	265	54	4	5.34	2	17	Sedang	jalan kaki
TRIASTUTI HENDAYANI	P	9.57	3	2	1	11	3	188	241	53	5	5.46	2	14	Sedang	sepeda
WAHYU ADHI SETIAWAN	L	7.73	3	4	2	33	4	210	273	63	4	4.41	3	16	Sedang	sepeda
AGENG ARI NUGROHO	L	7.56	4	12	4	30	4	202	246	44	3	4.45	3	18	Baik	jalan kaki
In								7								
ax								19								
ean									13.133							
edian										13						
odus											13					
andar Deviasi												2.5571				
arian												6.5396				

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Tahun Ajaran 2011/2012
Berdasarkan Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki

No	Nama	L/P	Lari 50 m (detik)	Nilai	Augkat Tubuh (kali)	Siku Tekuk (detik)	Nilai	Baring duduk (kali)	Nilai	Hasil Tes			Kebiasaan berangkat dan pulang ke sekolah		
										Loncat tegak	Lari 800/100 m	Jumlah nilai	Nilai	Klasifikasi	
1	IKA CAHYANI	P	9.41	3	0	1	20	4	181	212	31	3	5.53	2	Kurang
2	KRISNAWATI WARDANI	P	9.52	3	13	3	11	3	188	221	33	3	5.2	2	Sedang
3	ARIFEBRIANTI	P	10.65	2	14	3	18	3	185	216	31	3	5.03	2	Kurang
4	EKA KARTIKA SARI	P	9.94	3	5	2	16	3	207	251	44	4	5.23	2	Sedang
5	RUYA NURMANINGSH	P	10.41	2	5	2	19	4	184	222	38	3	4.49	3	Sedang
6	YUDIWIYATI	L	7.67	4	16	4	26	3	211	265	54	4	5.34	2	Sedang
7	AGENG ARU NUGROHO	L	7.56	4	12	4	30	4	202	246	44	3	4.45	3	Baik
	Min													13	
	Max													18	
	Mean													14,71429	
	Median													14	
	Modus													14	
	Standar Deviasi													1,976047	
	Varians													3,904762	

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Tahun Ajaran 2011/2012
Berdasarkan Transportasi Berangkut dan Pulang Sekolah Naik Sepeda

Nama	L/P	Lari 50 m (detik)	Nilai	Angket Tubuh (kali)	Siku Tekuk (detik)	Nilai	Baring duduk (kali)	Nilai	Lontar tegak			Nilai	Lari 800/1000m (mnt,dtk)	Nilai	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kebiasaan berangkat dan pulang ke sekolah
									TR	TL	SR						
ACHMAD MAULANA ADILUKMAN	L	7.63	4	5	2	28	4	192	234	42	3	5.32	2	15	Sedang	sepeda	
ADILAH NUR FARIHAH	P	9.17	3	5	2	15	3	181	21	31	3	6.28	2	13	Kurang	sepeda	
ADISTYA WIBI	L	7.87	3	2	2	19	3	193	235	42	3	5.45	2	13	Kurang	sepeda	
ADITIA SAPUTRA	L	7.45	4	8	3	26	3	203	245	42	3	4.07	3	16	Sedang	sepeda	
AFRIYANI NURUL HUSNA	P	9.11	3	5	2	17	3	185	215	30	3	6.39	2	13	Kurang	sepeda	
AHMAD FAUZI	L	8.5	3	4	2	31	4	171	217	46	3	4.5	2	14	Sedang	sepeda	
AMELIA ASTI PRADITA	P	9.69	3	6	2	13	3	173	208	35	3	6.26	2	13	Kurang	sepeda	
BIKARTI PUTRI WULANDARI	P	10.17	2	13	3	0	1	200	226	26	2	6.17	2	10	Kurang	sepeda	
BINTI SEPTIANINGRUM	P	9.91	3	3	2	4	2	191	220	29	2	6.56	1	10	Kurang	sepeda	
DEVIANA DITYA PRAITWI	P	9.59	3	1	1	1	1	187	219	32	3	7	1	9	Kurang	sepeda	
EDI NUGRHO	L	8.08	3	2	2	21	3	203	241	38	2	5.23	2	12	Kurang	sepeda	
ELSIFA BINTANG MADANIA	L	8.41	3	1	1	16	2	176	216	40	2	5.21	2	10	Kurang	sepeda	
ESKY YULIAWAN SAPUTRA	L	8.17	3	4	2	22	3	185	230	45	3	5.14	2	13	Kurang	sepeda	
FIELTO FAZIN KESOWOSIDI	L	7.89	3	2	2	34	4	198	243	45	3	5.24	2	14	Sedang	sepeda	
HUDA SETIAWAN	L	7.51	4	8	3	35	4	197	251	54	4	5.1	2	17	Sedang	sepeda	
INTAN APRILIAWATI	P	10.62	2	1	1	9	3	191	218	27	2	7.02	1	9	Kurang	sepeda	
RYAN WIBILAKSANA	L	7.7	3	2	2	24	3	209	268	59	4	5.19	2	14	Sedang	sepeda	
MUHAMMAD WAHYU SANTOSO	L	8.1	3	10	3	30	4	199	250	51	4	4.44	3	17	Sedang	sepeda	
MUSA ADHY CANDRA	L	7.34	4	10	3	22	3	202	250	48	3	5.17	2	15	Sedang	sepeda	
NOVI WULANDARI	P	8.85	4	19	3	15	3	191	227	36	3	5.27	2	15	Sedang	sepeda	
SONDETENDE STTIPENTE PENDEKA	P	9.47	3	13	3	1	1	184	221	37	3	5.44	2	12	Kurang	sepeda	
RAHMAT MAULANA	L	7.62	4	12	4	33	4	187	249	62	4	5.14	2	18	Baik	sepeda	
RATNA MURNI ASIH	P	10.02	2	15	3	15	3	189	227	38	3	6.2	2	13	Kurang	sepeda	
THORIQ AZIZ	L	7.52	4	8	3	25	3	205	256	51	3	4.46	3	16	Sedang	sepeda	
TONI FAJAR RISTANTO	L	7.66	4	1	1	20	3	179	221	42	2	5.13	2	12	Kurang	sepeda	
ZOLIA REZHA PAHLEV	P	9.49	3	6	2	8	2	187	220	33	3	5.32	2	12	Kurang	sepeda	
WINDA KAMTINGGILAS	P	10.22	2	4	2	13	3	182	210	28	2	6.58	1	10	Kurang	sepeda	
WULAN DESI MARDIANAWANTI	P	11.47	2	0	1	8	2	189	212	23	2	7.3	1	8	Kurang	sepeda	
ZANDRI SUGIHARTONO	L	8.47	3	8	3	36	4	195	249	54	4	4.27	3	17	Sedang	sepeda	
ZANDHIKA WIRA ARDHANA	L	7.95	3	4	2	26	3	186	241	55	4	6.23	1	13	Kurang	sepeda	
ZEDE VIO JULIAN WINARYANTI	P	9.19	3	0	1	8	2	167	208	41	4	5.09	2	12	Kurang	sepeda	
ZIDTYA RIZAL FERDIANSYAH	L	6.97	4	7	3	32	4	198	244	46	3	4.21	3	17	Sedang	sepeda	
ZHMAD EKO PUTRO	L	7.55	4	4	2	29	4	190	234	44	3	5.28	2	15	Sedang	sepeda	
ZELFIAN FIKRI SURYA PUTRA	L	9.04	2	0	1	26	3	198	237	39	2	6.28	1	13	Kurang	sepeda	
ZINIS ERLIITANINGRUM	P	10.43	2	2	1	12	3	187	215	28	2	8.3	1	9	Kurang	sepeda	
ZRIAN NUGROHO	L	8.22	3	3	2	35	4	186	237	51	4	6.13	1	14	Sedang	sepeda	
ZRIF ARDI PRAYOGA	L	7.59	4	2	2	28	4	217	264	47	3	5.41	2	15	Sedang	sepeda	
ZTI ARIEFIANI	P	9.19	3	14	3	15	3	183	219	36	3	5.23	2	14	Sedang	sepeda	
ZANANG REZI MAILANA	L	7.83	3	2	2	36	4	190	236	46	3	4.59	2	14	Sedang	sepeda	
ZANISWORDO NUNGKY HARCARYO	L	7.49	4	10	3	28	4	206	253	47	3	5.24	2	16	Sedang	sepeda	

DENA ARI WULAN SUCI	P	9.43	3	4	2	15	3	168	201	33	3	5.13	2	13	Kurang	sepeda
DIMAS BAGUS PRASETYO	L	7.7	3	0	1	36	4	201	216	35	2	4.28	3	13	Kurang	sepeda
DINAR EKA TRISNANDARI	P	10.02	2	0	1	13	3	185	217	32	3	7.35	1	10	Kurang	sepeda
EKO SUHARJO	L	8.29	3	9	3	32	4	190	325	135	3	5.31	2	15	Sedang	sepeda
ERFIN KRISHANDARU	P	9.43	3	3	2	12	3	167	217	50	5	5.36	2	15	Sedang	sepeda
FANDA RISDIANTO	L	7.58	4	6	3	29	4	200	238	38	2	4.43	3	16	Sedang	sepeda
FIDA RUASARI	P	10.03	2	0	1	13	3	181	211	30	3	6.02	2	11	Kurang	sepeda
IKHSAN ARIFUDIN	L	7.67	4	15	4	31	4	217	265	48	3	4.25	3	18	Baik	sepeda
ISTI RHOMADHONINGGRUM	P	10.14	2	7	2	5	2	171	206	35	3	5.14	2	11	Kurang	sepeda
KRISNAWATI	P	9.92	3	0	1	3	2	184	226	42	4	7.39	1	11	Kurang	sepeda
MASYARIL SATYA AJI PRATAMA	L	8.21	3	4	2	32	4	214	267	53	4	8.4	1	14	Sedang	sepeda
MUHAMMAD ARIEF	L	8.41	3	8	3	32	4	195	238	43	3	5.02	2	15	Sedang	sepeda
RIYO ADITYA PRAMUJI	L	9.72	2	2	2	34	4	176	220	44	3	8.43	1	12	Kurang	sepeda
SAPITRA HAYU NINGSHI	P	9.25	3	3	2	13	3	184	217	33	3	5.25	2	13	Kurang	sepeda
SESWANTO	L	8.42	3	1	1	28	4	185	228	43	3	5.26	2	13	Kurang	sepeda
SITI NUR AYSHAH	P	9.4	3	1	1	0	1	192	222	30	3	6	2	10	Kurang	sepeda
SUDADI MARGONO	L	7.59	3	6	3	28	4	195	250	55	4	4.56	2	16	Sedang	sepeda
SYIFA SYAFIRA	P	9.56	3	3	2	6	2	183	211	28	2	5.36	2	11	Kurang	sepeda
TAZKIYATUN NUPUS	P	10.16	2	6	2	4	2	189	213	24	2	6.08	2	10	Kurang	sepeda
TRI NOUR BUDDYONO	L	7.04	4	15	4	32	4	200	255	55	4	4.43	3	19	Baik	sepeda
TRISTYA AYU PRATIWI	P	9.04	3	7	2	13	3	176	208	32	3	6.06	2	13	Kurang	sepeda
ULFAH SITI FATIAH	P	9.62	3	0	1	22	4	185	210	25	2	7.37	1	11	Kurang	sepeda
AHMAD MUHAMMIN	L	8.77	3	2	2	38	5	205	250	45	3	5.19	2	15	Sedang	sepeda
ANIS FILANI	P	12.12	1	9	2	2	1	185	221	36	3	6.5	1	8	Kurang	sepeda
APRIL DAIMAN WIDARYANTO	L	7.49	4	10	3	28	4	185	241	56	4	4.46	3	18	Baik	sepeda
ARIF YULIANTO	L	8.02	3	10	3	34	4	195	246	51	3	5.21	2	15	Sedang	sepeda
ARUM NURROCHMAH	P	9.94	3	12.91	3	0	1	180	225	45	4	5.42	2	13	Kurang	sepeda
DWINOVIAN WIDYANTO	L	7.87	3	2	2	23	3	212	257	45	3	5.24	2	13	Kurang	sepeda
FARRADILLA GETA OCEANIA	P	9.15	3	14	3	12	3	185	221	36	3	5.05	2	14	Sedang	sepeda
FITRIANI DIAN PERTWI	P	12.41	1	6	2	9	3	205	232	27	2	6.54	1	9	Kurang	sepeda
GISAN AHMAD ISWAHYUDI	L	7.97	3	8	2	15	2	186	236	50	4	5.45	2	13	Kurang	sepeda
HIKMAH NURHAYATI	P	10.14	2	14	3	4	2	186	217	31	3	6.44	1	11	Kurang	sepeda
KHSAN	L	7.75	3	3	2	21	3	206	254	48	3	5.14	2	13	Kurang	sepeda
SNAINI FARIDATUN	P	9.3	3	4	2	26	4	184	217	33	3	5.15	2	14	Sedang	sepeda
KHOIRUR ROZIKIN	L	8.38	3	6	3	10	2	182	219	37	2	5.23	2	12	Kurang	sepeda
MARVINAL ANAN DITA	P	9.99	3	1	1	6	2	181	215	34	3	6.47	1	10	Kurang	sepeda
MIR-AYTUSH SHAIKHAH	P	9.73	3	4	2	12	3	183	217	34	3	5.08	2	13	Kurang	sepeda
MUHAMMAD AYDIN NINGAM	L	8.2	3	12	4	30	4	211	261	50	3	5.14	2	16	Sedang	sepeda
NARA HANAN WICAKSONO	L	8.06	3	3	2	18	2	202	246	44	3	4.5	2	12	Kurang	sepeda
JURUL FIKRILHAM PRATAMA	L	8.25	3	1	1	17	2	205	248	43	3	6.24	1	10	Kurang	sepeda
LAHMAT YUNIARTO	L	8.14	3	5	2	30	4	184	229	45	3	5.1	2	14	Sedang	sepeda
LANGGA RIFKI FADHLI	L	8.85	2	2	2	18	2	215	262	47	3	6.26	1	10	Kurang	sepeda
LEGI PRASETYO	L	7.92	3	9	3	30	4	206	257	51	3	5.13	2	15	Sedang	sepeda
LENI LANGGRAINI	P	10.84	2	1	1	1	1	189	215	26	2	6.06	2	8	Kurang	sepeda
LISSYAHUSSAINI SOEKARNO	P	9.16	3	1	1	27	4	193	231	38	3	6.4	2	13	Kurang	sepeda
ITI AISYAH NUR FADHLILLAH	P	9.38	3	1	1	15	3	187	226	39	4	6.09	2	13	Kurang	sepeda
JLFH MUSLIMAH	P	10.46	2	8	2	24	4	181	221	40	4	5.4	2	14	Sedang	sepeda

YUNI INDARYANTO	L	7.64	4	20	5	35	4	206	264	58	4	5.17	2	19	Baik	sepeda
FAIRUZ REALINDRA	P	8.77	4	9	2	10	3	186	223	37	3	4.38	3	15	Sedang	sepeda
AHMAD SODIKIN	L	8.09	3	10	3	25	3	184	234	50	4	5.18	2	15	Sedang	sepeda
AISYAH KURNIA PUTRI	P	8.77	4	15	3	16	3	179	219	40	4	4.18	3	17	Sedang	sepeda
AYU QONIAH	P	8.48	4	0	1	2	1	190	221	31	3	5.27	2	11	Kurang	sepeda
BAGAS DWI ANGGARA*	L	8.96	2	6	3	19	3	212	257	45	3	7.24	1	12	Kurang	sepeda
BENARIVO LUTHFI SETIAWAN	L	8.65	3	0	1	23	3	203	246	43	3	5.2	2	12	Kurang	sepeda
DESI WULANDARI*	P	10.19	2	4	2	16	3	181	218	37	3	6.36	2	12	Kurang	sepeda
DHETA RANGGA RAY*	L	8.8	2	5	2	20	3	189	236	47	3	6.29	1	11	Kurang	sepeda
FIKAN RISTYANINGTYAS	P	9.49	3	3	2	17	3	187	228	41	4	5.34	2	14	Sedang	sepeda
FILA DELFIA*	P	9.72	3	8	2	19	4	180	220	40	4	5.08	2	15	Sedang	sepeda
HANI WIDYA PUTRI	P	9.95	3	2	1	5	2	180	226	46	4	5.17	2	12	Kurang	sepeda
ILHAM INDRA SAPUTRA	L	7.39	4	11	4	32	4	205	270	65	4	6.26	1	17	Sedang	sepeda
LISTYA RAGIL OKTAVIANI	P	9.86	3	3	2	3	2	187	223	36	3	5.5	2	12	Kurang	sepeda
MARLINA ISTRI UTAMI	P	13.12	1	0	1	1	1	174	207	33	3	7.26	1	7	Kurang	sepeda
MUHAMMAD MISHBAHIDDIN IRFANI	L	9.06	2	10	3	25	3	183	228	45	3	5.16	2	13	Kurang	sepeda
NURYANTO	L	9.18	2	13	4	30	4	181	221	40	2	4.52	2	14	Sedang	sepeda
PRITEN NUGROHO	L	9.2	2	11	4	22	3	186	236	50	4	5.03	2	15	Sedang	sepeda
STEFANUS ARYA CIPTA GUSNAIDIKA*	L	8.06	3	2	2	28	4	201	261	60	4	5.35	2	15	Sedang	sepeda
IRIASTUTI HENDAYANI	P	9.57	3	2	1	11	3	188	241	53	5	5.46	2	14	Sedang	sepeda
WAHYU ADHI SETIAWAN	L	7.73	3	4	2	33	4	210	273	63	4	4.41	3	16	Sedang	sepeda
													7			
													19			
													13.16667			
													13			
													13			
													2.570501			
													6.607477			

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Tahun Ajaran 2011/2012
Berdasarkan Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Kendaraan Bermotor/Antar Jemput

Nama	J/P	Lari 50 m (detik)	Nilai	Angkat Tubuh (kali)	Siku Tekuk (detik)	Nilai	Baring duduk (kali)	Nilai	Loncat tegak			Nilai 800/1000m (mnt,dtk)	Nilai	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kebiasaan berangkat dan pulang ke sekolah
									TR (cm)	TL (cm)	SR (cm)					
AININU HANA MINHALINA	P	8.85	4	6	2	22	4	187	225	38	3	5.59	2	15	Sedang	kendaraan bermotor
ANYA LARAS SUHITA	P	10.68	2	17	3	7	2	184	210	26	2	6.41	1	10	Kurang	kendaraan bermotor
ARIF SUSANTO	L	8.25	3	4	2	23	3	185	226	41	2	4.47	2	12	Kurang	kendaraan bermotor
RISQ EKA ALFIANTO	L	7.79	3	4	2	34	4	208	258	50	3	5.55	2	14	Sedang	kendaraan bermotor
SISCA TRI MARYANA	P	9.47	3	8	2	21	4	190	223	33	3	5.05	2	14	Sedang	kendaraan bermotor
RIZAL MAULANA PURNAMA AJI	L	8.47	3	10	3	34	4	196	254	58	4	4.43	3	17	Sedang	kendaraan bermotor
NURSYAHID WITANTO	L	9.91	2	12	4	20	3	201	250	49	3	6.27	1	13	Kurang	kendaraan bermotor
PRAKASITA RANANIDA	P	9.5	3	0	1	0	1	187	216	29	2	6.04	2	9	Kurang Sekali	kendaraan bermotor
RISNA NURAPRIYANI	P	9.45	3	5	2	0	1	196	233	37	3	5.03	2	11	Kurang	kendaraan bermotor
SAZIZ ABDURROHMAN	L	7.38	4	10	3	20	3	214	264	50	3	4.44	3	16	Sedang	kendaraan bermotor
ZAYU RIZKY PRADANA	L	8.8	2	0	1	24	3	196	230	34	2	5.55	2	10	Kurang	kendaraan bermotor
DEVI ARFIANITA	P	9.18	3	18	3	18	3	175	210	35	3	4.57	3	15	Sedang	kendaraan bermotor
VANDA FAUZIA FITRIYANI	P	10.62	2	2	1	8	2	193	225	32	3	6.52	1	9	Kurang Sekali	kendaraan bermotor
TULUS WICAKSONO	L	7.42	4	13	4	31	4	200	261	61	4	4.43	3	19	Baik	kendaraan bermotor
TUSTIA LUSY PERWITASARI	P	10.45	2	6	2	23	4	183	217	34	3	5.44	2	13	Kurang	kendaraan bermotor
WIJOSENO YUDHO PRABOWO	L	8.65	3	3	2	22	3	217	256	39	2	5.32	2	12	Kurang	kendaraan bermotor
OLYNDA DYAS LOLITA OKTAVIANA	P	10.11	2	1	1	11	3	175	209	34	3	6.46	1	10	Kurang	kendaraan bermotor
ABDUL ROHMAN	L	8.36	3	4	2	22	3	189	234	45	3	6.4	1	12	Kurang	kendaraan bermotor
UJI NUR FAUZAN	L	8.76	3	0	1	25	3	201	245	44	3	5.2	2	12	Kurang	kendaraan bermotor
ANTONIUS RESTU PRATUNTAS*	L	8.77	3	3	2	19	3	205	250	45	3	7.27	1	12	Kurang	kendaraan bermotor
ANTONIUS WAHYU GUNTUR SANTOSO*	L	8.02	3	1	1	17	2	185	241	56	4	7.29	1	11	Kurang	kendaraan bermotor
H.EMANUELA SEKAR P*	P	10.42	2	0	1	4	2	205	229	24	2	5.53	2	9	Kurang Sekali	kendaraan bermotor
IFI RAFISA ADAM	L	8.85	2	10	3	19	3	212	257	45	3	5.4	2	13	Kurang	kendaraan bermotor
IWI PRASETYO	L	7.6	4	8	3	28	4	206	258	52	3	5.06	2	16	Sedang	kendaraan bermotor
NDAH LISTI PRAMUNINGTYAS	P	9.69	3	1	1	4	2	192	224	32	3	5.4	2	11	Kurang	kendaraan bermotor
AJAR MUR FANTORO	L	7.85	3	10	3	21	3	191	240	49	3	5.38	2	14	Sedang	kendaraan bermotor
CA FEBRI YULIANA	P	9.64	3	2	1	6	2	181	214	33	3	5.47	2	11	Kurang	kendaraan bermotor
AMGAM TEGUH RINALDY NAIBAHO*	L	8.85	2	6	3	20	3	184	217	33	3	5.45	2	13	Kurang	kendaraan bermotor

9
19
12.607
12
12
2.5289
6.3955

x
an
dian
dus
ndar Deviasi
ian