

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN ANGKA
KESAKITAN GURU SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES**

SKRIPSI

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



**Disusun Oleh :
Roni Setiawan
NIM. 12601241098**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates” yang disusun oleh Roni Setiawan, NIM 12701241098 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 Januari 2016
Pembimbing,



Yudik Prasetyo, M.Kes
NIP 198208152005011002

LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates” yang disusun oleh Roni Setiawan, NIM 12601241098 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 20 Januari 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Yudik Prasetyo, M.Kes.	Ketua Penguji		25/1/2016
2. Indah Prasetyawati T.P., M.Or.	Sekretaris Penguji		25/1/2016
3. R. Sunardianta, M.Kes.	Penguji I (Utama)		22/1/2016
4. Dr. Guntur, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		25/1/2016

Yogyakarta, Januari 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001 ♂

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates” ini 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 telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 13 Januari 2016

Yang menyatakan,



Roni Setiawan

NIM 12601241098

MOTTO

1. “Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah kita miliki, tetapi kita selalu menyesali apa yang belum kita capai.”
(Schopenhauer)
2. “Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh.” (Andrew Jackson)
3. “Mereka berkata bahwa setiap orang membutuhkan tiga hal yang akan membuat mereka bahagia di dunia ini, yaitu ; seseorang yang dicintai, sesuatu untuk dilakukan, dan sesuatu untuk diharapkan.” (Tom Bodett)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna dan senantiasa penulis banggakan:

1. Bapak Purwantoro dan Ibu Supinah yang selalu memberikan segala-galanya yang tak terhingga dan tak bisa digambarkan dengan apapun.
2. *My Second Father* Agung Nugroho yang selalu mendidikku serta memberikan arahan kepadaku

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN ANGKA KESAKITAN GURU SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES

Oleh :
Roni Setiawan
12601241098

ABSTRAK

Guru yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diharapkan memiliki angka kesakitan yang rendah. Tetapi, kenyataannya masih banyak guru yang memiliki tingkat kebugaran rendah dan angka kesakitannya juga rendah. Penelitian ini membahas tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan. Adapun tujuannya untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi (sampel populasi) yang berjumlah 53 guru. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan ada dua, yaitu untuk tingkat kebugaran jasmani diukur dengan *multi stage fitness test* dan angka kesakitan diperoleh secara administratif dengan mencatat berapa kali guru tidak mengajar dengan alasan sakit selama 2 semester terakhir. Teknik analisis penelitian menggunakan analisis korelasi non parametik *Rank Spearman* dengan taraf signifikansi 5%

Hasil penelitian ini menunjukkan jika tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

Kata kunci : *Kebugaran jasmani, Kesakitan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates” dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidak Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates dan angka kesakitan.

Skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan fasilitas dan sarana prasarana hingga proses studi dapat berjalan lancar.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Erwin Setyo K., M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian
4. Bapak Ngatman, M.Pd., pembimbing Akademik yang telah membimbing setiap waktu.
5. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., yang dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan selama menyelesaikan skripsi

6. Ibu Dra. Armintari, selaku kepala sekolah SMK Muhammadiyah 1 Wates yang telah memberikan ijin dalam pengambilan data
7. Ibu Muryani, S.Pd., yang selalu membantu dan membimbing dalam pengambilan data.
3. Seluruh guru SMK Muhammadiyah 1 Wates yang turut serta dalam pengambilan data
4. Dina Laila, Bhadriska Ghaissan Nugroho, Cayra Fayola Laila keluarga kecil yang selalu membuatku rindu.
5. Imroatun Khasanah. *You are my everything*
8. Muhammad Wakhid, Apri Dewi Utama, dan Herina Zufrianingrum yang membantu mempersiapkan pengambilan data.
9. Kakak-kakakku. Septian Triyanto, Hendra Wahyu Saputra, Galih Prastowo, Fajar Kurniawan, Endar Setiawan, David Nifawan, Yuangga Ananda Pratama, Ardita Perdana S, Digona Rinta Makojaya, Fuad Arfian, Cucek Suparno, Ginanjar, Ngatimin, dan mbak Sekar yang selalu memberikan cerita baru setiap malamnya.
10. Deni, Surya, Eko, Monyil, Wakhid, Dewi, Mega, Kevin, Ridwan, Deni cangcorang, Herina, Yogi, Subhan, Irfan, Dimas, Edi, Pak Ponijan dan Keluarga Kos 184 yang telah memberikan canda dan tawa.
11. Teman-teman PJKR B 2012 yang selalu memberikan dorongan dan semangat.

12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah berperan dalam penulisan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dan dunia pendidikan pada umumnya.

Yogyakarta, 13 Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C. Batasan masalah	5
D. Rumusan masalah.....	5
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi teori	7
1. Hakikat kebugaran jasmani.....	7
2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	9
3. Angka kesakitan guru.....	10
4. Hubungan antara tingkat kebugaran dan angka kesakitan	14
5. Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.....	16
B. Penelitian yang relevan.....	26
C. Kerangka berfikir.....	27
D. Hipotesis.....	28
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Subjek Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel	29
D. Instrumen dan teknik pengumpulan data.....	30

E. Teknik Analisis data	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	37
1. Deskripsi data.....	37
2. Pengujian persyaratan analisis	43
3. Pengujian hipotesis	45
B. Pembahasan	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi	50
C. Keterbatasan Penelitian	51
D. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Kebugaran Sesuai Jenis Kelamin dan Kelompok Umur untuk Laki - Laki.....	33
Tabel 2. Norma Kebugaran Sesuai Jenis Kelamin dan Kelompok Umur untuk Perempuan.....	33
Tabel 3. Frekuensi Guru Perempuan dan Laki - Laki.....	37
Tabel 4. Perbandingan Umur Guru	38
Tabel 5. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Perempuan.....	39
Tabel 6. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Guru Laki - Laki.....	40
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Angka Kesakitan Guru	42
Tabel 8. Distribusi Kategori Angka Kesakitan Guru	42
Tabel 9. Uji Normalitas Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan.....	43
Tabel 10. Uji Linieritas Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan.....	45
Tabel 11. Korelasi Non Parametrik Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Persentase Perbandingan Jumlah Guru	38
Gambar 2. Diagram Perbandingan Umur Guru	38
Gambar 3. Diagram Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Guru.....	40
Gambar 4. Diagram Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Guru.....	41
Gambar 5. Diagram Kategori Angka Kesakitan Guru	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	54
Lampiran 2. Surat Keterangan Alat Ukur	55
Lampiran 3. Norma <i>Multi Stage Fitness Test</i>	56
Lampiran 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	58
Lampiran 5. Uji Normalitas	60
Lampiran 6. Uji Linieritas.....	61
Lampiran 7. Korelasi <i>Rank Spearman</i>	62
Lampiran 8. Foto Pengambilan Data Kebugaran Jasmani.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Guru adalah bagian yang tak bisa terpisahkan dari sebuah pendidikan. Dimana ada pendidikan disitu dibutuhkan sosok seorang guru. Guru merupakan komponen yang sangat penting dalam sistem pendidikan, karena guru akan menghantarkan anak didik pada tujuan yang telah ditentukan, bersama komponen lain yang terikat dan lebih bersifat komplementatif. Guru merupakan kunci keberhasilan pendidikan, sebab inti dari kegiatan pendidikan adalah belajar mengajar yang memerlukan peran dari guru didalamnya. Tugas guru secara umum ialah mendidik, yaitu mengupayakan seluruh potensi anak didik, baik potensi kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Citra guru terbentuk pada profesi yang melekat pada pribadi guru itu, bagaimanapun sikap keprofesionalannya dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya. Citra guru akan dinilai baik oleh masyarakat apabila dapat menunjukkan kepada masyarakat bahwa guru layak menjadi panutan atau teladan masyarakat sekelilingnya. Masyarakat terutama akan melihat bagaimana sikap dan perbuatan guru sehari-hari, apakah memang ada yang patut diteladani atau tidak. Bagaimana guru meningkatkan pelayanannya, meningkatkan pengetahuannya, memberi arahan dan dorongan kepada anak didiknya dan bagaimana cara guru berpakaian dan berbicara serta cara bergaul baik dengan siswa, teman-temannya, serta anggota masyarakat, sering menjadi perhatian masyarakat luas.

SMK Muhammadiyah 1 Wates merupakan sekolah yang terletak di kabupaten Kulon Progo dan terletak ditengah kota wates. Kualitas guru di SMK Muhammadiyah 1 Wates sudah cukup baik dengan jumlah 53 orang. Guru tersebut terdiri atas 39 perempuan dan 14 laki-laki. Guru yang memiliki banyak tugas seperti telah dijelaskan di atas, dengan tugasnya yang begitu banyak dalam proses pembelajaran, maka seorang guru harus mempunyai beberapa komponen pendukung sebagai faktor keberhasilan tersebut, salah satunya adalah selalu menjaga kondisi fisik. Menurut Puskerjasrek (2001: 8) Kondisi fisik menjadi suatu hal yang penting karena jika seorang guru tidak mempunyai kondisi fisik yang baik, maka tingkat produktifitas akan berkurang dan proses pembelajaran akan menjadi terhambat.

Kondisi fisik seseorang dapat dilihat melalui tingkat kebugaran jasmaninya. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dapat melakukan pekerjaan secara efektif tanpa kelelahan berarti, tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melakukan pekerjaan, oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penting untuk menjaga tingkat produktivitas seseorang. Menurut Suryanto (1999: 77) kebugaran jasmani yang baik diperlukan, termasuk guru dan tidak memandang jenis, suku, pekerjaan, status sosial, dan ekonomi. Kebugaran jasmani yang baik diperoleh tidak hanya dalam waktu singkat, tetapi harus memulai latihan secara teratur dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, tahapan latihan dan takaran latihan.

Sakit adalah keadaan dimana seseorang mengalami disfungsi organ tubuhnya. Orang mengalami sakit atau kata lain sedang sakit, tentunya ada hal yang terganggu. Guru adalah manusia yang tentunya bisa saja mengalami sakit, jika guru sakit maka ia tidak akan optimal dalam proses mengajarnya. Menurut Fauzi Muzaham (2007: 179) keadaan sakit (*Illness*) dimaksudkan sebagai perasaan pribadi seseorang merasa kesehatannya terganggu, yang tampak dari keluhan sakit yang dirasakan, seperti tidak enak badan dan sebagainya.

Penelitian yang dilakukan oleh Septiyana Sari Doa dan Suharjana (2009: 201-211) menunjukan jika guru di SD IT luqman Al Hakim Yogyakarta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, dari 60 orang guru yang ada di SD tersebut 30 orang (50%) termasuk dalam kategori sangat kurang, 25 orang (41,6%) kategori kurang, 1 orang (1,7%) cukup, dan 4 orang (6,7%) masuk kategori baik. Hal ini menunjukkan jika kebugaran jasmani masih sangat kurang dan memprihatinkan. Pepatah jawa sering diartikan jika guru itu singkatan dari *digugu lan ditiru*, yang artinya guru merupakan teladan bagi siswanya, apapun yang dilakukan guru akan dicontoh oleh siswanya dan akan selalu dipercaya oleh siswanya bahwa hal yang dilakukan guru itu selalu benar.

Berdasarkan, pengamatan langsung yang dilakukan penulis di SMK Muhammadiyah 1 Wates, ada beberapa gejala dikalangan guru yang tidur di Masjid sekolah pada saat jam istirahat, kemudian ketika guru tidak mengajar, banyak guru yang meninggalkan sekolah karena kelelahan. Selain itu, pada

pengamatan terhadap fisik guru, masih ada beberapa guru yang terlihat kurang bugar seperti, pada pagi hari keliatan pucat atau lesu sehingga terlihat kurang bersemangat, kemudian dari bentuk badan yang membesar pada bagian perut dan juga otot yang mulai mengendur karena tidak pernah dilatih.

Guru di SMK Muhammadiyah 1 Wates juga jarang sekali melakukan kegiatan olahraga bersama setiap minggunya, seperti senam jumat pagi. Padahal kegiatan olahraga ini akan sangat baik untuk kebugaran guru apabila dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Namun, dalam pengamatan di SMK muhammadiyah 1 Wates ini, guru yang tidak mengajar karena sakit itu sangat sedikit atau dengan kata lain, sangat jarang guru ijin sakit untuk tidak mengajar. Disini menunjukan jika kebugaran dari guru di SMK Muhammadiyah perlu dilakukan tes, supaya hasil yang valid bisa didapat.

Berdasarkan uraian di atas kondisi fisik harus dijaga oleh guru untuk menunjang kinerja dalam mengajar. Sesuai dengan perintah Presiden yang mengajak rakyatnya untuk kerja, kerja dan kerja tentunya hal ini sangat mengganggu apabila kondisi fisik guru tidak bagus. Oleh karena itu, untuk mengetahui tentang adakah hubungan antara tingkat kebugaran dengan angka kesakitan, maka penulis melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Tingkat Kebugaran dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Masih adanya beberapa guru yang meninggalkan sekolah disiang hari dikarenakan kelelahan
2. Beberapa guru kurang semangat di pagi hari dan kelihatan lesu
3. Otot pada seorang guru mulai mengendur dan perutnya terlihat besar
4. Rendahnya tingkat aktivitas fisik guru di SMK Muhammadiyah 1 Wates
5. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah tetapi angka kesakitan juga rendah

C. Batasan Masalah

Pembatasan penelitian diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Penulis membatasi penelitian ini pada variabel terikat dan variabel bebasnya yaitu tingkat kebugaran dan angka kesakitan, serta subjek penelitian ini juga dibatasi yaitu guru SMK Muhammadiyah 1 Wates

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, peneliti merumuskan masalah dari penelitian ini, yaitu : “Adakah Hubungan Antara Tingkat Kebugaran dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat memberikan gambaran dan informasi terhadap guru di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo tentang hubungan antara tingkat kebugaran dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates
2. Secara praktis dapat memberikan informasi sebagai umpan balik penyelenggara atau pelaksana pendidikan (dalam hal ini lembaga atau tenaga pengajarnya) atas pelaksanaan proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan setelah mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran dan angka kesakitan

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Istilah *Physical Fitness* dalam bahasa Indonesia adalah kebugaran jasmani. Rusli lutan (2002 : 7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut pendapat Scott and French yang dikutip oleh Mulyono B. (1997: 72) bahwa, orang yang segar adalah orang yang sehat mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup, tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi untuk mengisi waktu-waktu yang luang.

Clark dalam Nur Hasan (2000: 624) menyebutkan unsur-unsur yang terdapat *Physical fitnesss* meliputi (a) *Muscles strength*, (b) *muscule endurance*, dan (c) *cardiorespiratory endurance*. Sedangkan menurut Johnson dan Nelson dalam Nurhasan (2000: 624) mengemukakan bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani meliputi: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan cardiovascular dan kelentukan.

Sedangkan menurut Iskandar Z. Adisapoetra. dkk. (1999 : 4) terdapat dua komponen kebugaran jasmani, yaitu :

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health related fitness*), Meliputi :
 - 1) Daya tahan paru jantung (Kardiorespirasi)
 - 2) Kekuatan Otot
 - 3) Daya tahan otot
 - 4) Fleksibilitas
 - 5) Komposisi tubuh
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill related fitness*), Meliputi :
 - 1) Koordinasi
 - 2) Keseimbangan
 - 3) Kecepatan
 - 4) Kecepatan reaksi
 - 5) Kelincahan
 - 6) Ketepatan
 - 7) Power

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu :

- a. Daya tahan paru jantung, yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara luas
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dipahami, karena komponen-komponen kebugaran jasmani sebagai penentu baik dan buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dapat membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit

degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan inaktivitas fisik. Baik dalam hal frekuensi maupun beratnya penyakit. Contoh penyakit akibat inaktivitas fisik adalah penyakit jantung koroner, obesitas, serta kelemahan sendi dan otot.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Berdasarkan pengertian komponen-komponen kebugaran jasmani di atas ditunjukkan bahwa kebugaran jasmani ternyata memiliki pengertian yang luas dan kompleks. Arma Abdoellah (1994: 139) mengemukakan bahwa jalan untuk memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan menjalankan program aktivitas yang terus-menerus, mengkonsumsi makanan yang bergizi baik, istirahat, memperhatikan waktu tidur, bersantai, dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6-7) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, antara lain :

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas yakni memenuhi syarat sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi yang meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sebagai sumber energi dengan karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %. Untuk mendapatkan kebugaran berimbang, selain memperhatikan makanan yang sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum alkohol, makan makanan siap saji, dan makan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh Manusia tersusun dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (Pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Olahraga adalah salah satu alternatif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain : manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi)

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang tidak hanya berolahraga saja. Tetapi, makan merupakan faktor yang cukup berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang, karena dengan asupan yang baik maka energi yang dihasilkan juga akan maksimal. Pemulihan juga sangat diperlukan dalam memperoleh kebugaran jasmani, karena apabila seseorang mengalami kelelahan itu justru merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia dan harus dilakukan yang namanya pemulihan (*recovery*).

3. Angka Kesakitan Guru

Setiap manusia yang hidup di dunia ini tidak akan ada yang bisa terlepas dari masalah, salah satunya adalah penyakit, baik itu anak-anak maupun orang dewasa ataupun guru pasti pernah merasakan sakit walaupun itu sangat sederhana. Menurut Adniral Surasetja (1983: 5) penyakit adalah keadaan pada tubuh yang terganggu faalnya. Ilmu

faal merupakan ilmu yang menguraikan tugas pekerjaan tubuh manusia selama hidup, sehingga gangguan faal pada tubuh atau bagian-bagiannya dapat dipandang sebagai penyakit. Penyakit yang menyerang manusia disebabkan oleh 2 faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam tubuh bisa berupa keturunan, usia, konstitusi. Sedangkan, faktor yang berasal dari luar antara lain : cuaca atau iklim, pengaruh zat-zat kimia, kecelakaan, kekurangan zat-zat tertentu yang dibutuhkan oleh tubuh, dan lain-lain

Kesakitan disebut juga dengan morbiditas, yaitu semua penyimpangan dari keadaan sehat. Menurut Kleiman yang dikutip oleh Lukluk Zuyina & Siti Bandiyah (2008: 34) kesakitan adalah” ...reaksi personal, interpersonal serta kultural terhadap penyakit atau perasaan kurang nyaman...”. Kesakitan merupakan keadaan yang menyatakan sakitnya seseorang.

Angka kesakitan guru adalah jumlah guru yang dalam keadaan sakit atau guru yang terkena penyakit yang menyebabkan guru tersebut mengalami serangkaian gangguan fisik yang menimbulkan rasa tidak nyaman hingga akhirnya membuat guru tidak dapat mengajar di sekolah. Kesehatan guru sangat berpengaruh terhadap angka kesakitan guru. Semakin baik kesehatan guru maka semakin sedikit angka kesakitannya. Sebaliknya, semakin buruk kesehatan guru semakin banyak angka kesakitannya.

M. Ichsan (1988 : 90-95) mengemukakan bahwa ada dua jenis

penyakit, Yaitu :

a. Penyakit menular

Penyakit menular adalah penyakit yang mudah terjangkit kepada orang lain yang sehat, baik secara endemik. Penyakit menular umumnya banyak diderita oleh masyarakat. Khususnya bagi para guru yang sakit bergerak atau beraktivitas. Dalam beraktivitas, kontak terhadap lingkungan yang sering dan biasanya para guru jarang memperhatikan hal-hal yang memungkinkan penularan penyakit.

1) Contoh penyakit yang bisa menular :

a) Batuk

Batuk menular melalui udara yaitu karena percikan ludah yang mengering di udara. Penyebabnya yaitu karena bakteri atau virus

b) Diare

Diare ini bisa menular dengan cara melalui makanan atau minuman yang telah tercemar kuman. Penderita diare harus mendapat pertolongan secepatnya karena kemungkinan dehidrasi akibat kekurangan cairan tubuh.

c) Mata Merah (*Conjunctivitis Katarhalis*)

Mata merah ini disebabkan oleh udara yang telah tercemar oleh bakteri dan virus. Penyakit ini bisa menular kepada siapa saja apabila kondisi fisik sedang terganggu

d) Demam Berdarah

Demam berdarah ditularkan melalui gigitan nyamuk *aedes aegypti*, yaitu nyamuk yang mengigit terutama pada siang hari dengan jam puncak jam 10.00 – 16.00

2) Penyakit menular berkembang dalam tubuh manusia melalui dua bagian, yaitu :

a) Saluran pernafasan

Penyakit ini berjangkit melalui saluran pernafasan, seperti mulut, hidung, tenggorokan, dan pembuluh-pembuluhnya sampai ke paru-paru. Penyakit influenza dan batuk merupakan penyakit yang sangat sering berjangkit di masyarakat dan biasanya kurang disadari pengobatannya.

b) Saluran pencernaan

Penyakit saluran pencernaan sangat banyak jenisnya dan hampir memiliki tanda yang sama seperti badan panas dan sakit pada bagian perut. Beberapa penyakit saluran pencernaan seperti disentri, diare dan muntah berak

b. Penyakit tidak menular

Jenis penyakit tidak menular sangat banyak jumlahnya. Pada kalangan guru banyak yang menderita penyakit ini. Seperti jantung dan diabetes, ini merupakan dua jenis penyakit yang banyak diderita oleh penduduk Indonesia.

1) Penyakit diabetes

Diabetes mellitus merupakan penyakit di mana kadar gula dalam darah meningkat. Hal ini disebabkan oleh adanya gangguan fungsi insulin. Bagi para penderita diabetes, mereka tidak bisa memproduksi atau merespon hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas. Penyakit diabetes ini mengharuskan bagi setiap penderitanya agar tidak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat terlalu banyak. Untuk itu, para penderita diabetes mellitus harus mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat yang seimbang

2) Rematik

Rematik merupakan salah satu penyakit yang banyak dijumpai di masyarakat. Rematik adalah penyakit yang menyerang sendi, otot, tulang dan struktur disekitarnya. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja, baik pria maupun wanita, dewasa maupun anak-anak. Rematik yang dikenal luas di masyarakat merupakan jenis penyakit rematik yang menyerang sendi atau dikenal dengan istilah *arthritis*

3) Sariawan

Sariawan atau pula disebut sariawan (*Stomatitits aftosa*) adalah suatu kelainan pada selaput lendir mulut berupa luka pada mulut yang berbentuk bercak berwarna putih kekuningan dengan permukaan agak cekung. Munculnya sariawan ini disertai dengan rasa sakit yang tinggi. Sariawan merupakan penyakit kelainan mulut yang paling sering ditemukan. Sekitar 10 % dari populasi menderita penyakit ini, dan wanita lebih mudah terserang daripada pria

4) Penyakit Jantung koroner

Seseorang mengalami penyakit jantung koroner jika aliran darah ke jantungnya terhambat lemak. Penimbunan lemak di dalam arteri jantung ini dikenal dengan istilah *aterosklerosis* dan merupakan penyebab utama penyakit jantung koroner. Selain dapat mengurangi suplai darah ke jantung, *aterosklerosis* juga dapat menyebabkan terbentuknya *thrombosis* atau pengumpulan darah. Jika ini terjadi, aliran darah ke jantung terblokir sepenuhnya dan serangan jantung pun terjadi. Faktor pemicu *aterosklerosis*

meliputi kolesterol yang tinggi, merokok, diabetes, serta tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa angka kesakitan guru merupakan jumlah guru yang dalam keadaan sakit atau guru yang terkena penyakit yang menyebabkan guru tersebut mengalami serangkaian gangguan fisik yang menimbulkan rasa tidak nyaman hingga akhirnya membuat guru tidak bisa mengajar di sekolah.

4. Hubungan antara Tingkat Kebugaran dan Angka Kesakitan

Angka kesakitan guru adalah jumlah guru yang dalam keadaan sakit atau guru yang terkena penyakit yang menyebabkan guru tersebut mengalami serangkaian gangguan fisik yang menimbulkan rasa tidak nyaman hingga akhirnya membuat guru tidak dapat mengajar di sekolah. Kesehatan guru sangat berpengaruh terhadap angka kesakitan guru. Semakin baik kesehatan guru maka semakin sedikit angka kesakitannya. Sebaliknya, semakin buruk kesehatan guru semakin banyak angka kesakitannya.

Kebugaran jasmani memiliki penunjang dan dampak positif bagi tiap-tiap individu. Jika disoroti secara khusus maka tujuan dari kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan menurut Puskesjasrek (2001: 6-7), yaitu :

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan, misal :
 - 1) Kebugaran jasmani untuk olahragawan untuk meningkatkan prestasi

- 2) Kebugaran jasmani untuk karyawan untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas
 - 3) Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar
- b. Kebugaran jasmani dihubungkan dengan keadaan, misalnya :
- 1) Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi
 - 2) Kebugaran jasmani untuk ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan persiapan kelahiran
- c. Golongan yang dihubungkan dengan usia
- 1) Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik
 - 2) Kebugaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit

Semakin tinggi derajat kebugaran seseorang, semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya. Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik yang disesuaikan dengan kemampuan tubuh secara bertahap, berkelanjutan, baik, benar, dan terukur. Dengan latihan tersebut memiliki dampak terhadap tubuh, menurut Depdiknas (2000: 2) yakni; meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, mengurangi resiko penyakit gula koroner, memperlancar aliran darah, memperlancar pertukaran gas, memperlambat proses penuaan.

Guru diharapkan mempunyai kebugaran jasmani yang baik, biasanya dengan kebugaran yang baik akan berpengaruh dengan

aktivitas guru. Guru yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik akan terlihat bersemangat dan bergairah dalam mengajar serta melakukan aktivitas sehari-hari. Guru yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik dan tidak mudah terkena penyakit, sehingga angka kesakitan guru dapat ditekan serendah mungkin.

5. Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates

SMK Muhammadiyah 1 Wates merupakan salah satu mitra Universitas Negeri Yogyakarta dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Secara administratif SMK Muhammadiyah 1 Wates terletak di Gadingan RT 41 RW 19 Wates, Kulon Progo, Kode Pos 55611. Lingkungan SMK Muhammadiyah 1 Wates terletak di dekat pusat Kota Wates namun tempatnya agak sedikit masuk ke dalam gang. Adapun keadaan lingkungannya adalah:

- a. Sebelah utara : Wilayah RT 42
- b. Sebelah selatan : Jalan Provinsi Jogja-Purworejo
- c. Sebelah timur : Wilayan Mutihan
- d. Sebelah barat : Wilayah RT 39-40, SMK Ma'arif 1 Wates

SMK Muhammadiyah 1 Wates memiliki luas tanah sebesar 6554 m² dan memiliki luas gedung sekolah sebesar 4572 m². SMK Muhammadiyah 1 Wates ini menjadi salah satu sekolah favorit yang ada di Kulon Progo. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah siswa yang mendaftar di SMK Muhammadiyah 1 Wates meningkat untuk setiap

tahunnya. SMK Muhammadiyah 1 Wates didukung oleh tenaga pengajar sebanyak 53 guru, terdiri dari 24 PNS dan 29 guru honorer. Jumlah karyawan di SMK Muhammadiyah 1 Wates 17 orang termasuk pegawai TU, Keamanan, Laboratorium, Musholla, Kantin dan Dapur. Pada tahun ajaran 2014/2015 SMK Muhammadiyah 1 Wates memiliki Jumlah Peserta Didik 540 dari kelas X sampai kelas XII. Selain itu untuk mempermudah akses Internet SMK Muhammadiyah 1 Wates juga dilengkapi dengan *Wi-Fi*.

SMK Muhammadiyah 1 Wates didirikan pada tanggal 16 Januari 1973 berdasarkan putusan Majelis Pendidikan Pengajaran dan Kebudayaan no. 3153/N.594/DIY.73/77 tertanggal 1 September 1997. Semula bernama SMEA Muhammadiyah 1 Wates, karena perkembangan dan perubahan Peraturan Pemerintah beralih nama menjadi SMK Muhammadiyah 1 Wates kelompok bisnis dan manajemen dengan status disamakan berdasarkan keputusan Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah no. 16/C.C7/Kep/MN/1997 tanggal 6 Maret 1997.

Pada tahun 2009 SMK Muhammadiyah 1 Wates telah terakreditasi dengan nilai A, untuk semua program studi yaitu, Akuntansi, Administrasi Perkantoran, dan Pemasaran dengan SK BASN : MK. 000148/000149/000150 tanggal 12 Oktober 2009. Pada tahun ajaran 2012/2013 menambah 1 jurusan lagi yaitu Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ). Saat ini SMK Muhammadiyah 1 Wates termasuk salah satu sekolah swasta terbesar kelompok bisnis dan manajemen di Kulon Progo.

SMK Muhammadiyah 1 Wates merupakan sekolah menengah kejuruan yang berada di bawah yayasan Muhammadiyah. Adapun Visi dan Misi SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah :

a. Visi

Menghasilkan lulusan yang beriman, bertaqwa, profesional dan mandiri serta mampu berkompetisi di era global

b. Misi

- 1) Menegakkan keyakinan dan tauhid yang Islami berdasarkan tuntunan Al-Quran dan As-Sunah.
- 2) Melaksanakan proses belajar teori dan praktik secara efektif dan efisien dalam rangka mempersiapkan siswa terampil, mandiri, dan produktif.
- 3) Mewujudkan SDM yang menjunjung tinggi nilai – nilai kedisiplinan, rasa kekeluargaan, solidaritas berperilaku hidup bersih dan sehat.
- 4) Menjalin hubungan kerjasama dengan pemangku kepentingan dalam rangka koordinasi dan konsolidasi program dan kegiatan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 1 Wates dapat diperoleh beberapa informasi terkait kondisi fisik sekolah, dan kondisi non fisik sekolah. Adapun kejelasan dari masing-masing analisis situasi tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi fisik SMK Muhammadiyah 1 Wates sudah cukup memadai, hanya saja untuk lapangan dan lahan parkir masih kurang.

Pada tahun 2014, SMK Muhammadiyah 1 Wates baru saja membangun lahan parkir di sebelah utara sekolah dengan menggunakan lahan bekas rumah warga yang memang sudah tidak ditinggali dan merenovasi sedikit.

Jumlah kamar mandi baik untuk guru maupun siswa yang ada di sekolah ini sudah cukup banyak dan memadai. Terdapat 2 kamar mandi guru yang memang dijaga kebersihannya dan 10 kamar mandi untuk siswa. Lantai dan dinding pun sudah baik. Terdapat beberapa tanaman dan pohon kecil di halaman lapangan dan tanaman hias di depan kelas-kelas supaya lebih rindang.

SMK Muhammadiyah 1 Wates belum memiliki ruang pertemuan seperti aula untuk kepentingan pertemuan maupun kelas besar. Sebagai pengganti aula, biasanya pertemuan kelas besar dilaksanakan di Musholla An-Najaah yaitu Musholla di SMK Muhammadiyah 1 Wates. Acara pertemuan seperti rapat dilaksanakan di 2 ruangan yang dijadikan satu yang dulunya merupakan ruang kelas.

SMK Muhammadiyah 1 Wates juga memiliki fasilitas sarana dan prasarana yang meliputi sarana pendidikan serta ruang praktik dan ruang pendukung

1) Ruang Kelas

SMK Muhammadiyah 1 Wates tidak menerapkan pembelajaran *moving class* seperti sekolah yang lainnya. Hal ini dikarenakan ruang kelas yang tidak memadai dengan jumlah siswa

yang cukup banyak. Adapun ruang kelas yang ada adalah 22 ruang kelas.

a) Kelas X:

Terdiri dari 6 kelas, yaitu kelas Administrasi Perkantoran 3 kelas, Akuntansi 1 kelas, Pemasaran 1 kelas, dan kelas TKJ 1 kelas.

b) Kelas XI:

Terdiri dari 7 kelas, Administrasi Perkantoran 4 kelas, Akuntansi 1 kelas, Pemasaran 1 kelas, dan kelas TKJ 1 kelas.

c) Kelas XII:

Terdiri dari 8 kelas, Administrasi Perkantoran 4 kelas, Akuntansi 2 kelas, Pemasaran 1 kelas, dan kelas TKJ 1 kelas.

2) Ruang Tata Usaha (TU)

Ruang tata usaha letaknya disamping ruang guru. Terdapat beberapa set meja kursi kerja, *sound system* untuk pengumuman, telepon, dan perangkat lainnya. Luasnya kurang lebih 48 m².

3) Ruang Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, dan Ruang Kesiswaan

Ruang Kepala SMK Muhammadiyah 1 Wates menjadi satu ruangan dengan ruangan Wakil Kepala Sekolah bagian Sarana dan Prasarana, Humas, dan Kurikulum. Sedangkan untuk Wakil Kepala Sekolah bagian Kesiswaan mempunyai ruang tersendiri di ruang

yang mudah dijangkau siswa karena berhubungan langsung dengan siswa.

Ruang Kepala Sekolah dan Wakil Kepala kurang lebih 48m^2 . Antara ruang Kepala dan Wakil Kepala hanya dibatasi oleh almari. Di dalam ruang Kepala Sekolah juga terdapat almari khusus piala yang didapatkan dari berbagai kejuaraan. Untuk ruang kesiswaan berukuran sekitar $3 \times 4\text{m}$.

4) Ruang Guru

Ruang guru terletak bersebelahan dengan ruang Kepala Sekolah dan Wakil Kepala. Luasnya kurang lebih hampir sama dengan ruang Kepala, yakni 48m^2 . Pola tempat duduk berbentuk U sehingga mudah jika akan berdiskusi mengenai hal-hal tertentu. Di tengah meja kursi (di tengah U) terdapat 2 set meja kursi tamu.

5) Ruang Bimbingan dan Konsultasi (BK)

Luas ruangan BK kurang lebih 24m^2 . Terdiri dari beberapa set meja kursi dan terdapat kursi untuk siswa dapat berkonsultasi.

Bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah 1 Wates berjalan dengan baik. Hal ini menyangkut permasalahan-permasalahan yang sering muncul yakni siswa yang terlambat, pakaian yang tidak sesuai dengan ketentuan sekolah maupun perselisihan antar siswa yang sering terjadi di sekolah. Perselisihan siswa di sekolah ini terjadi biasanya hanya karena masalah sepele. Di saat-saat seperti itulah peran BK sangat dibutuhkan.

6) Laboratorium

SMK Muhammadiyah 1 Wates memiliki 9 ruang laboratorium, yaitu: 2 Laboratorium Administrasi Perkantoran, 2 Laboratorium Komputer, 1 Laboratorium Pemasaran, 1 Laboratorium Kewirausahaan, 2 Laboratorium Teknik Komputer Jaringan (TKJ), dan 1 Laboratorium Bahasa. Semuanya dilengkapi dengan LCD dan *viewer*, serta berbagai perangkat alat yang digunakan dalam pembelajaran.

7) Ruang Lokal

Ruang lokal merupakan ruangan yang dahulunya merupakan 2 kelas atau ruang belajar yang dibuka sekatnya lalu dijadikan satu untuk dipergunakan sebagai ruang pertemuan resmi. Misalnya: kunjungan dinas, penilaian, akreditasi, rapat wali murid, rapat komite, dan lain-lain.

8) Ruang Teknisi

Ruang teknisi merupakan ruangan khusus untuk teknisi yang biasa mengurus perlengkapan bagian teknologi dan informasi. Di ruangan ini terdapat berbagai macam keperluan teknis seperti LCD, kabel-kabel, *viewer*, alat *copy* riso, alat servis, dan lain-lain.

9) Perpustakaan

Di ruang perpustakaan dijaga oleh Bapak Sutejo sebagai penjaga mesin *fotocopy* dan Ibu Isti sebagai penjaga perpustakaan. Disediakkannya mesin *fotocopy* sangat membantu baik untuk siswa

maupun guru dan karyawan karena tidak perlu keluar sekolah untuk *fotocopy*. Di ruang perpustakaan terdapat ruang baca yang cukup santai untuk membaca buku-buku maupun untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah.

10) Ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

UKS dipisahkan antara UKS Laki - laki dan Perempuan. UKS Laki - laki luasnya 12m^2 , sedangkan untuk UKS Perempuan hanya 9m^2 . Padahal jumlah antara siswa Laki - laki dan Perempuan proporsinya lebih banyak yang perempuan. UKS masih kurang nyaman karena di dalamnya terdapat almari penyimpanan baju tonti, sehingga UKS terasa sempit.

11) Tempat Ibadah

Musholla An-Najjah merupakan tempat ibadah yang dimiliki SMK Muhammadiyah 1 Wates yang terletak di lantai 2. Musholla An-Najjah sangat nyaman karena terletak di lantai 2 dan tidak memerlukan banyak bantuan kipas angin. Luas musholla ini sekitar 400m^2 . Musholla An-Najjah sering dijadikan tempat / ruang untuk kelas besar seperti seminar, Masa Orientasi Siswa (MOS), dan lain-lain.

12) Tempat Parkir

SMK Muhammadiyah 1 Wates memiliki 3 lahan parkir, terdiri dari. Lahan parkir guru dan karyawan di belakang ruang

guru, lahan parkir siswa di depan sekolah yang baru saja dibangun, dan lahan parkir sepeda di belakang mushola.

13) Lapangan Upacara dan Olahraga

SMK Muhammadiyah 1 Wates memiliki halaman tengah yang cukup luas. Halaman tengah ini sering dimanfaatkan untuk upacara, juga terdapat lapangan bulutangkis. Kondisi cukup baik dengan lantai yang sudah baik dan rapi.

14) Kamar Mandi Siswa dan Guru

SMK Muhammadiyah 1 Wates memiliki 12 buah kamar mandi dengan 6 lokasi kamar mandi yang lokasinya tersebar di tiap sudut deretan kelas. Masing-masing 1 lokasi kamar mandi terdapat kamar mandi wanita dan kamar mandi pria. Kamar mandi tampak bersih karena di setiap ruang kamar mandi disediakan tempat sampah.

15) Kantin

SMK Muhammadiyah 1 Wates memiliki 1 kantin. Kantin ini menyediakan berbagai jenis makanan yang cukup murah bagi siswa. Di kantin ini siswa atau warga sekolah bisa menitipkan dagangannya untuk dijual, terbukti dengan beberapa siswa telah menitipkan dangan yang dibawa dari rumah. Selain itu kantin dijaga oleh dua siswa untuk setiap harinya.

16) Gudang

Gudang digunakan untuk menyimpan berbagai peralatan di Sekolah. Selain itu juga terdapat gudang olahraga yang digunakan untuk menyimpan sarana olahraga seperti bola, *cone*, matras, net, dll. Gudang olahraga ini cukup tertata dengan rapi sehingga sarana yang tidak mudah rusak.

b. Kondisi Nonfisik Sekolah

1) Kurikulum Sekolah

Kurikulum yang digunakan oleh SMK Muhammadiyah 1 Wates mulai tahun 2014 sudah menggunakan Kurikulum 2013 untuk kelas X dan XI. Namun untuk kelas XII masih menggunakan Kurikulum KTSP. Namun sesuai dengan kebijakan Menteri yang baru SMK Muhammadiyah 1 Wates secara keseluruhan kembali menggunakan kurikulum KTSP

2) Potensi Guru

Kualitas guru di SMK Muhammadiyah 1 Wates sudah cukup baik dengan jumlah guru PNS sebanyak 24 dan guru honorer sebanyak 29 orang yang masing-masing telah menempuh jenjang Strata-1 (S1). Jumlah total guru adalah 53 orang. Berbagai pelatihan maupun kursus dilakukan oleh sekolah demi meningkatkan kualitas pendidik di SMK Muhammadiyah 1 Wates.

3) Potensi Karyawan

Kemampuan karyawan di SMK Muhammadiyah 1 Wates mayoritas sudah dibekali dengan ketrampilan komputer dan teknologi informasi sehingga dapat mempermudah layanan dengan jumlah total 17 karyawan. Ketrampilan tersebut diaplikasikan di perpustakaan supaya pelayanan lebih mudah. SMK Muhammadiyah 1 Wates juga memiliki tim teknis apabila sewaktu-waktu terjadi kesalahan dalam pelaksanaan pembelajaran yang berhubungan dengan teknologi informasi.

Selain itu karyawan yang masuk di SMK Muhammadiyah 1 Wates terlebih dahulu diseleksi kemampuan membaca Al-Qur'an.

B. Penelitian yang Relevan

1. Neni Suciani (2009) dalam penelitian yang berjudul "Hubungan status kebugaran kardiorespirasi dengan tingkat kesakitan pegawai pemda kabupaten mukomuko Bengkulu" Populasi yang digunakan sebanyak 50 orang yang diambil secara acak . teknik pengambilan data yang digunakan ada 2 yaitu status kebugaran kardiorespirasi yang diukur dengan tes cooper dan tingkat kesakitan diperoleh secara administratif dengan mencatat berapa kali pegawai tidak masuk kerja selama 1 bulan dan ditotal selama 1 tahun. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi *product moment* dari pearson dengan taraf signifikansi 5%. hasil penelitian

menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara status kebugaran kardiorespirasi dan tingkat kesakitan dengan $r=-0,492$ dan $p=-0,001$

2. Muryati (2008) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 1 SMK Negeri 2 Godean.” Populasi yang digunakan sebanyak 157 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan ada dua, yaitu tingkat kesegaran jasmani diukur menggunakan tes lari 12 menit yang hasilnya dikonversikan ke dalam tabel K. H. Cooper dan prestasi belajar diperoleh melalui analisis dokumen nilai rata-rata kelas semester gasal. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas 1 SMK Negeri 2 Godean tahun ajaran 2004/2005 dengan $r = 0,153$ dan $p = 0,05$

C. Kerangka Berfikir

Kesadaran guru akan pentingnya kebugaran dan kesehatan jasmani sudah sejak lama, untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari guru memerlukan kondisi tubuh yang bugar dalam menjalankan kegiatan atau aktivitasnya secara efektif dan efisien. Kondisi kebugaran yang baik biasanya berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. guru yang memiliki

kebugaran yang baik akan terlihat lebih bersemangat dan bergairan dalam melakukan aktivitas belajar mengajar maupun kegiatan sekolah lainnya. Guru yang memiliki kondisi kebugaran yang baik diharapkan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik dan tidak mudah terkena penyakit, sehingga angka kesakitan guru dapat ditekan serendah mungkin.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi seharusnya memiliki angka kesakitan yang rendah. Namun, keadaan hal ini tidak terjadi di SMK Muhammadiyah 1 Wates. Guru di SMK Muhammadiyah 1 Wates dalam pengamatan memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Namun, guru tersebut juga memiliki angka kesakitan yang rendah pula. Hal ini dibuktikan dengan sedikitnya guru yang ijin sakit di SMK Muhammadiyah 1 Wates. Hal ini membuat sebuah masalah yang diambil penulis untuk diteliti yaitu “Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.”

D. Hipotesis Penelitian

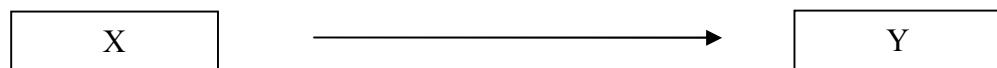
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir diatas, maka didapat rumusan hipotesis sebagai berikut, ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional (non eksperimen) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu data-data dan informasi dalam bentuk angka, sehingga analisisnya berdasarkan angka dengan menggunakan analisis statistik.

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah sebagai berikut :



X : Kebugaran Jasmani
Y : Angka Kesakitan Guru
—————> : Hubungan Korelasi Variabel

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Guru SMK muhamadiyah 1 Wates. Sampel penelitian guru diambil menggunakan teknik *population sampling* (sampel populasi). Jadi, sampel yang diambil adalah keseluruhan populasi penelitian, yaitu 53 guru SMK Muhammadiyah 1 wates. Guru putri 39 dan guru putri 14.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang

lama tanpa mengalami kelelahan berarti yang di tes menggunakan tes *Multi Stage Fitness Test*

2. Angka kesakitan adalah jumlah guru dalam keadaan sakit tersebut mengalami serangkaian gangguan fisik yang menimbulkan rasa tidak nyaman hingga akhirnya membuat guru tidak dapat memberikan pengajaran di sekolah. Pada penelitian ini, angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates diperoleh dari data guru yang tidak berangkat ke sekolah dikarenakan sakit, yang tercatat dalam presensi guru dan karyawan selama 2 semester.

D. Instrumen dan teknik pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah:

a) Kebugaran jasmani

Tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah *multi stage fitness test*

b) Angka Kesakitan

Angka kesakitan guru didapat dari data guru yang tidak berangkat kesekolah dikarenakan sakit, yang tercatat dalam presensi guru dan karyawan selama 2 semester.

2. Teknik Pengumpulan data

Ada beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. Kebugaran jasmani

Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah menggunakan tes lari multi tahap (*Multi Stage running test*) dari M. Furqon dan Muchsin Dowes yang menerjemahkan dari Australian Sport Communion dalam Skripsi Ayu Nurmalitasari (2011: 25). Tes ini memiliki tingkat kesalahan yang cukup rendah yaitu ± 0.3 ml/kg/min. Tes ini dipilih karena selain mudah dan cepat pelaksanaannya, murah, tidak membutuhkan peralatan laboratorium, dapat digunakan perorangan maupun kelompok besar dan tidak memakan waktu yang lama. Tes juga menarik dibanding dengan tes lainnya karena ada suara yang dapat menjadikan peserta tertarik. Instrumen *multi stage fitness test* ini dipilih juga karena memiliki validitas instrumen sebesar 0,975. Selain itu, reliabilitas instrumen antara *test* dan *retest* pada subyek selama 1 minggu secara terpisah telah menunjukkan hasil yang baik ($r=0,98$). (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7201922>)

Perlengkapan lari multi tahap (*Multi stage Fitness Test*)

- 1) Lintasan Lari
- 2) *Tape Recorder*

- 3) Jarak yang bermarka 20 meter pada permukaan yang datar, rata dan tidak licin
- 4) *Stopwatch*
- 5) *Cone*
- 6) Formulir
- 7) Pita *candance* untuk lari bolak-balik

Adapun prosedur pelaksanaannya sebagai berikut :

- 1) Mengecek ulang kecepatan mesin pemutar kaset dengan menggunakan periode kalibrasi satu menit dan sesuaikan jarak lari bila mana perlu
- 2) Mengatur jarak 20 meter tersebut dan berilah tanda dengan pita dan pembatas jarak
- 3) Menjalankan pita *candance*
- 4) Menginstruksikan kepada testi untuk kearah ujung akhir yang berlawanan dan sentuhan kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi “tuut”, apabila testi sampai sebelum bunyi “tuut”. Testi harus berumpu pada titik putar, menanti bunyi, kemudian lari kearah garis yang berlawanan agar mencapai tepat pada saat tanda berikutnya.
- 5) Pada akhir dari setiap menit interval waktu diantara waktu dimana yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekankan kepada testi agar berputar dan lari kembali

- 6) Tiap testi berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lari mengejar tanda bunyi “tuut” dari pita rekaman. Kriteria untuk menghentikan testi adalah apabila testi tertinggal tanda bunyi “tuuut” dua kali lebih dari dua langkah di belakang garis ujung
- 7) Mencatat *level* dan *shuttle* terakhir yang dapat dilakukan atau di selesaikan testi.

Tabel 1. Norma Kebugaran Sesuai Jenis Kelamin dan Kelompok Umur Untuk Laki - Laki

VO2 Max Laki-laki					
Umur	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jantung-Paru				
	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
19	≤ 37	38 – 41	42 – 51	52 – 59	60 – 80
20-29	≤ 37	38 – 41	42 – 44	45 – 48	≥ 49
30-39	≤ 35	36 – 39	40 – 42	43 – 47	≥ 48
40-49	≤ 33	34 – 37	38 – 40	41 – 44	≥ 45
50-59	≤ 30	31 – 34	35 – 37	38 – 41	≥ 42
60-69	≤ 26	27 – 30	31 – 34	35 – 38	≥ 39

Brian Mackenzie (2005:2)

Tabel 2. Norma Kebugaran Sesuai Jenis Kelamin dan Kelompok Umur untuk Perempuan

VO2 Max Perempuan					
Umur	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jantung-Paru				
	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
19	≤ 33	34 – 37	38 – 46	47 – 54	55 – 71
20-29	≤ 31	29 – 34	35 – 37	38 – 41	≥ 42
30-39	≤ 29	30 – 32	33 – 35	36 – 39	≥ 40
40-49	≤ 27	28 – 30	31 – 32	33 – 36	≥ 37
50-59	≤ 24	25 – 27	28 – 29	30 – 32	≥ 33
60-69	≤ 23	24 – 25	26 – 27	28 – 31	≥ 32

Brian Mackenzie (2005:2)

2. Angka Kesakitan

Angka kesakitan adalah jumlah guru dalam keadaan sakit tersebut mengalami serangkaian gangguan fisik yang menimbulkan rasa tidak nyaman hingga akhirnya membuat guru tidak dapat memberikan pengajaran di sekolah. Pada penelitian ini, angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 wates diperoleh dari data guru yang tidak berangkat kesekolah dikarenakan sakit, yang tercatat dalam presensi guru dan karyawan selama 2 semester.

E. Teknik Analisis data

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan terhadap data kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan rumus chi kuadrat.

Berikut rumus chi kuadrat menurut Sutrisno Hadi (2001: 346) :

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo-fh)^2}{fh}$$

Keterangan :

- χ^2 : Chi Kuadrat
- fo : Frekuensi yang diobservasi
- fb : Frekuensi yang diharapkan

Apabila nilai χ^2 hitung $< \chi^2$ Tabel maka data berdistribusi normal. Apabila analisis dilakukan dengan program komputer akan diperoleh data berdistribusi normal jika $r_s > 0,05$

b) Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Uji linieritas dilakukan terhadap data kebugaran dan angka kesakitan guru.

Berikut rumus uji linieritas menurut Sutrisno Hadi (2001: 272)

$$F_{\text{reg}} = \frac{Rk_{\text{reg}}}{Rk_{\text{res}}}$$

Keterangan :

F_{reg} : Harga Bilangan F untuk regresi
 Rk_{reg} : Rerata Kuadrat garis regresi
 Rk_{res} : Rerata kuadrat residu

Apabila $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka data linier. Apabila analisis dilakukan dengan program komputer akan diperoleh data berdistribusi normal jika $r_s > 0,05$

2. Analisis Korelasi

Analisis korelasi digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara dua variabel.

Dua variabel tersebut yaitu, kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru. Penghitungan koefisien korelasi menggunakan korelasi Non Parametrik *Rank Spearman* dengan rumus :

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2-1)}$$

keterangan :

- r_s : koefisien korelasi *Spearman*
- $\sum d^2$: total kuadrat selisih tiap rangking
- n : jumlah sampel penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Data yang dimaksud di dalam penelitian ini adalah informasi tentang tingkat kebugaran dan informasi tentang tingkat kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Variabel tingkat kebugaran jasmani dengan *Multi Stage Fitness Test*, sedangkan informasi tentang kesakitan diperoleh dari survei.

Hasil penelitian ini diperoleh dengan menggunakan komputer program statistik SPSS seri 17

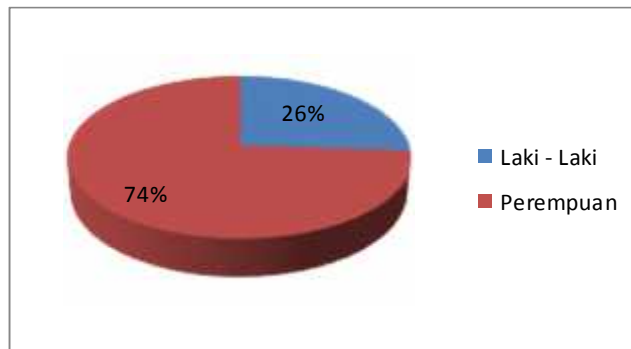
a. Perbandingan jumlah jenis kelamin

Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates yang dijadikan sampel untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan berjumlah 53 orang. Guru tersebut terdiri atas 39 perempuan dan 14 laki - laki. Deskripsi subjek penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Frekuensi Guru Perempuan dan Laki - Laki

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Perempuan	39	74
2.	Laki – Laki	14	26
Jumlah		53	100

Diagram persentase untuk memudahkan dalam membaca tabel frekuensi guru perempuan dan laki – laki adalah sebagai berikut :



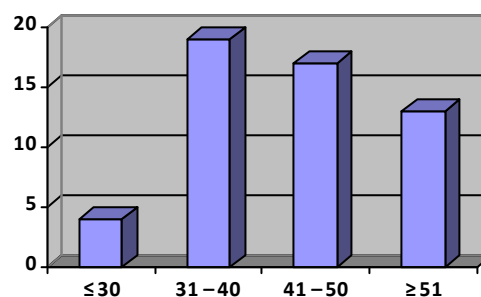
Gambar 1. Diagram Persentase Perbandingan Jumlah Guru

b. Perbandingan umur guru SMK Muhammadiyah 1 Wates

Tabel 4. Perbandingan Umur Guru

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1.	≤ 30	4	7,5
2.	31 – 40	19	35,8
3.	41 – 50	17	32,2
4.	≥ 51	13	24,5
Jumlah		53	100

Tabel tersebut menunjukkan jika guru di SMK Muhammadiyah 1 Wates mayoritas guru berumur antara 31 – 40 tahun dengan jumlah 19 guru, kemudian umur 41 – 50 tahun sebanyak 17 guru, guru yang umurnya lebih dari 51 ada 13 guru, sedangkan guru yang umurnya dibawah 30 tahun ada 4 guru.



Gambar 2. Diagram Perbandingan Umur Guru

c. Variabel tingkat kebugaran jasmani

Data yang terkumpul mengenai VO2Max yang diperoleh dengan *Multi Stage Fitness Test*, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel yang bersumber pada Brian Mackenzie (2005: 2) untuk mengetahui kategori kebugarannya. Adapun distribusi frekuensi tingkat kebugaran guru SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah sebagai berikut:

1) Guru Perempuan

Guru perempuan SMK Muhammadiyah 1 Wates berjumlah 39 orang. Adapun distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

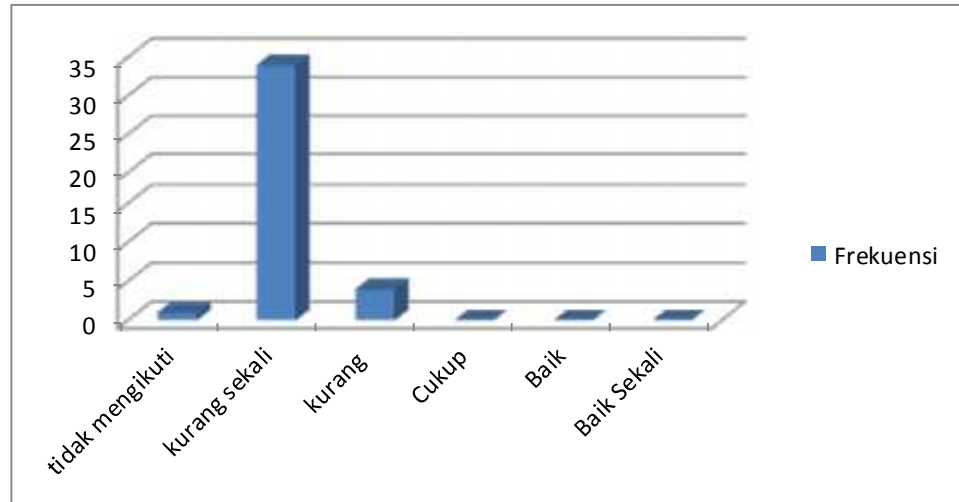
Tabel 5. Distribusi Tingkat Kebugaran Guru Perempuan

No.	Kategori Tingkat Kebugaran	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1.	Tidak mengikuti	1	2,56
2.	Kurang Sekali	34	87,18
3.	Kurang	4	10,26
4.	Cukup	0	0
5.	Baik	0	0
6.	Baik Sekali	0	0
Jumlah		39	100

Tabel tersebut dapat diketahui bahwa jumlah guru perempuan di SMK Muhammadiyah 1 Wates mayoritas termasuk kategori kurang sekali, yaitu 34 guru (87,18%), yang termasuk kurang ada 4 guru (10,26%), yang tidak mengikuti ada 1 guru (2,56%), karena guru tersebut sedang cuti dalam mengajar, dan tidak ada guru yang termasuk cukup, baik, atau baik sekali.

Histogram tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah

1 Wates adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Kategori Tingkat Kebugaran Guru Perempuan

2) Guru Laki - Laki

Guru laki-laki SMK Muhammadiyah 1 Wates berjumlah 14 orang. Adapun distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmaninya adalah sebagai berikut:

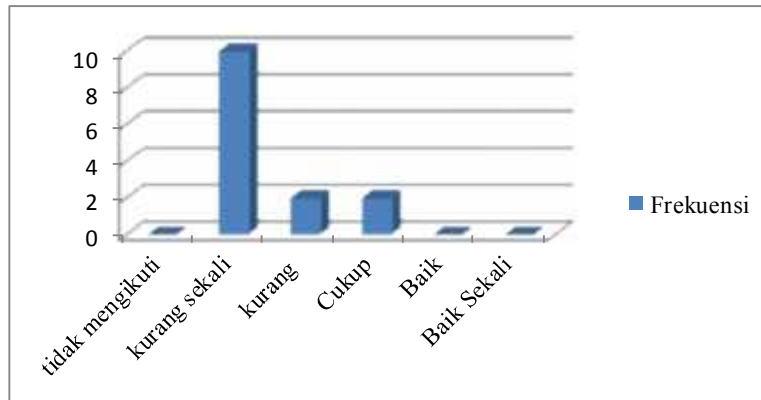
Tabel 6. Distribusi Tingkat Kebugaran Guru Laki - Laki

No.	Kategori Tingkat Kebugaran	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1.	Tidak mengikuti	0	0
2.	Kurang Sekali	10	71,4
3.	Kurang	2	14,3
4.	Cukup	2	14,3
5.	Baik	0	0
6.	Baik Sekali	0	0
Jumlah		14	100

Tabel di atas dapat diketahui jumlah guru laki - laki yang mayoritas termasuk kategori kurang sekali, yaitu 10 guru (71,4%),

yang termasuk kurang ada 2 guru (14,3%), yang termasuk cukup ada 2 guru (14,3%), dan tidak ada guru yang cuti, kategori baik, dan baik sekali.

Histogram tingkat kebugaran jasmani guru laki - laki SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Kategori Tingkat Kebugaran Guru Laki –Laki

d. Variabel Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates

Berdasarkan data yang terkumpul mengenai angka kesakitan diperoleh dengan angka maksimum yang dicapai 41, sedangkan angka minimum yang dicapai responden adalah 0

Distribusi frekuensi angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Angka Kesakitan Guru

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0 - 10,24	51	96.2	96.2	96.2
20,25 - 30,74	1	1.9	1.9	98.1
30,75 - 41	1	1.9	1.9	100.0
Total	53	100.0	100.0	

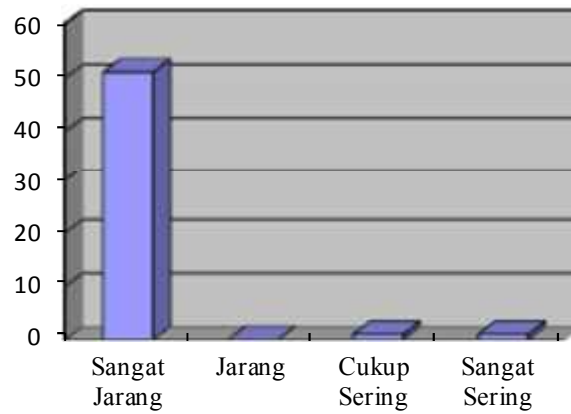
Berdasarkan tabel diatas, kelompok yang mempunyai angka kesakitan 0 – 10,24 sebanyak 51 orang, angka kesakitan 10,25 - 20.24 sebanyak 0 orang, angka kesakitan 20,25 – 30,74 sebanyak 1 orang, dan 30,75 – 41 sebanyak 1 orang. Dengan mengacu pada tabel di atas, untuk mempermudah dalam menganalisis data dibuat pengkategorian angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates

Tabel 8. Distribusi Kategori Angka Kesakitan Guru

No.	Kategori Angka Kesakitan	Rentang Skor	Frekuensi	
			Absolut (f)	Persentase (%)
1.	Sangat Jarang	0 s.d. 10,24	51	96,2
2.	Jarang	10,25 s.d. 20,24	0	0
3.	Cukup Sering	20,25 s.d. 30,75	1	1,9
4.	Sangat Sering	30,76 s.d. 41	1	1,9
Jumlah			53	100

Histogram kategori angka kesakitan guru SMK

Muhammadiyah 1 Wates adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Kategori Angka Kesakitan Guru

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Tujuan Uji Normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap tabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal apa tidak. Apapun variabel-variabel yang diuji normalitasnya adalah tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

Tabel 9. Uji Normalitas Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan

	kebugaran jasmani (VO2MAX)	angka kesakitan guru
Chi-Square	42.038 ^a	228.811 ^b
Df	22	7
Asymp. Sig.	.006	.000

Keterangan :

Ho : berdistribusi normal

Ha : tidak berdistribusi normal

Jika χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel maka Ho ditolak

Jika χ^2 hitung $<$ χ^2 tabel maka Ho diterima

Digunakan tingkat kepercayaan 95%

Tingkat signifikansi (α) = 100% - tingkat kepercayaan
= 100% - 95% = 5% = 0,05

1) Tingkat Kebugaran Jasmani

Df = 22

χ^2 tabel (0,05 ; 22) = 33,924

χ^2 hitung = 42,038

χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel (42,038 $>$ 33,924) maka Ho ditolak berarti tidak berdistribusi normal.

Dengan demikian data tersebut harus menggunakan teknik analisis

data non parametrik

2) Angka Kesakitan

Df = 7

χ^2 tabel (0,05 ; 7) = 14,067

χ^2 hitung = 228,811

χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel (228,811 $>$ 14,067) maka Ho ditolak berarti tidak berdistribusi normal.

Dengan demikian data tersebut juga harus menggunakan teknik

analisis data non parametrik.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas ini berguna untuk mengetahui kelinieritas antara variabel tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan. Hubungan antara kedua variabel dilakukan dengan program SPSS seri 17. Hasil uji linieritas antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Uji Linieritas Tingkat Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
angka kesakitan guru	Between Groups	1300.463	22	59.112	1.424	.182
* kebugaran jasmani (VO2MAX)	Linearity	16.232	1	16.232	.391	.537
	Deviation from Linearity	1284.231	21	61.154	1.473	.162
	Within Groups	1245.650	30	41.522		
	Total	2546.113	52			

Keterangan :

Digunakan *deviation from linearity*

Ho : linier

Ha : tidak linier

Jika F hitung > F tabel atau sig < α maka Ho ditolak

Jika F hitung < F tabel atau sig > α maka Ho diterima

Digunakan tingkat kepercayaan 95%

Tingkat signifikansi (α) = 100% - tingkat kepercayaan = 100% - 95%
= 5% = 0,05

F hitung = 1,473 dan sig = 0,162

Sig > α (0,162 > 0,05) maka Ho diterima berarti angka kesakitan guru linier terhadap kebugaran jasmani.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris.

Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau sebaliknya justru menolak hipotesis yang

diajukan. Hasil analisis korelasi antara variabel tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates

Tabel 11. Korelasi Non Parametrik Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan

		kebugaran jasmani (VO2MAX)	angka kesakitan guru
Spearman's rho	kebugaran jasmani (VO2MAX)	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	-.187
		N	.181
			53
	angka kesakitan guru	Correlation Coefficient	-.187
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	.181
			53

Pada tabel 11, diketahui bahwa koefisiensi korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates sebesar - 0,187. Hal ini menunjukkan arah korelasi negatif, berarti ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Namun, karena nilai yang diperoleh sangat kecil atau tidak signifikan. Dengan kata lain, tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Ini berarti hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa jumlah guru perempuan di SMK Muhammadiyah 1 Wates mayoritas termasuk kategori kurang sekali, yaitu 34 guru (87,18%), yang termasuk kurang ada 4 guru (10,26%), yang tidak mengikuti ada 1 guru (2,56%), karena guru tersebut sedang cuti dalam mengajar, dan tidak ada guru yang termasuk cukup, baik, atau baik sekali. Sedangkan, guru laki - laki yang mayoritas termasuk kategori kurang sekali, yaitu 10 guru (71,4%), yang termasuk kurang ada 2 guru (14,3%), yang termasuk cukup ada 2 guru (14,3%), dan tidak ada guru yang sedang cuti, kategori baik, dan baik sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah kurang sekali. Keadaan ini dikarenakan kurangnya aktivitas fisik baik yang dilakukan di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Selain itu guru di SMK Muhammadiyah 1 Wates jarang mengadakan krida jumat atau olahraga bersama setiap hari jumatnya, sehingga frekuensi untuk berolahraga sedikit sekali atau bahkan tidak ada sama sekali dan mempengaruhi kebugaran jasmaninya.

Distribusi frekuensi angka kesakitan SMK Muhammadiyah 1 Wates diketahui 96,2 % sangat jarang, 0 %, jarang, 1,9% cukup sering, dan 1,9% sangat sering. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah sangat jarang. Keadaan ini dikarenakan banyak faktor, baik yang berasal dari lingkungan

maupun yang berasal dari dalam diri guru itu sendiri. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis di lapangan, guru SMK Muhammadiyah 1 Wates yang memiliki tingkat kesakitan sangat jarang selalu memperhatikan pola makan serta jenis makanan yang mereka konsumsi untuk setiap harinya.

Hasil penelitian yang menyebutkan jika secara statistik tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Namun, tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah 1 Wates yang sangat kurang. Seharusnya diperbaiki lagi, karena dalam kegiatan belajar mengajar membutuhkan kebugaran yang baik untuk beraktivitas sehingga guru tanpa mengalami kendala dalam menjalankan proses belajar mengajar. Begitu pula sebaliknya, apabila kebugaran jasmani yang kurang akan mengganggu proses aktivitas sehari-hari guru tersebut.

Tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah 1 Wates perlu ditingkatkan agar meningkat menjadi baik, atau bahkan baik sekali. Keadaan ini dapat ditingkatkan dengan cara melakukan olahraga secara teratur, teratur dan terprogram. Di sisi lain, angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates perlu dipertahankan karena sudah masuk kategori sangat jarang, keadaan ini diharapkan agar guru SMK Muhammadiyah 1 Wates untuk selalu memelihara dan meningkatkan kesehatannya, dan melakukan cara dan gaya hidup dengan benar sehingga guru dapat meningkatkan produktivitas kerja dan mengajar secara optimal.

Pengamatan langsung yang dilakukan oleh penulis menyebutkan salah satu penyebab kenapa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan, karena guru yang sakit memaksakan untuk berangkat mengajar dengan kondisi yang tidak sehat, dan setelah itu guru langsung pulang sehabis mengajar tanpa menunggu jam pulang pada umumnya. Ada juga guru yang tidak memperdulikan jika dia sedang sakit, tetapi merasa bahwa dirinya tidak sakit dan tetap mengajar seperti biasa. Hal ini tentunya tidak bagus untuk produktifitas kerja yang dilakukan guru karena dengan kondisi sakit guru pastinya tidak akan maksimal dalam mengajar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data, tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah 1 Wates termasuk dalam kategori kurang sekali, dengan persentase guru perempuan 87,18%, dan guru laki - laki 71,4% . Angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates masuk dalam kategori sangat jarang dengan persentase 96,2%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis, yakni:

1. Timbulnya kepercayaan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates tentang manfaat kebugaran jasmani
2. Terpacunya guru SMK Muhammadiyah 1 Wates untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya
3. Terpacunya guru SMK Muhammadiyah 1 Wates untuk memperbaiki sistem mengatur aktivitas fisik (olahraga)

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan atau kelemahan, antara lain:

1. Penelitian ini hanya menghubungkan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan
2. Kurangnya motivasi guru SMK Muhammadiyah 1 Wates untuk melakukan tes secara benar dan optimal

D. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi guru SMK Muhammadiyah 1 Wates
Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates agar mempertahankan angka kesakitan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya agar lebih baik lagi
2. Bagi SMK Muhammadiyah 1 Wates
Pihak SMK Muhammadiyah 1 Wates agar meningkatkan frekuensi aktivitas fisik (olahraga) atau meningkatkan kualitas program aktivitas fisik (olahraga) yang telah ada
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani dan angka kesakitan dengan lebih baik lagi

DAFTAR PUSTAKA

- Adniral Surasetja.(1983). *Ilmu Penyakit Dasar*. Jakarta : Bharatara Karya Aksara
- Arma Abdullah. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Ayu Nurmalita. (2011). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Tingkat Kecerdasan Intelektual terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA N 2 Purworejo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Buku Panduan Penulisan TAS & TABS. (2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pedoman Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan aman*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Fauzi Muzaham. (2007). *Memperkenalkan Sosiologi Kesehatan*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Goosey-Tolfrey, V. L, & Tolfrey, K. (2008). *The Multi-Stage Fitness Test as a Predictor of Endurance Fitness in Wheelchair athletes*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 26(5), p. 511-517.
- Iskandar Z. Adisapoetra. (1999). *Panduan Teknis dan Latihan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga Kantor Materi Negara Pemuda dan Olahraga.
- Kravits, Len. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total* (Sadoso Sumosardjuno, terjemahan). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Laporan PPL (2015). *Laporan Praktik Pengalaman Lapangan SMK Muhammadiyah 1 Wates*. LPPMP UNY.
- Lukluk, Zuyina & Siti Bandiyah. (2009). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Mitra Cendikia Offset
- M. Ichsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : P2LPTK - Depdikbud
- Muhammad Idrus. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta : PT Gelora Aksara Pratama

- Mulyono B,. (1992). *Tes dan Penyusunan dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Muryati. (2008). *Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas 1 SMK Negeri 2 Godean*. Skripsi. Yogyakarta :FIK UNY.
- Nur Hasan. (2002). *Tes dan Penggunaan*. Jakarta : Depdikbud Universitas Terbuka.
- Neni Suciani. (2009). *Hubungan Antara tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan tingkat kesakitan pegawai pemda kabupaten mukomuko propinsi Bengkulu*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Puskesjasrek (2001). *Kesegaran Jasmani dalam Pembangunan Indonesia*. Jakarta : Pembinaan Pendidikan Olahraga.
- Ricki M. Mulia. (2005). *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Rusli Lutan, dkk. (2002). *Pendidikan kesehatan*. Jakarta : Departemen pendidikan Nasional.
- Sadoso Sumardjono. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Septiyana Sari Doa & Suharjana (2009). *Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Guru SD IT Luqman Al Hakim Yogyakarta*. Jurnal. Yogyakarta : Medikora vol V, No 2 .Oktober 201-211.
- Soekidjo. Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suryanto (1999). *Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Siswa*. Olahraga Majalah Ilmiah : Hal. 77.
- Sutrisno Hadi. (2001). *Analisis Regresi*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Wahyu Rusdianto (2011). *Status Kesegaran Jasmani Guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Se Kecamatan Musuk Kabupaten Boyolali*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 600/UN.34.16/PP/2015. 10 November 2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kab. Kulonprogo
Kriyan, Wates, Kulonprogo.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian 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 : Roni Setiawan.
NIM : 12601241098.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s.d Desember 2015.
Tempat/obyek : SMK Muhammadiyah 1 Wates
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Kebugaran dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

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

Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Wates.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH 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 : 5127 / UP - 428 / XI / 2015

Number

No. Order : 008715

Diterima tgl : 20 November 2015

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Kapasitas : 50 m

Daya Baca : 1 mm

Readability

Type/Model : -

Nomor Seri : -

Merek/Buatan : Prosnip

Trade Mark / Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama : Roni Setiawan

Alamat : Secang RT 27/15 Sendangsari, Pengasih, Kulon

Address : Progo

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

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

Standard : Komparator 10 m

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

Traceability

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 20 November 2015

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 20 November 2016

Yogyakarta, 24 November 2015

Kepala



Sodaryono, SE
NIP. 19580314 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

NORMA MULTI STAGE RUNNING TEST

Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani guru SMK Muhammadiyah 1 Wates adalah menggunakan tes lari multi tahap (*Multi Stage running test*) dari M. Furqon dan Muchsin Doves yang menerjemahkan dari Australian Sport Communion Tes ini dipilih karena selain mudah dan cepat pelaksanaannya, murah, tidak membutuhkan peralatan laboratorium, dapat digunakan perorangan maupun kelompok besar dan tidak memakan waktu yang lama. Selain itu test juga menarik dibanding dengan tes lainnya karena ada suara yang dapat peserta tertarik.

Perlengkapan larti multi tahap (*Multi stage Fitness Test*)

1. Lintasan Lari
2. *Tape Recorder*
3. Jarak yang bermarka 20 meter pada permukaan yang datar, rata dan tidak licin
4. *Stopwatch*
5. *Cone*
6. Formulir
7. Pita candance untuk lari bolak-balik

Adapun prosedur pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Mengecek ulang kecepatan mesin pemutar kaset dengan menggunakan periode kalibrasi satu menit dan sesuaikan jarak lari bila mana perlu (telah dijelaskan dalam pita rekaman)
2. Mengatur jarak 20 meter tersebut dan berilah tanda dengan pita dan pembatas jarak
3. Menjalankan pita candancenya
4. Menginstruksikan kepada testi untuk kearah ujung akhir yang berlawanan dan sentuhan kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi “tuut”, apabila testi sampai sebelum bunyi “tuut”. Testi harus berumpu pada titik putar, menanti bunyi , kemudian lari kearah garis yang berlawanan agar mencapai tepat pada saat tanda berikutnya.

5. Pada akhir dari setiap menit interval waktu diantara waktu dimana yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekankan kepada testi agar berputar dan lari kembali, bukan lari membuat belokan melengkung, karena akan memakan banyak waktu
6. Tiap testi berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lari mengejar tanda bunyi “tuut” dari pita rekaman. Kriteria untuk menghentikan testi adalah apabila testi tertinggal tanda bunyi “tuuut” dua kali lebih dari dua langkah di belakang garis ujung
7. Mencatat *level* dan *shuttle* terakhir yang dapat dilakukan atau di selesaikan testi.

Tabel 1. Norma kebugaran sesuai jenis kelamin dan kelompok umur untuk laki-laki

VO2 Max Laki-laki					
Umur	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jantung-Paru				
	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
19	≤ 37	38 – 41	42 – 51	52 – 59	60 – 80
20-29	≤ 37	38 – 41	42 – 44	45 – 48	≥ 49
30-39	≤ 35	36 – 39	40 – 42	43 – 47	≥ 48
40-49	≤ 33	34 – 37	38 – 40	41 – 44	≥ 45
50-59	≤ 30	31 – 34	35 – 37	38 – 41	≥ 42
60-69	≤ 26	27 – 30	31 – 34	35 – 38	≥ 39

Brian Mackenzie (2005:2)

Tabel 2. Norma kebugaran sesuai jenis kelamin dan kelompok umur untuk perempuan

VO2 Max Perempuan					
Umur	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jantung-Paru				
	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
19	≤ 33	34 – 37	38 – 46	47 – 54	55 – 71
20-29	≤ 31	29 – 34	35 – 37	38 – 41	≥ 42
30-39	≤ 29	30 – 32	33 – 35	36 – 39	≥ 40
40-49	≤ 27	28 – 30	31 – 32	33 – 36	≥ 37
50-59	≤ 24	25 – 27	28 – 29	30 – 32	≥ 33

HASIL TES KEBUGARAN JASMANI

NO	Nama	L/P	Umur (Thn)	Tingkatan	VO2MAX	KATEGORI
1	Dra. Armintari	P	53	3.4	24.3	KURANG SEKALI
2	Drs. Tuhadi	L	48	2.2	20.4	KURANG SEKALI
3	Dwi Artati S.Pd	P	40	3.4	24.3	KURANG SEKALI
4	Indah Dwi Astuti, S.Pd	P	28	4.6	28.3	KURANG SEKALI
5	Riwanti S.Pd	P	31	3.4	24.3	KURANG SEKALI
6	Lu' Azizah, SHI	P	33	4.3	27.2	KURANG SEKALI
7	Dra. Nurhidayati	P	48	3.3	23.95	KURANG SEKALI
8	Hj. Reni Endang BP, S.Pd	P	49	3.4	24.3	KURANG SEKALI
9	Artha Wijayandari, S.Pd	P	38	4.1	26.25	KURANG SEKALI
10	Mursyidi Latief, S.Th	L	31	7.4	37.8	KURANG
11	Agus Suryanto J, S. Ag	L	45	7.1	36.75	CUKUP
12	Agus Mirwanto, S,Ag	L	51	2.5	21.45	KURANG SEKALI
13	Dra. Peni Akhadiyah	P	54	3.4	24.3	KURANG
14	Nuryana, S.Pd	L	32	8.1	40.2	CUKUP
15	Sutrisno, S.Pd	L	56	4.4	27.6	KURANG SEKALI
16	Poniyem, S.Pd	P	48	4.1	26.25	KURANG SEKALI
17	Drs. Sutono Istiarwan	L	54	2.3	20.75	KURANG SEKALI
18	Ani Sumaryati, S.Pd	P	45	4.1	26.25	KURANG SEKALI
19	Hj. Tri Budiarti, SE	P	54	3.4	24.3	KURANG
20	Hastin Wahyu WL, S.Pd	P	38	4.2	26.9	KURANG SEKALI
21	Diah Nurul Farida, S,Pd	P	34	3.5	24.65	KURANG SEKALI
22	Nur Azizah, S.Sos	P	44	0	0	0
23	Siti Isnaini W, S.Pd	P	28	2.4	21.1	KURANG SEKALI
24	Dra. Hj. Suprih	P	51	4.1	26.25	KURANG
25	Tejo Waluyo, S.Pd	L	50	5.1	29.85	KURANG SEKALI
26	Restu Kurnia Sari, S.Pd	P	29	2.4	21.1	KURANG SEKALI
27	Joko Triyanto, S.Pd	L	49	2.4	21.1	KURANG SEKALI
28	Rusmaida Rambe, S.Pd	P	38	4.4	27.6	KURANG SEKALI
29	Dra. Edi Kartini	P	50	3.1	23.05	KURANG SEKALI
30	Drs. Sudarmadi	L	56	5.4	31	KURANG
31	Lina Septiawati, S.Pd	P	36	3.4	24.3	KURANG SEKALI
32	Lu'Lu' Kurnia S. Dj. SS	P	32	4.2	26.8	KURANG SEKALI
33	Sumadi, S.Pd	L	46	5.1	29.85	KURANG SEKALI
34	Muryani, S.Pd	P	45	5.1	29.85	KURANG
35	Dwi Rani Pratiwi, S.Pd	P	25	4.7	28.7	KURANG SEKALI
36	Siti Khotimah Amanatun,	P	40	3.4	24.3	KURANG SEKALI

	ST					
37	Dra. Hj. Wasilatun	P	58	3.1	23.05	KURANG SEKALI
38	Sudarini, SS	P	35	3.7	25.35	KURANG SEKALI
39	Sriningsih, S.Pd	P	35	3.7	25.35	KURANG SEKALI
40	Sri Mulat K, S.Pd	P	38	3.7	25.35	KURANG SEKALI
41	Arbangatun Sri S, S, Ag	P	42	4.1	26.25	KURANG SEKALI
42	Marwinah	P	50	3.4	24.3	KURANG SEKALI
43	Neni Dwi K, SS	P	35	3.3	23.95	KURANG SEKALI
44	Siti fazanah, S.Pd	P	42	3.3	23.95	KURANG SEKALI
45	Hidayati Astutiningsih, SE	P	42	2.2	20.4	KURANG SEKALI
46	Hj. Zukilasih, S.Pd	P	56	2.4	21.1	KURANG SEKALI
47	Puyeng Tri Astuti, S.Pd	P	52	2.6	21.8	KURANG SEKALI
48	R. Yuan Aryanto	L	62	2.2	20.4	KURANG SEKALI
49	Nur Faida, S.Si	P	42	2.2	20.4	KURANG SEKALI
50	Sunaryo, S.Pd	L	51	4.3	27.2	KURANG SEKALI
51	Arif Rahmanto, S.Pd	L	31	5.4	31	KURANG SEKALI
52	Sutarsih, S.Pd	P	37	3.3	23.95	KURANG SEKALI
53	Octovia Prabandari, SE	P	32	3.4	24.3	KURANG SEKALI

UJI NORMALITAS

NPar Tests

Test Statistics

	kebugaran jasmani (VO2MAX)	angka kesakitan guru
Chi-Square	42.038 ^a	228.811 ^b
df	22	7
Asymp. Sig.	.006	.000

a. 23 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.3.

b. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 6.6.

UJI LINIERITAS

Means

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
angka kesakitan guru * kebugaran jasmani (VO2MAX)	Between Groups	1300.463	22	59.112	1.424	.182
	Linearity	16.232	1	16.232	.391	.537
	Deviation from Linearity	1284.231	21	61.154	1.473	.162
	Within Groups	1245.650	30	41.522		
	Total	2546.113	52			

Nonparametric Correlations

Correlations

			kebugaran jasmani (VO2MAX)	angka kesakitan guru
Spearman's rho	kebugaran jasmani (VO2MAX)	Correlation Coefficient	1.000	-.187
		Sig. (2-tailed)	.	.181
		N	53	53
	angka kesakitan guru	Correlation Coefficient	-.187	1.000
		Sig. (2-tailed)	.181	.
		N	53	53

Foto pengambilan data *multi stage fitness test*



Gambar 1.



Gambar 2.



Gambar 3.



Gambar 4.



Gambar 5.



Gambar 6.