

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA TARUNA KELAS X
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 SANDEN
TAHUN PELAJARAN 2015/2016 KABUPATEN BANTUL
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh :

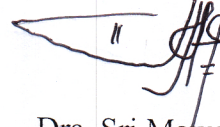
Retno Budiarti
NIM. 12601244100

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

SURAT PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Taruna Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanden Tahun Pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta” ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 4 Maret 2016
Pembimbing

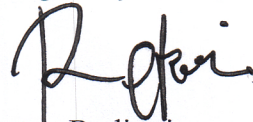


Dra. Sri Mawarti, M.Pd
NIP. 195906071987032001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Taruna Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan diterbitkan orang lain kecuali sebagai acun atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 4 Maret 2016
Yang menyatakan,



Retno Budiarti
NIM 12601244100

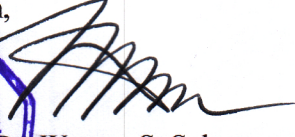
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Taruna Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanden Tahun Pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Retno Budiarti, NIM 12601244100 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Maret 2016 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Sri Mawarti, M.Pd	Ketua Penguji		20/4-2016
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		18/4-2016
Sriawan, M.Kes	Penguji I (Utama)		13/4-2016
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		13/4-2016

Yogyakarta, April 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Kita tidak tahu ujung dari usaha kita sampai dimana, tetapi dilain ada ketidaktahuan kita Allah selalu tahu rencanaNya yang selalu luar biasa (Retno Budiarti)
2. Banggalah dengan hasil kerasmu sendiri tetapi bukan bangga dengan hasil kerja keras orang lain terhadapmu (Retno Budiarti)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Hasil karya ini saya persembahkan kepada seseorang yang spesial, yaitu kedua orangtua saya Bapak Sunardi Budi Utomo dan Ibu Suharti yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada saya, tanpa kedua orangtua, nenek kakek, kakak dan adik serta saya sendiri yang tidak bisa apa-apa.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA TARUNA KELAS X
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 SANDEN
TAHUN PELAJARAN 2015/2016 KABUPATEN BANTUL
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Oleh:
Retno Budiarti
12601244100**

ABSTRAK

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanden Bantul merupakan sekolah kejuruan yang sangat mengutamakan fisik dan tingkat kesegaran jasmani disamping prestasi akademik. Kegiatan seperti pembebanan fisik satu jam sebelum pelajaran dilakukan disekolah tersebut. Iklim sekolah yang menyerupai militer pun diterapkan di sekolah. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut peneliti ingin membuktikan tingkat kesegaran jasmani siswa taruna kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul dalam kondisi baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa taruna kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 yang diterbitkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun dengan koefisien validitas untuk putra 0,960 dan koefisien reliabilitas untuk putra 0,720. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif presentase. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa taruna yang terdiri dari kelas TKPI sebanyak 8 siswa, NKPI 1 sebanyak 8 siswa dan NKPI 2 sebanyak 5 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta sesuai dengan hasil tes yang dimasukkan ke dalam tabel norma tingkat kesegaran jasmaniyaitu, 0siswa dengan kategori kurang sekali (KS) 0,00%, 0 siswa dengan kategori kurang (K) 0,00%, 0 siswa kategori sedang (S) 0,00%, kategori baik (B) sebesar 23 siswa presentase 100,00%, 0 siswa dengan kategori Baik Sekali (BS).

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Kesegaran Jasmani, Siswa SMK

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillahirobbil'alamin dipanjatkan kepada Allah Subhanawatta'ala, yang telah memberikan rahmat, taufiq serta hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Taruna Kelas X tahun pelajaran 2015/2016 Sekolah Menengah Negeri 1 Sanden Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, tugas akhir ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

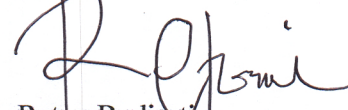
1. Bapak Prof. Dr. Rachmat Wahab, M.Pd, MA Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh pendidikan di UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk kuliah di FIK UNY.
3. Bapak Erwin setyo Kriswanto, M. Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Dra. Sri Mawarti, M.Pd selaku pembimbing yang dengan sabar dan telaten berkenan memberikan waktu, nasihat, saran serta motivasi.

5. Dr.Dimyati, M.Si selaku pengampu akademik selama saya menjadi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan atas perhatian dan bimbingannya.
6. Segenap dosen pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya Prodi Pendidikan Jamnai Kesehatan dan Rekreasi atas ilmu pengetahuan dan ketrampilan yang telah diberikan.
7. Bapak Drs. Slamet Raharja, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Sanden Kabupaten Bantul yang telah memberikan izin penelitian.
8. Mahasiswa Prodi PJKR angkatan 2012 terutama kelas D terimakasih atas kebersamaan dan bantuan selama menempuh pendidikan di S1.
9. Siswa taruna SMK Negeri 1 Sanden Kabupaten Bantul atas kesediaan dan partisipasinya untuk membantu proses pengambilan data.
10. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap, semoga karya yang sangat sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta pada khususnya dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya.

Yogyakarta, Maret 2016

Penulis



Retno Budiarti

NIM. 12601244100

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Perbedaan Kesegaran Jasmani dan Kebugaran Jasmani	13
2. Hakikat Kesegaran Jasmani	14
3. Komponen Kesegaran Jasmani	16
4. Faktor Kesegaran Jasmani	18
5. Manfaat Kesegaran Jasmani	20
6. Tes Kesegaran Jasmani	22
7. Karakteristik Siswa SMK/SMA	25
8. Profil SMK Negeri 1 Sanden	27
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Populasi Penelitian	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35

1. Instrumen Penelitian	35
2. Teknik Pengumpulan Data	37
3. Teknik Analisi Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Tempat, Subyek dan Waktu Pelaksanaan	41
B. Deskripsi Data Penelitian	42
C. Hasil Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi Hasil Penelitian	46
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	48
D. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sampel penelitian seluruh siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden Bantul	34
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun putra	39
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	39
Tabel 4. Sampel penelitian seluruh siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden Bantul	41
Tabel 5. Hasil Klasifikasi Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sanden	43
Tabel 6. Frekuensi presentase tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Presentase dalam Diagram	45
Gambar 2. Posisi Start Lari 60 meter	79
Gambar 3. Palang Tunggal	80
Gambar 4. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	81
Gambar 5. Sikap Angkaut Angkat Tubuh	82
Gambar 6. Sikap Permulaan Baring Duduk	84
Gambar 7. Gerakan Baring Duduk	84
Gambar 8. Posisi Gerakan Mendekati Tubuh	85
Gambar 9. Papan Loncat Tegak	86
Gambar 10. Sikap Menentukan Raihan Gerakan	87
Gambar 11. Sikap Awalan Loncat Tegak	88
Gambar 12. Meloncat Setinggi Mungkin	88
Gambar 13. Posisi Start lari 1200 meter	89
Gamabr 14. Posisi Digaris Finish	90

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan dari SMK Negeri 1 Sanden	53
Lampiran 2. Sertifikast Peneraan	54
Lampiran 3. Lembar Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	60
Lampiran 4. Contoh Data Hasil Kasar Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Taruna Kelas X SMK Negeri 1 Sanden	61
Lampiran 5. Daftar Nama Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sanden Tahun Pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul	64
Lampiran 6. Data Frekuensi Interval Kelas Tiap Item Tes	66
Lampiran 7. Tabel Data Umur Siswa	67
Lampiran 8. Data Hasil Kasar Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Taruna Kelas X SMK Negeri 1 Sanden	69
Lampiran 7. Nilai Tes Klasifikasi Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Taruna Kelas X SMK Negeri 1 Sanden	72
Lampiran 8. Nilai Norma Klasifikasi Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Taruna SMK Negeri 1 Sanden	75
Lampiran 10. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 16-19 tahun	78
Lampiran 11. Dokumentasi	91

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas jasmani merupakan suatu bentuk usaha untuk menumbuhkan kondisi kesehatan tubuh agar selalu dalam keadaan prima. Kondisi yang demikian dapat tercipta manakala melakukan aktivitas olahraga dengan pelaksanaan yang tertib dan teratur. Kegiatan pelaksanaan olahraga bagi setiap individu mempunyai tujuan yang berbeda. Keanekaragaman tujuan berkaitan erat dengan motivasi yang muncul antara lain bertujuan untuk mencapai kesegaran jasmani, serta ada sebagian golongan yang melakukan kegiatan olahraga hanya sekedar untuk rekreasi semata.

Menurut Muhajir (2006: 57), program latihan kesegaran jasmani perlu direncanakan secara sistematis tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan egosistem tubuh. Proses latihan yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, akan meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini akan membuat seseorang menjadi terampil, kuat dan efisien.

Pendidikan jasmani di sekolah salah satunya sebagai sarana untuk membentuk jasmani siswa menuju kondisi jasmani yang sehat dan bugar. Berbagai macam bentuk materi olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa serta

memberikan wawasan tentang dunia olahraga dan kesehatan diberikan melalui pendidikan jasmani di sekolah. Sesuai dengan peraturan dalam perihal pembelajaran maka proses pembelajaran harus sesuai dengan rancangan yang sebelumnya telah dibuat tersebut. Rencana pelaksanaan pembelajaran tentu mempunyai indikator, tujuan dan langkah pembelajaran yang sama.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas jasmani selain di dalam sekolah sangat mungkin terjadi mengingat banyaknya faktor yang menjadi latar belakang kehidupan siswa sehari-hari. Adapun faktor yang dimungkinkan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu: wilayah tempat tinggal, kebiasaan hidup, asupan makanan yang dikonsumsi, corak kehidupan lingkungannya hingga kebiasaan siswa berangkat ke sekolah. Berapa faktor tersebut sangat mungkin untuk menjadi pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap siswa. Faktor-faktor tersebut dalam suatu instansi sekolah sering tidak diperhatikan, dan perihal tingkat kebugaran jasmani siswa hanya dikelola melalui pendidikan jasmani tanpa mempertimbangkan faktor-faktor seperti di atas. Namun demikian beberapa faktor yang telah disebutkan di atas terkadang juga menjadi wacana pihak sekolah dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Proses pematangan jasmani siswa di sekolah hanya dapat dikelola melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan

jasmani di sekolah diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi kesegaran jasmani peserta didiknya, terlebih lagi pendidikan jasmani di sekolah kejuruan yang menuntut siswa lulusan sekolah tersebut mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Dari berbagai sekolah kejuruan seperti dalam bidang pelayaran dan teknik otomotif, seperti SMK Negeri 1 Sanden Bantul. Pembelajaran pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Sanden Bantul sudah diterapkan dengan baik demi menciptakan siswa dengan tingkat kesegaran jasmani yang unggul. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut di ampu oleh dua guru penjas yang telah mendapat gelar sarjana pendidikan jasmani (S.Pd.Jas). Namun sejauh ini belum pernah dilakukannya pengukuran tes kesegaran jasmani siswa taruna kelas X di SMK tersebut.

Dalam kegiatan observasi yang dilakukan oleh peneliti selain mengamati dalam hal fisik juga dalam hal akademiknya, yaitu menggunakan kurikulum pembelajaran KTSP selain itu dalam hal khususnya pendidikan jasmani selalu disisipkan kegiatan fisik yang sesuai dengan tingkat kemampuan seluruh siswanya dengan adanya dukungan sarana dan prasarana penunjang. Maka dari itu peneliti melihat dari observasi ingin membuktikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta menarik untuk diteliti, selain untuk membuktikan tingkat kesegaran jasmaninya juga

adanya beberapa faktor kegiatan didalam sekolah diantaranya, mayoritas siswa melakukan aktifitas olahraga setiap hari pada satu jam sebelum pelajaran pertama digunakan untuk latihan fisik bersama dengan instruktur dari TNI angkatan laut (AL). Dalam satu minggu dilakukan pembebanan fisik 5 kali, dalam setiap harinya satu jam sebelum pembelajaran materi pembelajaran seperti lari komando kurang lebih 1000 meter, *push up*, *sit up*, gantung angkat tubuh, jalan jongkok, merayap, senam, jalan santai. Kemudian faktor pengaruh diluar sekolah seperti ekstra yaitu voli, berenang, bela diri, susur pantai dan dayung. Berbagai macam bentuk tes fisik sebagai persyaratan masuk di sekolah tersebut juga dilakukan oleh pihak sekolah seperti tes buta warna, tes tinggi badan, tes berat badan, tes postur tubuh, tes gantung angkat tubuh, tes lari, tes *push up* dan tes *sit up*.

Sebagai sekolah pelayaran tentu pendidikan mengenai aktivitas fisik di air sangat diutamakan. Prioritas utamanya adalah membentuk tenaga profesional yang mampu mempertahankan kondisi fisik pada saat melakukan aktifitas kerja. Tujuan dalam hal membentuk fisik disini adalah untuk mempersiapkan fisik dan mental siswa taruna taruni yang akan melakukan praktikum kerja lapangan (PKL) nantinya pada kelas XI, sehingga dalam penelitian ini peneliti fokus pada kelas X siswa taruna jurusan TKPI dan NKPI dimana pada kelas itu

dilakukan latihan/pembebanan fisik yang maksimal untuk menyesuaikan kondisi fisik siswa taruna kelas X.

SMK Negeri 1 Sanden Bantul merupakan sekolah yang berbasis kejuruan dalam bidang pelayaran. Lokasi sekolah sebenarnya terletak di daerah pedesaan dan daerah pantai selatan, tepatnya berlokasi di desa Ngemplak, Srigading, Sanden, Bantul. Letak sekolah yang jauh dari keramaian atau berada di kawasan dekat pantai ternyata tidak menjadi pengaruh bagi sekolah tersebut untuk dikatakan sebagai sekolah favorit, sebab meskipun sekolah tersebut berada di lokasi jauh dari perkotaan dan termasuk dalam daerah pedesaan, tetap saja tidak mengurangi minat para siswa lulusan SMP yang ingin melanjutkan ke jenjang lanjutan atas untuk masuk ke sekolah tersebut. Hal itu disebabkan karena SMK Negeri 1 Sanden Bantul merupakan sekolah yang mempunyai predikat prestasi yang baik dalam hal akademis dan prestasi lain seperti di bidang kejuruan dan olahraga.

Sebagai satu-satunya sekolah kejuruan yang menspesifikasikan kejuruan dalam bidang pelayaran, SMK Negeri 1 Sanden Bantul memiliki 7 program studi, yaitu: Nautika Kapal Penangkap Ikan (NKPI) 2 kelas jumlah 52 siswa taruna, Teknik Kapal Penangkap Ikan (TKPI) 1 kelas jumlah 30 siswa taruna, Teknik Pengolahan Hasil Perikanan (TPHP) 2 kelas jumlah 31 siswa taruna taruni, (BD) Budidaya 2 kelas jumlah 16 siswa taruna, RPL (Perangkat Lunak) 2 kelas jumlah 30 siswa taruna taruni, (TBM) Teknik Bodi Mobil 1

kelas jumlah 15 siswa taruna dan Teknik Otomotif (TKR) 1 kelas jumlah 15 siswa taruna taruni. Jumlah siswa dalam satu kelas tidak boleh lebih dari 30 siswa, hal itu bertujuan agar proses pembelajaran dapat berlangsung dengan maksimal.

Kegiatan olahraga seperti ekstrakurikuler bola voli, bela diri, renang, susur pantai dan dayung yang bertujuan sebagai wahana untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang dibina dengan serius di sekolah tersebut sesuai dengan keinginan serta kemampuan siswa. Sarana dan prasarana untuk kegiatan fisik yang disediakan seperti barbel dengan kondisi baik jumlahnya 16 barbel, 4 tiang pancang, lapangan berpasir dan lapangan rumput. Mengingat keutamaan kondisi fisik sebagai pekerja dalam bidang pelayaran, pihak sekolah membina dengan baik aktifitas fisik termasuk didalam pendidikan jasmani.

Program-program pendidikan di SMK Negeri 1 Sanden Bantul berbeda dengan kebanyakan sekolah lainnya. SMK Negeri 1 Sanden Bantul tidak hanya fokus terhadap proses kegiatan belajar mengajar siswanya. Iklim sekolah yang menyerupai model sekolah militerpun diterapkan di sekolah tersebut mulai dari tata tertib, kedisiplinan, tata cara berpakaian hingga model hukuman apabila siswa melakukan kesalahan. Taruna dan taruni SMK Negeri 1 Sanden Bantul dalam model potongan rambut harus pendek layaknya taruna dan taruni di sekolah kemiliteran. Hukuman yang diterapkan oleh para guru

merupakan hukuman secara fisik, yaitu berlari mengelilingi sekolah, berjalan dengan jongkok di lingkungan sekolah. Tata tertib guna membiasakan siswa untuk berlaku disiplin tersebut tetap dengan tujuan mendidik kemampuan siswa dan hukuman secara fisik seperti di atas juga tidak lain untuk membentuk fisik siswa yang tangguh.

Melihat dan mempertimbangkan berbagai hal yang telah diuraikan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa SMK Negeri 1 Sanden Bantul merupakan sekolah yang sangat mengutamakan fisik serta tingkat kesegaran jasmani disamping prestasi akademik siswanya, dilihat secara kasat mata dalam observasi memungkinkan adanya keadaan fisik atau tingkat kesegaran jasmani siswa taruna taruni yang dalam keadaan baik. Akan tetapi pembuktian adanya pengaruh baik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa taruna kelas X di SMK Negeri 1 Sanden Bantul tersebut belum pernah diukur secara terprogram serta dikaji lebih rinci, dimana merupakan tugas sekolah untuk menyiapkan fisik yang sesuai porsi atau kemampuan siswa dimana nantinya berguna untuk kesiapan mental dan fisik taruna dan taruni dalam kesegaran fisiknya dan juga saat melakukan praktikum kerja lapangan (PKL) pada kelas XI. Melihat masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ingin membuktikan bahwa adanya tingkat kebugaran jasmani siswa taruna termasuk dalam kategori baik karena dilihat dari tingkat kegiatan fisik yang dilakukan oleh siswa meliputi kegiatan fisik lari komando, kemiliteran dan pendidikan jasmani kelas X SMKN Negeri 1 Sanden tahun ajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Belum pernah dilakukannya tes kebugaran jasmani terhadap siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun ajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan permasalahan yang akan dikaji, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Pembatasan masalah mutlak diperlukan untuk menghindari peneliti keluar dari topik permasalahan yang utama. Masalah dibatasi pada Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMKN Negeri 1 Sanden tahun ajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, agar dapat memberikan arah yang jelas dari penelitian ini, maka perlu dirumuskan suatu masalah dalam penelitian

ini yaitu “Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun ajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun ajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diperolehnya hasil dari penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun ajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta maka dapat bermanfaat:

a. Secara Teori

Secara teori penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai tingkat kebugaran jasmani untuk usia 16-19 tahun beserta teknik tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani bagi pembaca. Dengan didapatkannya hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden Bantul diharapkan dapat memberikan gambaran dan wacana bagi pihak-pihak terkait untuk lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani guna mewujudkan kondisi jasmani yang sehat dan bugar, serta

dapat memberikan ilmu pengetahuan tentang model, bentuk dan cara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani serta manfaat yang didapat setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Melihat paparan diatas maka diharapkan bagi pihak terkait mampu menyimpulkan nilai-nilai positif yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut.

b. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk melakukan penelitian yang serupa. Hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden Bantul dapat digunakan sebagai bukti kesiapan fisik siswa taruna SMK Negeri 1 Sanden dan digunakan sebagai contoh pelaksanaan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMK/SMA yang menginginkan melakukan tes serupa, sehingga dengan disusunnya dan didatakannya hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi petunjuk praktis bagi pihak terkait untuk melaksanakan tes kepada siswa usia 16-19 tahun guna mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Perbedaan Kesegaran Jasmani dan Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa kelelahan yang berlebihan serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak oleh Giri Wiarto (2013: 169) dalam Sadoso Sumosardjuno (1989), dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Giri Wiarto (2013: 169) dalam Agus Mukholid (2004) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Kemudian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti menurut Giri Wiarto (2013: 169). Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disini maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk

menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya.

Menurut pendapat Chrissie Gallagher-Mundy (2006: 12) dalam Febryan Yudha Lesmana (2011) seseorang yang bugar tetap mungkin mengalami masalah kesehatan dan tetap perlu mencari nasihat dari dokter, menjadi bugar tidak berarti bahwa tubuh tidak akan terserang penyakit, kebugaran dapat diartikan bahwa waktu pemulihan yang diperlukan menjadi lebih singkat. Jadi kebugaran atau menjadi bugar dapat diartikan secara berbeda oleh orang yang berbeda. Tetapi yang terpenting kebugaran berarti memiliki kemampuan dalam empat wilayah: stamina, kekuatan dan daya tahan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi.

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Artinya ada kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocoki adalah komponen fisik dengan tugas sehari-hari. Kebugaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani atau kesamaptaan jasmani. Istilah kesegaran sering digunakan dalam penyebutan pada benda yaitu bunga segar, sayuran segar atau buah segar. Sedang kesamaptaan jasmani lazim digunakan di kalangan militer, seperti kesamaptaan para anggota polisi atau tentara atau taruna. Karena itu disimpulkan dalam buku

ini konteks pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani menurut F. Suharjana (2013: 2).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa untuk menikmati waktu luangnya dengan baik, karena dengan keadaan bugar seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal. Dan kebugaran jasmani adalah penyebutan istilah dalam pembentukan jasmani.

2. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani harus dimiliki oleh setiap individu, karena kesegaran jasmani akan menjadi modal dasar setiap individu untuk melakukan setiap aktifitas, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melaksanakan tugas tertentu sesuai dengan tugas fisik tersebut, maka keadaan fisik seseorang juga harus diperhatikan agar kesegaran tubuh selalu terjaga. Seperti yang ditulis oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang, makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan atau dengan kata lain kemampuan produktivitas orang tersebut makin tinggi (Permaesih et al. 2001: 174-175) dalam Febryan Yudha Lesmana (2011).

F. Suharjana (2013: 2) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani atau kesamaptaan jasmani. Istilah kesegaran sering digunakan dalam penyebutan pada benda yaitu bunga segar, sayur segar atau buah segar. Sedang kesamaptaan jasmani lazim digunakan di kalangan militer, seperti kesamaptaan para anggota polisi atau tentara atau taruna. Karena dalam hal konteks pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesegaran atau kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau tugas sehari-hari dengan mudah dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk dapat melakukan kegiatan yang mendadak atau darurat dalam mengisi waktu senggangnya.

Sedangkan kesegaran jasmani menurut Rusli Lutan (2001: 7), adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Disisi lain menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) menyatakan bahwa kesegaran jasmani atau physical fitness adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa untuk menikmati waktu luangnya dengan baik, karena dengan keadaan bugar seseorang dapat melakukan aktivitas secara optimal.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang mempunyai tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang termasuk anak usia sekolah dasar mulai dari Taman Kanak-Kanak

(TK) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Menurut Adi Saputra, dalam Septi Puspitasari (2007: 26) dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari seperti kemampuan belajar dengan waktu lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah saling mempengaruhi satu sama lainnya. Dari komponen-komponen tersebut dapat diambil pendapat bahwa kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 2, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. Menurut Ismaryati (2006: 37) kebugaran jasmani berkembang menjadi dua macam yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan olahraga (*skill related fitness*).

3. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2001: 63-72) komponen dasar kebugaran jasmani mempunyai dua aspek :

- i. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang meliputi empat unsur pokok, yaitu:
 - a) Daya tahan aerobik
Daya tahan kardiovaskuler merupakan kemampuan jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah untuk berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu.
 - b) Kekuatan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan tugas gerak dengan usaha maksimal.

- c) Daya tahan otot
 Daya tahan otot merupakan kemampuan atau kesanggupan otot untuk melakukan tugas gerak selama periode waktu tertentu.
 - d) Fleksibilitas
 Fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian.
- ii. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan motorik, meliputi:
- a) Keseimbangan
 Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) atau bergerak (dinamis).
 - b) Daya ledak
 Kemampuan untuk mengerahkan upaya *eksplosif* (mendadak) semaksimal mungkin dengan waktu secepat mungkin.
 - c) Kecepatan
 Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ketempat lain dalam waktu secepat mungkin.
 - d) Kelincahan
 Kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
 - e) Koordinasi
 Koordinasi merupakan perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.

Menurut Moh Sajoto (1998: 45-46) dalam Febryan Yuda Lesmana (2011) apabila ingin mengetahui atau mengukur kesegaran jasmani seseorang, dapat dilihat dari empat komponen yaitu:

- a. Kesegaran kardiovaskuler
 Kesegaran kardiovaskuler adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. kebugaran semacam ini disebut kebugaran aerobik.
- b. Kesegaran kekuatan otot
 Kebugaran kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan

beban yang diangkatnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari lebih efisien, seperti mengangkat, menjinjing dan lain sebagainya serta membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik.

c. Kesegaran keseimbangan badan

Kesegaran keseimbangan badan tergantung pada rasio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. Sedikit lemak dengan serabut otot tipis akan menimbulkan kebugaran jasmani yang lebih baik.

d. Kesegaran kelentukan

Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligament dan tendon disekitar persendian untuk melaksanakan gerak seluas-luasnya. Kelentukan penting karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan dan kekuatan otot, daya tahan terhadap penyakit, kelentukan, kecepatan, ketrampilan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kelincahan, daya ledak otot dan komposisi tubuh sehingga perlu dikembangkan guna meningkatkan derajat kesehatan maupun untuk meningkatkan ketrampilan motorik. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kualitas kehidupan yang tinggi yang mampu menjalankan tugas tugas sehari-hari dengan efektif efisien.

4. Faktor Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 73), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, faktor tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

a) Intensitas Latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

b) Frekuensi Latihan

Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal itu mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Latihan tidak teratur kadang-kadang latihan tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak berlatih.

c) Bersifat Perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Setiap anak beraksi dengan cara yang berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

d) Motivasi Berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktifitas jasmani. Keadaan ini tampak misalnya jenjang SMA terutama pada anak wanita. Faktor yang mempengaruhi partisipasi anak dalam kegiatan jasmani pada orang dewasa, faktor itu antara lain: keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang pantas dipandang, keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial, keinginan untuk menunjukkan kemampuan.

Menurut Joko Pekik Irianto (1999: 7), menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Adapun faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a. Makanan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan sehat seimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang seimbang selain memperhatikan makanan yang sehat seimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan tidak sehat seperti: merokok, minum alkohol, makan makanan siap hidang dan makan berlebih tidak teratur.

b. Istirahat

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

c. Berolahraga

Adalah salah satu alternatif dan aman untuk memperoleh hubungan sebab olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

i. Takaran latihan

Meliputi intensitas latihan, lamanya latihan, frekuensi latihan dan macam bentuk latihan.

ii. Masalah kesehatan

Meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.

iii. Masalah gizi

Meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

iv. Masalah faktor keturunan.

Seperti ukuran-ukuran bagian badan dan kelainan bawaan.

5. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Manfaat kesegaran jasmani menurut Kenneth H. Cooper (1982: 225) dalam Slamet (2011: 43) yaitu:

- a. Membantu paru-paru bekerja lebih efisien.
- b. Memperbesar pembuluh-pembuluh darah, membuat lebih lentur dan mengurangi reaksi terhadap aliran darah.
- c. Meningkatkan peredaran darah terutama sel-sel darah merah dan hemoglobin.
- d. Membuat jaringan tubuh lebih sehat, mencukupi dengan banyak oksigen.
- e. Menimbulkan keajaiban pada jantung, membinanya menjadi otot yang kuat, sehat dan denyutannya lambat dalam keadaan istirahat namun mampu meningkatkan kemampuan dalam menerima beban kerja yang jauh lebih berat tanpa merasa cepat lelah/tegang.
- f. Membantu seseorang bisa menikmati dan mencerna makanan lebih baik.
- g. Membantu tidur lebih nyenyak.
- h. Membantu membuat perasaan lebih senang, baik mental maupun emosinya.
- i. Berfungsi sebagai obat pencegahan, membangun benteng pertahanan dalam tubuh terhadap sebagian besar penyakit umum.

Manfaat kesegaran jasmani menurut Muhajir (2004: 2) dalam Rochmat Fajarudin (2009: 11-12) adalah:

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligamen.
- b. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru.
- c. Memperkuat oto rangka.
- d. Menurunkan tekanan darah.
- e. Mengurangi lemak tubuh.
- f. Mengurangi kadar gula.
- g. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10) dalam Fandi Gunawan (2009: 20) yaitu manfaat utama kesegaran jasmani meningkatkan kemampuan dan kemajuan belajar dan memelihara kesegaran jasmani.

Dari ketiga pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang/siswa dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindari seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat serta meningkatkan kemauan dan kemampuan belajar.

6. Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka penilaian dan pengukuran. Tes kebugaran jasmani berarti tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Kemendiknas (2010: 1) menegaskan bahwa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu alat ukur yang berisi rangkaian tes yang terdiri dari lima butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan pernyataan Kemendiknas bahwa tes adalah cara yang dapat dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi *testee*.

Guna mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani terbitan Kemendiknas tahun 2010 terdiri dari lima butir tes, adapun kelima butir tes tersebut yaitu:

1. Lari 60 meter

Tes ini ditunjukkan untuk mengetahui kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan detik dan satu angka di belakang koma.

2. Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah seberapa banyak jumlah (frekuensi) angkatan yang dilakukan seseorang mampu mengangkat badan dalam waktu yang ditentukan yaitu 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol). Sedangkan unuk puteri hanya mencapai

posisi bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

3. Baring Duduk

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol).

4. Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah hasil raihan yang tertinggi dikurangi raihan tegak atau raihan posisi berdiri biasa. Pengambilan nilai selisih raihan yang tertinggi.

5. Lari 1200 meter untuk putera

Lari dengan jarak 1200 meter ini untuk putra. Tes tersebut bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan kardiorespirasi. Hasil diambil dari perolehan waktu dari dilakukan mulai start hingga mencapai garis finish. Waktu yang dicatat adalah dalam satuan menit dan detik.

Dari rangkaian tes kebugaran jasmani maka disimpulkan yang akan digunakan dalam penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun

ajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), alasannya adalah :

- a. Tes sudah baku sesuai dengan remaja/anak Indonesia.
- b. Butir tes cukup banyak.
- c. Mudah dilakukan.
- d. Tes sudah valid koefisien validitas 0,960 dan koefisien reliabilitas 0,720 untuk putra.

7. Karakteristik Siswa SMK/SMA

Menurut Mohammad Ali, dkk (2008: 9), remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa, oleh karena itu remaja sering dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”.

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1979) dalam Yuda Lesmana (2011) menyatakan bahwa ciri-ciri remaja umur 17-18 tahun adalah:

- a. Ciri-ciri jasmaniah.
 - 1) Pertumbuhan yang baik sekali pada kekuatan dan daya tahan. Pada anak-anak seusia ini sangat menginginkan untuk meningkatkan ketrampilan.
 - 2) Pertumbuhan jasmaniah untuk anak laki-laki boleh dikatakan sudah sempurna, sedang untuk anak perempuan pada usia ini dalam pembentukan porposi tubuh yang seimbang.
 - 3) Banyak sekali bergerak, melebihi waktu sebelumnya. Disini selera makan meningkat luar biasa.
 - 4) Kebutuhan akan tidur dan istirahat boleh dikatakan sama dengan orang dewasa.

- 5) Koordinasi meningkat dengan baik.
 - 6) Perkembangan setelah menuju dewasa.
- b. Ciri-ciri mental.
- 1) Daya ingatan untuk mengingat keadaan-keadaan yang baru terjadi sangat kuat. Anak-anak senang berpikir untuk kepentingan dan kepuasan diri sendiri.
 - 2) Pertumbuhan mental sudah hampir sama dengan orang dewasa. Anak-anak pada umur ini perlu sekali mendapatkan pengalaman-pengalaman.
 - 3) Mulai tertarik pada ide-ide dan mulai merasa perlu berpikir tentang pendidikan, pekerjaan, seks, perkawinan, kejadian didunia dan tentang agama.
- c. Ciri-ciri sosial dan emosional
- 1) Mulai tertarik dan kadang-kadang sensitif terhadap jenis kelamin yang berbeda.
 - 2) Pada umumnya anak perempuan mulai memikirkan tentang diet, sebab anak-anak mulai merasa berat badannya berlebihan dimana kegemukan menyebabkan kurang enak dipandang.
 - 3) Mulai tertarik pada salah satu macam pekerjaan.
 - 4) Menolak untuk dikatakan lemah, sehingga anak-anak merasa dapat berdiri sendiri dan tidak mau dibantu orang yang lebih dewasa.
 - 5) Mulai tertarik dengan kegiatan-kegiatan sosial.
 - 6) Menyenangi petualangan.
 - 7) Memikirkan pakaian dan ingin dikatakan cakap.
 - 8) Lebih berkeinginan untuk berdiri sendiri.
 - 9) Mendambakan keberhasilan.
 - 10) Sangat menginginkan dapat berbuat.
 - 11) Kurang setuju dengan orang tua yang menganggap mereka belum dapat berdiri sendiri, sehingga selalu diawasi, juga menolak anggapan guru yang mengatakan “tidak usah ini, atau itu karena kurang kuat ataupun sakit”.
 - 12) Sangat terpengaruh oleh pendapat kelompok.

Siswa SMA/SMK merupakan individu yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga memiliki sifat yang unik. Dalam hal ini dapat dilihat dari perkembangan dan pertumbuhan fisik maupun psikologis yang mencolok. Masa SMA/SMK identik dengan masa remaja yang

mengambil peranan dalam perkembangan kehidupan sejarah umat manusia. Perubahan yang terjadi pada remaja yang dalam hal ini adalah siswa SMA/SMK berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan baik fisik maupun psikisnya harus dapat perhatian dari lingkungan terutama oleh orang tua di rumah, guru di sekolah maupun individu-individu yang ada di lingkungan sekitarnya, karena masa ini rawan dengan hal-hal yang bersifat negatif, sehingga perlu sekali diarahkan ke hal-hal positif.

Menurut Muhajir (2006: 203), kebutuhan pada masa remaja yang harus dikerjakan untuk memenuhi kebutuhan yang setara dengan SMA/SMK yaitu:

- 1) Pendidikan kesehatan termasuk didalamnya tentang perkawinan dan kehidupan keluarga.
- 2) Pemeliharaan kesehatan badan, termasuk pencegahan penyakit.
- 3) Bimbingan dalam belajar dan aktivitas ekstrakurikuler.
- 4) Pendidikan ketrampilan.
- 5) Usaha bimbingan dan nasehat bagi pelajar.
- 6) Olahraga kesehatan.
- 7) Pendidikan tentang bahaya-bahaya lingkungan.

8. Profil SMK Negeri 1 Sanden Bantul

SMK Negeri 1 Sanden Bantul merupakan salah satu sekolah kejuruan negeri di Kabupaten Bantul, terletak dibagian selatan kota Bantul tepatnya di Desa Ngemplak Kecamatan Srigading Sanden Kabupaten Bantul. SMK Negeri 1 Sanden Bantul memiliki 7 jurusan teknik, diantaranya yaitu: Nautika Kapal Penangkap Ikan (NKPI),

Teknik Kapal Penangkap Ikan (TKPI) Teknik Pengolahan Hasil Perikanan (TPHP), (BD) Budidaya, (RPL) Perangkat Lunak, (TBM) Teknik Body Mobil dan Teknik Otomotif (TKR).

Secara keseluruhan kondisi fisik SMK Negeri 1 Sanden Bantul sangat layak untuk melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar. Berbagai sarana dan fasilitas guna pembelajaran penjas di sekolah tersebut tersedia dan dapat dimanfaatkan dengan baik oleh siswa. Fasilitas olahraga yang dimiliki sekolah diantaranya lapangan luas yang dapat dipergunakan untuk olahraga bola voli, sepak bola, bola tangan dan futsal dan diampu oleh 2 guru penjas dan 2 TNI angkatan laut (AL).

B. Penelitian Yang Relevan

- a. Hermawan, 2011 dalam skripsinya yang berjudul “tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 4 Purworejo tahun ajaran 2011/2012”. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia. Jumlah populasi penelitian 167 siswa. Hasil dari penelitian tersebut yaitu pada kategori “baik sekali” 0,72%, “baik” 31,42%, “sedang” 60,72%, “kurang” 7,14% dan “kurang sekali” 0%. Melhat presentase tersebut maka siswa kelas X SMK Negeri 4 Purworejo tahun 2011 sebagian besar memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori sedang.
- b. Febryan Yuda Lesmana, 2011 dalam skripsinya yang berjudul “tingkat kesegaran jasmani berdasarkan cabang olahraga siswa

kelas khusus olahraga sekolah menengah atas negeri 1 tanjungsari gunungkidul”. Subyek penelitian 64 siswa, hasil menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan tabel tingkat kesegaran jasmani, cabang olahraga sepak bola sebesar 22 siswa terdiri dari putera semua kategori sedang (S) 5 siswa 23%, kategori baik (B) 17 siswa 77%, cabang olahraga bola voli tingkat kesegaran jasmani siswa baik putera maupun puteri sebesar 26 siswa kategori sedang (S) 11 siswa 42%, kategori baik (B) 15 siswa 58%, cabang olahraga atletik tingkat kesegaran jasmani siswa baik putera maupun puteri sebesar 5 siswa kategori baik (B) 2 siswa 40%, kategori baik sekali (BS) 3 siswa 60%, cabang olahraga tenis meja tingkat kesegaran jasmani siswa baik putera maupun puteri sebesar 5 siswa kategori sedang (S) 2 siswa 40%, kategori baik (B) 3 siswa 60%, cabang olahraga catur tingkat kesegaran jasmani siswa terdiri dari seorang siswa puteri kategori kurang (K) 100%, cabang olahraga bulu tangkis tingkat kesegaran jasmani siswa baik putera maupun puteri sebesar 5 siswa kategori sedang (S) 4 siswa 80%, kategori baik (B) 1 siswa 20%.

C. Kerangka Berpikir

Konsep dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah mampu memberikan kesempatan bergerak yang seluas-luasnya kepada siswa. Pada usia sekolah merupakan saat dimana siswa membutuhkan berbagai nuansa gerak yang beragam.

Proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seharusnya memberikan kebebasan memilih bagi siswa dalam melakukan tugas gerakanya.

Ketrampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan bukan saja berguna untuk dalam hal pendidikan jasmani di sekolah tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting karena merupakan pondasi utama generasi penerus bangsa. Dengan pendidikan jasmani yang memungkinkan untuk selalu mengkondisikan anak didik dalam keadaan bugar dan sehat sehingga bersemangat dalam mengikuti pendidikan yang lainnya. Siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden Bantul adalah sumber daya manusia yang dibina kesegaran jasmaninya sebagai siswa taruna yang siap menghadapi tantangan di dunia praktikum kerja lapangan dan lulus dengan kemampuan ketrampilan yang dimilikinya.

Sebagai siswa taruna, dengan kegiatan yang mengandalkan pikiran serta pembebanan fisik yang menyerupai sistem militer dituntut untuk mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Perlunya pengukuran dengan cara yang terstandar diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang cara yang paling mudah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani bagi masing-masing siswa taruna berdasar ketrampilan yang dimiliki.

Oleh karena tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani untuk Indonesia oleh Puskesjasrek Kemendiknas. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun yang terdiri dari 5 butir tes yaitu terdiri dari lari 60 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter.

Penelitian ini memiliki prioritas untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun ajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Tingkat kebugaran jasmani siswa perlu diketahui mengingat pentingnya hal tersebut bagi kelangsungan belajar mengajar dan kesehatan siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu dengan tujuan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa taruna SMK Negeri 1 Sanden Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan TKJI 2010 usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh (Kementrian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta: 2010). Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Sanden Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa untuk menikmati waktu luangnya dengan baik. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden Bantul. Tingkat kebugaran jasmani tersebut diukur dengan TKJI 2010 untuk remaja usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh (Kementrian Pendidikan Nasioanl Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta: 2010) yang terdiri atas lima butir tes, yaitu: lari 60 meter, gantung angkat tubuh (60 detik untuk putera), baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter (putra).

C. Populasi Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2015: 61). Populasi dalam penelitian ini adalah 219 siswa taruna taruni kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Sampel penelitian

Sampel menurut Sugiyono (2015: 62), adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2008: 67) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga mempermudah peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang diteliti, yang menjadi kepedulian dalam pengambilan sampel penelitian kuantitatif adalah tuntasnya pemerolehan informasi. Oleh karena itu, kriteria subjek penelitian ini adalah :

- a) Sekolah Menengah Atas/Kejuruan Pelayaran.
- b) Sekolah yang melakukan pembebanan fisik satu jam sebelum pembelajaran.

- c) Siswa Taruna yang berusia 16-19 tahun.
- d) Siswa Taruna yang memilih jurusan untuk mengikuti binaan fisik dan tes fisik di Jepang.
 - Berdasar tinggi badan min 169cm..
 - Siswa taruna SMK pelayaran.
- e) Siswa Taruna SMK Negeri 1 Kabupaten Bantul jurusan NKPI dan TKPI.

Tabel 1. Sampel penelitian seluruh siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kelas Jurusan	Jumlah Keseluruhan	Sampel yang memenuhi syarat
TKPI	30 siswa	8 siswa
NKPI 1	29 siswa	10 siswa
NKPI 2	23 siswa	5 siswa
Jumlah	82 siswa	23 siswa

Sumber: Data Presensi siswa kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016.

Berdasarkan hal tersebut yang dijadikan sampel yaitu siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah 23 siswa. Dari ketiga kelas yang diambil menjadi sampel hanya 23 dikarenakan adanya ketentuan dari si peneliti, siswa yang tidak berangkat, ada yang bertugas diluar sekolah, ada yang umurnya kurang memenuhi standar tes kesegaran jasmani indonesia, sehingga didapatkan sampel dengan diberlakukannya *purposive sample* sebanyak 23 siswa taruna. Hal itu disampaikan oleh pihak

sekolah selain untuk mengetahui bukti adanya pengaruh dari latihan fisik yang dilakukan setiap satu jam sebelum pembelajaran juga seberapa besar tingkat kebugaran jasmani sebelum mereka mengikuti tes fisik untuk ke Jepang nantinya pada kelas XI agar guru serta pendidik dapat mengetahui kemampuan yang dimiliki siswa dan dapat memberikan pembebanan fisik yang sesuai kemampuan masing-masing anak untuk meningkatkan kualitas kebugaran dan kebugaran fisiknya.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

- a. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 16-19 tahun dari Kemendiknas tahun 2010 yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta: 2010. Karena tes kebugaran jasmani tersebut dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani dan instrumen tersebut dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi remaja/anak Indonesia. Dari rangkaian tes remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putera 0,720 dan nilai validitas untuk putera 0,960. Di dalam instrumen ini terdapat rangkaian tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang terdiri dari lima butir tes, yaitu: lari 60 meter,

gantungan tubuh untuk putra, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra.

b. Alat dan fasilitas yang diperlukan dalam tes antara lain:

1. Lintasan lari 60 meter atau lapangan yang datar dan tidak licin.
2. Tiang pancang
3. Palang tunggal
4. Papan berskala untuk loncat tegak
5. Formulir tes TKJI
6. *Stopwatch*
7. Bendera start
8. Serbuk kapur
9. Peluit
10. Alat tulis
11. Nomor dada
12. Timbangan berat badan
13. Meteran pengukur tinggi badan

c. Urutan pelaksanaan tes TKJI sebagai berikut:

1. lari 60 meter. Untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung angkat tubuh untuk putra. Untuk mengukur kekuatan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk. Untuk mengukur tenaga eksplosif.
4. Loncat tegak. Untuk mengukur tenaga eksplosif.

5. Lari 1200 meter untuk putra. Untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

Dari uraian di atas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Kemendiknas 2010. Sedangkan alat sarana dan prasarana yang digunakan dalam tes meliputi lintasan lari/lapangan yang datar dan tidak licin, tiang pancang, formulit TKJI, palang tunggal, papan loncat tegak, lintasan lari 1200 meter, *stopwatch*, bendera start, serbuk kapur, peluit, alat tulis, nomor dada, timbangan berat badan dan alat pengukur tinggi badan (meteran).

2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data kesegaran jasmani peserta didik dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes. Peserta didik melakukan lima butir tes terus menerus secara berurutan. Adapun materi tes sebagai berikut:

- a. Lari 60 meter. Untuk mengukur kecepatan.
- b. Gantung angkat tubuh untuk putra 60 detik. Untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
- c. Baring duduk 60 detik. Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- d. Loncat tegak. Untuk mengukur tenaga eksplosif/daya ledak.

e. Lari 1200 untuk putera. Untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

3. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase berdasarkan kategori kesegaran jasmani dari TKJI untuk usia 16-19 tahun. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung presentase data hasil tes kesegaran jasmani dan tabel tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun.

Analisis data menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246) dalam Dian Hidayat Syarifudin (2011). Rumus presentase guna menghitung jumlah persen untuk setiap kategori hasil tes kesegaran jasmani yaitu:

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

Keterangan:

P = Presentase
F = Frekuensi
N = Jumlah responden

Hasil data kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai” (tabel 2.) setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai. Berikutnya adalah

penjumlahan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil data kasar dari kelima butir tes tersebut masing-masing butir tes dikonfirmasi pada tabel (nilai 2.) kemudian hasil nilai dari kelima butir tersebut dijumlahkan, selanjutnya dikonfirmasi pada (tabel norma 3.). Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran Jasmani anak umur 16-19 tahun dengan menggunakan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun putra.

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d-7,2"	19-Keatas	41-Keatas	73-Keatas	s.d-3'14"	5
4	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3,15"-4'23"	4
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
2	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
1	11,1"-dst	0-4	0-9	0-38	6'34"-dst	1

Sumber: Buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 16-19 Tahun

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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: Buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 16-19 Tahun

Dari tabel norma 3 di atas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri dari lima kategori yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Siswa yang termasuk

dalam kategori “baik sekali” adalah siswa yang mendapatkan nilai 22-25, kategori “baik” yang mendapat nilai 18-21, kategori “sedang” yang mendapatkan nilai 14-17, kategori “kurang” yang mendapatkan nilai 10-13, dan kategori “kurang sekali” yang mendapatkan nilai 5-9.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat, Subyek dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Sanden Kabupaten Bantul, yang beralamat di Jl.Samas, Ngemplak, Srigading, Kecamatan Sanden, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi, sampel penelitiannya yaitu siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 siswa, yang terdiri dari siswa taruna semua.

Berikut adalah jabaran sampel secara keseluruhan :

Tabel 4. Sampel penelitian seluruh siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden Bantul

Kelas Jurusan	Jumlah Keseluruhan	Sampel
TKPI	30 siswa	8 siswa
NKPI 1	29 siswa	10 siswa
NKPI 2	23 siswa	5 siswa
Jumlah	82 siswa	23 siswa

Sumber: Data Presensi siswa kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016.

3. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan, kemudian untuk pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 19-21 Januari 2016, dilakukan pada saat jam pelajaran olahraga dilaksanakan. Pengambilan data dilaksanakan secara bergantian dan berurutan sesuai jadwal kelas sebanyak 3 kelas yaitu tanggal 20 dan 21 Januari 2016, kegiatan dimulai dari jam 08.00 - 11.45 WIB setelah melakukan kegiatan fisik satu jam sebelum jam pelajaran pertama dimulai/tes dilaksanakan.

B. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini masih merupakan hasil dari tes. Hasil dari tes menunjukkan dari jumlah sampel 52 anak, setelah dilakukannya perhitungan umur kembali didapatkan data ada 29 siswa tidak masuk kedalam *purposive sampling* yaitu tidak masuk kedalam syarat usia 16-19 tahun meskipun diikutsertakan kedalam penelitian ini. Sehingga didapatkan sampel yang sesuai dengan syarat usia yaitu ada 23 siswa taruna (tabel 5.). Hasil tes tiap-tiap butir tes diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai kesegaran jasmani untuk putra. Pengolahan data menggunakan Microsoft Exel.

Dari data yang diperoleh dimasukkan kedalam tabel klasifikasi nilai yang dikonfirmasi kedalam norma tes kesegaran jasmani indonesia didapatkan gambaran nyata seperti dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Klasifikasi Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sanden.

	Sampel	BUTIR TES					Nilai	klasifikasi
		Lari 60 m	Gantung angkat	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200m		
1	S5	8.2	12	45	61	4.36	19	Baik
2	S6	8.3	17	47	61	4.40	20	Baik
3	S7	8.2	15	43	63	4.27	20	Baik
4	S8	7.5	22	50	61	4.26	21	Baik
5	S11	8.3	15	46	59	4.21	19	Baik
6	S12	8.1	12	47	59	4.51	18	Baik
7	S13	8.2	12	40	63	5.02	18	Baik
8	S15	8.0	12	40	57	3.50	18	Baik
9	S25	8.4	14	50	63	3.49	20	Baik
10	S26	7.2	13	49	60	4.57	19	Baik
11	S28	7.3	14	39	57	4.25	19	Baik
12	S29	8.2	14	42	60	4.02	20	Baik
13	S32	7.5	13	45	63	3.47	20	Baik
14	S33	8.4	14	64	61	5.08	19	Baik
15	S35	8.7	11	50	55	4.23	18	Baik
16	S36	8.2	14	50	60	5.12	20	Baik
17	S37	7.6	13	48	56	4.42	18	Baik
18	S38	8.5	10	42	59	3.37	18	Baik
19	S39	8.3	10	45	62	3.39	20	Baik
20	S40	8.2	14	45	61	5.10	21	Baik
21	S41	8.2	15	53	59	3.21	20	Baik
22	S44	7.3	17	48	60	3.27	21	Baik
23	S45	7.6	12	42	58	4.57	18	Baik

C. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 yang dimasukkan kedalam tabel norma dalam bentuk presentase adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Frekuensi presentase tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra.

Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
22-25	BS	0	0%
18-21	B	23	100%
14-17	S	0	0%
10-13	K	0	0%
5-9	KS	0	0%

Keterangan :

KS : Kurang Sekali

K : Kurang

S : Sedang

B : Baik

BS : Baik Sekali

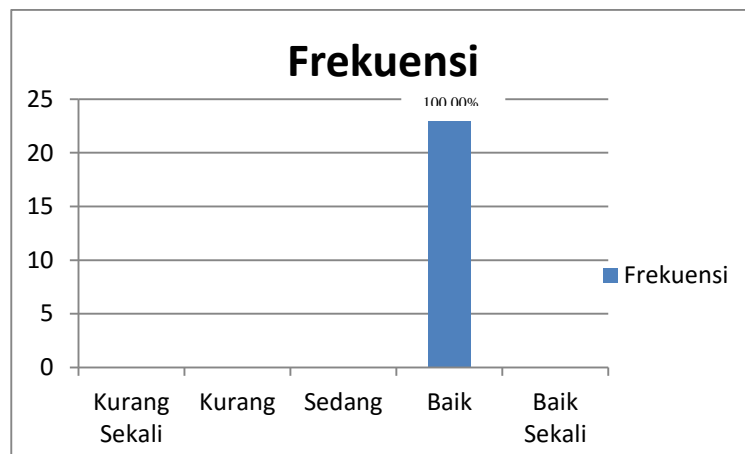


Diagram 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Presentase dalam Diagram.

Mengacu pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani untuk semua siswa taruna SMK Negeri 1 Sanden adalah sebagai berikut :

- a. Dari jumlah 23 siswa taruna sesuai dengan tabel kesegaran jasmani, 0 siswa dengan kategori kurang sekali (KS), 0 siswa dengan kategori kurang (K), 0 siswa kategori sedang (S),

terdapat kategori baik (B) sebesar 23 siswa presentase 100,00%,
0 siswa kategori Baik sekali (BS).

b. Tingkat kesegaran jasmani siswa taruna yang berjumlah 23 siswa, 0 siswa kategori kurang sekali (KS), 0 siswa kategori kurang (K), 0 siswa kategori sedang (S), kategori baik (B) sebesar 23 siswa presentase 100,00%, 0 siswa kategori baik sekali (BS).

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden yang berjumlah 23 siswa, 0 siswa dengan kategori kurang sekali (KS), 0 siswa dengan kategori kurang (K), 0 siswa kategori sedang (S), terdapat kategori baik (B) sebesar 23 siswa presentase 100,00%, 0 siswa kategori baik sekali (BS)

E. Implikasi Hasil Penelitian

1. Tingginya tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X tahun ajaran 2015/2016 SMK Negeri 1 Sanden Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta disebabkan oleh porsi olahraga fisik yang dilakukan setiap hari yang teratur dan terukur, lingkungan yang sangat mendukung karena kesadaran masyarakat sekolah tentang arti pentingnya kebugaran jasmani.
2. Adanya kegiatan yang bervariasi yang dilakukan oleh pamong/lanal TNI untuk melakukan binaan fisik diberbagai tempat tidak hanya di dalam lingkungan sekolah saja contohnya di pantai, di sepanjang jalan, di lapangan warga dan berwisata bahari sehingga menimbulkan semangat dalam diri siswa dimana tidak mengakibatkan kejenuhan saat melakukan aktivitas fisik selain sehat jasmani juga sehat rohani

3. Setelah siswa taruna melakukan tes kebugaran jasmani, mereka bisa tahu seberapa besar kebugaran jasmaninya sehingga dapat semangat dalam meningkatkan kemampuan fisiknya.
4. Bagi siswa yang masuk dalam tingkat kebugaran jasmani kategori baik supaya dapat mempertahankan bahkan meningkatkan agar baik sekali dengan cara memelihara pada kesehatan tubuh dan latihan fisik yang meningkat.
5. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani sedang, perlu diusahakan latihan fisik yang lebih teratur, terarah dan terprogram serta sadar kan pola hidup sehat dengan memenuhi gizi yang seimbang diantaranya.
6. Untuk membantu dalam proses pembelajaran serta peningkatan fisik siswa, dari sekolah supaya mengusahakan untuk lebih meningkatkan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kondisi fisik siswa taruna salah satunya pembebanan fisik dan latihan kebugaran jasmani.
7. Berdasarkan penelitian tingginya tingkat kebugaran jasmani siswa taruna yang melakukan kegiatan fisik satu jam sebelum pelajaran dimulai memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmaninya, dimana fisik mereka masih bisa menerima beban yang diberikan berupa tes kebugaran jasmani dengan hasil tes tidak ada yang dibawah nilai sedang.

F. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada diantaranya adalah :

1. Sebelum dilaksanakannya tes kesegaran jasmani, seluruh siswa melakukan kewajiban latihan pembebanan fisik pada jam pertama selama satu jam, sehingga pada saat melakukan tes para siswa yang menjadi sampel merasa sudah lelah terlebih dahulu.
2. Pengambilan data dilakukan sampai pada siang hari, padahal pengambilan data sebaiknya dilakukan pada pagi hari sebelum siswa melakukan aktivitas lain.
3. Banyak siswa taruna yang sedang melakukan tugas di luar sekolah untuk mewakilkan pada setiap kelasnya dan ada yang ijin sehingga tidak semua siswa taruna bisa melaksanakan tes pada hari itu.
4. Pembuatan lapangan 1200 meter yang terkendala oleh bentuk lapangan yang seharusnya berbentuk melingkar sehingga tidak ada hambatan saat berlari.
5. Pengambilan sampel yang sesuai syarat umur tes kesegaran jasmani indonesia kurang memenuhi karena pemberian informasi dari siswa kurang begitu rinci.

G. Saran

Melihat permasalahan dan hasil penelitian yang ada, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kesegaran jasmaninya, karena sangat penting pada saat mereka melakukan praktek dilapangan nanti dan dapat membantu proses pembelajaran di sekolah.
2. Perlu diberikan kepada siswa arti penting kesegaran jasmani di dalam menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah.
3. Bagi pendidik hendaknya dapat mengoptimalkan proses pembelajaran yang hanya 2 jam pelajaran selama seminggu ditambahkan saat melakukan pembebanan fisik pada pagi hari sebelum pembelajaran dimulai sehingga dapat lebih terasa dan bermakna terhadap kebugaran dan kesegaran jasmani para siswa.
4. Bagi peneliti lain perlu diadakan penelitian lain yang sejenis dengan mempertimbangkan :
 - a. Menggunakan sampel yang berbeda dan tidak hanya dilakukan pada satu sekolah saja.
 - b. Populasi yang ada supaya dihubungkan dengan variabel yang lain.

5. Tubuh manusia terusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa henti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- F. Suharjana, dkk. 2008. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomor 2* (Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY). Jurusan Pendidikan Olahraga: FIK-UNY
- Fandhi Gunawan, 2009. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo Tahun Ajaran 2009/2010 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah*. Skripsi FIK-UNY
- Febryan Yuda Lesmana. 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Cabang Olahraga Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Tanjungsari Gunungkidul Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi FIK-UNY
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hermawan. 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Purworejo Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi FIK-UNY.
- Kemendiknas. 2010. *Tese Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Moh. Ali, dkk. 2008. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk Kelas 2*. Bandung: PT Gelora Aksara Pratama.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk Kelas 2*. Bandung: PT Gelora Aksara Pratama.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk SMK Kelas X*. Bandung: Ghalia Indonesia Printing.
- Rochmat Fajarudin, 2009. *Tingkat Kesegaran Jasmani Pesepakbola Kelompok Umur 10-12 Thun Combat Football Club Saptosari Gunungkidul*. Skripsi FIK-UNY.
- Sadoso Sumosardjuno. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sadoso Sumosardjuno. 1995. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Santoso Giriwijoyo, dkk. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Slamet, 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Gugus Widya Satria Pekuncen Banyumas Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi FIK UNY

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto, 2015. *Metodologi Dan Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Universtas Negeri Yogyakarta. 2003. *Pedoman Tuagas Akhir*. Yogayakarta: UNY



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON FORMAL
SMK 1 SANDEN
Jln. Samas Km 11, Ngemplak, Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta,
55763 Telp. (0274) 7475172
website : smkn1sanden@sch.id email : mailsmkn1sanden@sch.id

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 422.2 / 022 / 2016

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala SMK Negeri 1 Sanden

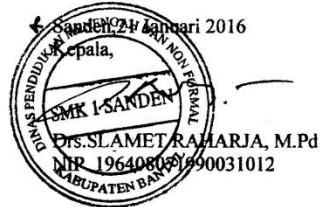
- a. Nama Kepala Sekolah : Drs. Slamet Raharja, M.Pd
- b. NIP : 19640807 199003 1 012
- c. Pangkat / Golongan : PEMBINA / IV/a
- d. Pendidikan : Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta
- e. Kabupaten : Bantul

Menerangkan bahwa :

- a. Nama : RETNO BUDIARTI
- b. NIM : 12601244100
- c. Tanggal Lahir : Bantul 03 Maret 1994
- d. Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas X SMK N 1 Sanden Bantul,
Pada bidang Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Tanggal 19 s/d 21 Januari 2016 dengan Baik,

Demikian surat Keterangan ini dibuat, Untuk bisa dipergunakan sebagai mana mestinya.



FORMULIR TKJI				
Nama : _____ (Putera / Puteri*) Umur : _____ tahun Nama sekolah : _____ Tanggal tes : _____ Tempat tes : _____				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	_____ detik		
2	Gantung a. siku tekuk b. angkat tubuh	_____ detik _____ kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*	_____ kali		
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : _____ cm - Loncatan I : _____ cm - Loncatan II : _____ cm - Loncatan III : _____ cm	_____ cm		
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr	__mt__dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lampiran

FORMULIR TKJI				
Nama	<u>Nias Damar Jati</u>		(Putera / Puteri*)	
Umur	<u>16</u> tahun	Nama sekolah	_____	
Tanggal tes	_____	Tempat tes	_____	
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	<u>7.2</u> detik	<u>5</u>	<u>B</u>
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	_____ detik <u>16</u> kali	<u>4</u>	<u>B</u>
3	Baring duduk 30/60 detik*	<u>35</u> kali	<u>1</u>	<u>B</u>
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : <u>770</u> cm - Loncatan I : <u>295</u> cm - Loncatan II : <u>779</u> cm - Loncatan III : <u>279</u> cm	<u>59</u> cm	<u>3</u>	<u>S</u>
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr	<u>3 mt 51 dt</u>	<u>4</u>	<u>B</u>
6	Jumlah nilai		<u>20</u>	
7	Klasifikasi			<u>B</u>

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes.

18-8-2000

1

Lampiran

FORMULIR TKJI				
Nama	Sigit Saifudin		(Putera / Puteri*)	
Umur	17 tahun	Nama sekolah		
Tanggal tes		Tempat tes		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	8,2 detik	4	B
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	<u>15</u> detik kali	4	B
3	Baring duduk 30/60 detik*	43 kali	5	BS
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : <u>217</u> cm - Loncatan I : <u>175</u> cm - Loncatan II : <u>176</u> cm - Loncatan III : <u>180</u> cm	61 cm	4	B
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr	4 mt <u>27</u> dt	3	S
6	Jumlah nilai		20	
7	Klasifikasi			B

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes.

29-3-1999

7

Lampiran

FORMULIR TKJI				
Nama	BAYU SADEWA		(Putera / Puteri)	
Umur	16 tahun	Nama sekolah		
Tanggal tes		Tempat tes		
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	8.2 detik	4	B
2	Gantung : a. siku tekuk b. angkat tubuh	10 detik kali	3	S
3	Baring duduk 30/60 detik*	44 kali	5	BS
4	Loncat tegak - Tinggi raihan : 219 cm - Loncatan I : 276 cm - Loncatan II : 278 cm - Loncatan III : 279 cm	59 cm	3	S
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr	4 mt 51 dt	3	S
6	Jumlah nilai		18	
7	Klasifikasi			B

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes.

5-8-2000

18

Lampiran Daftar Nama Siswa Kelas X

1. Teknik Kapal Penangkap Ikan (TKPI)

1	15/875	Aditya Rahmawan
2	15/858	Aditya Wiratmoko Putra
3	15/859	Agung Budi Utomo
4	15/861	Agustinus Geraldo M
5	15/862	Bangun Nugroho
7	15/863	Bayu Sadewa
8	15/864	Adi Lestanto
9	15/865	Angga Pratama
10	15/866	Bagus Asoka Jaya
11	15/867	Dimas Andika Pamungkas
12	15/868	Dirga Milennindo Sasongko
13	15/869	Candra Stevani
14	15/870	Dandi Handoko
15	15/871	Doni Setyawan
16	15/872	Dwi Pangga Aryana
17	15/873	Diki Suprihatin
18	15/874	Erdi Sulisty
19	15/875	Fauzi Jery Marlinton
20	15/876	Febry Saputra
21	15/877	Ilham Rismawan
22	15/878	Indra Setyawan
23	15/879	Faisal Agusta
24	15/880	Fajri
25	15/881	Krisna Agustian
26	15/882	M.Riski Hanafi
27	15/883	Muh.Anang Sudiby
28	15/884	Nias Damardjati
29	15/885	Reza Setiawan Nugroho
30	15/886	Toro Dwi Saputo

2. Nautika Kapal Penangkap Ikan 1 (NKPI 1)

1	15/887	Reza Alwiana
2	15/888	Aditya Rahmawan
3	15/889	Aswani
4	15/890	Muhammad Anang
5	15/891	Erdi Sulisty
7	15/892	Arsyat Tyas
8	15/893	Wisnu Candra H
9	15/894	Dimas Okta
10	15/895	Kardadi

11	15/896	Rahmat Fauzi
12	15/897	Rendi Febriyanto
13	15/898	Aditya Setya Nugroho
14	15/899	Suparjiman
15	15/900	Sidhi Bramantyo
16	15/901	Sigit prasetya
17	15/902	Susilo Wibowo
18	15/903	Angga Rivaldi
19	15/904	Irfan Sujanto
20	15/905	Teady Dansi Nugroho
21	15/906	Wahyu Nur C
22	15/907	Agus Kuswantoro
23	15/908	Alfianto
24	15/909	Firman Gunawan T
25	15/910	Ferdi Irawan
26	15/911	Bagas Pamungkas
27	15/912	Dandi Ari Prasetya
28	15/913	Nugroho Puji S
29	15/914	Aldi Pramudya

3. Nautika Kapal Penangkap Ikan 2 (NKPI 2)

1	15/915	Dhimas Yulianto
2	15/916	Winarno
3	15/917	Yogi Setyo Aji
4	15/918	Fredi Bayu S
5	15/919	Muhammad Iqbal H
7	15/920	Deva Renanda
8	15/921	Faisal Anas F
9	15/922	Hanafi Widanto
10	15/923	Kholil Mustofa
11	15/924	Alfian Febriyanto
12	15/925	Sukarno
13	15/926	Taufik Dwi S
14	15/927	Tri Saktiyanto
15	15/928	Doni Evianto
16	15/929	Achmad Fahrozi
17	15/930	Calvin Angga R
18	15/931	Didik Wiyadi
19	15/932	Edi Anton M
20	15/933	Ilham Khoirul
21	15/934	Muhammad Ilham C
22	15/935	Yanwar Doni S
23	15/936	Alan Arota

Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani

1. Lari 60 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start.
- 3) Peluit.
- 4) Tiang pancang.
- 5) Stopwatch.
- 6) Serbuk kapur.
- 7) Formulir.
- 8) Alat tulis.

c. Petugas tes

- 1) Juru keberangkatan.
- 2) Pengukur waktu perangkap pencatat hasil.

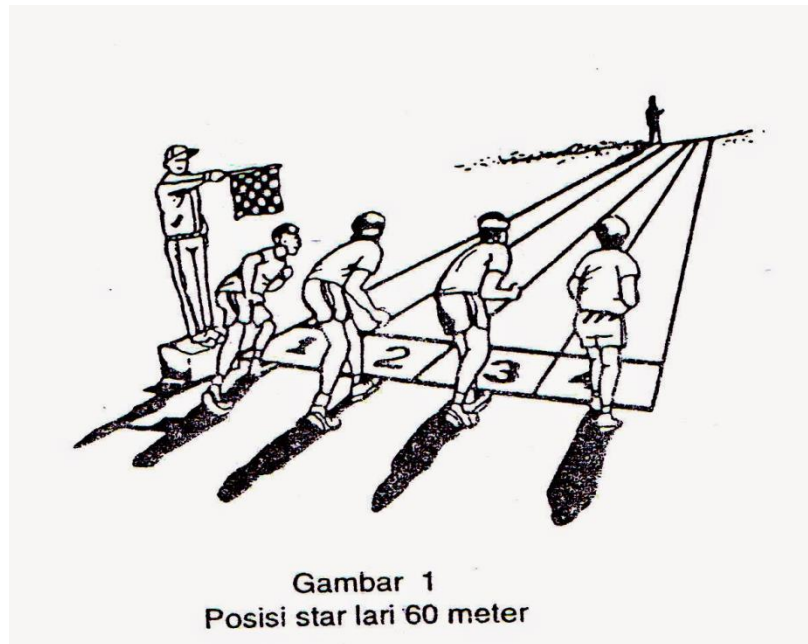
d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

- a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1.).



- b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

- a. Pelari mencuri start,
- b. Pelari tidak melewati garis finish,
- c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

5) Pencatatan hasil

- a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.

b. Waktu dicatat

- Satu angka dibelakang koma (stopwatch manual).
- Dua angka dibelakang koma (stopwatch digital).

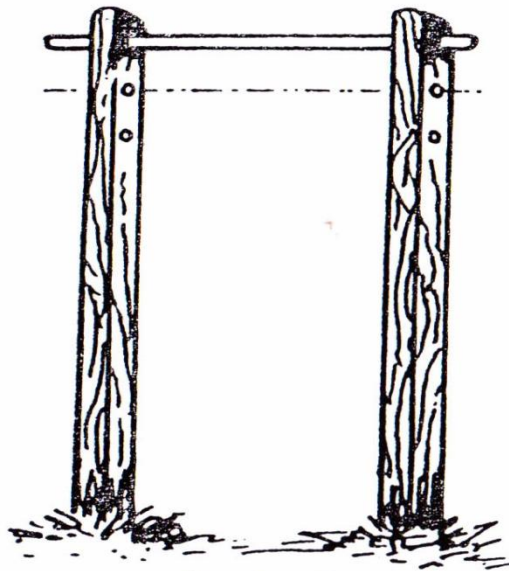
2. Tes Gantung Angkat Tubuh

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{1}{4}$ inci (lihat gambar 2.).



Gambar 2
Palang tunggal

3) Stopwatch

4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

5) Alat tulis.

c. Petugas tes

1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan tangan menghadap kearah letak kepala (lihat gambar 3.).

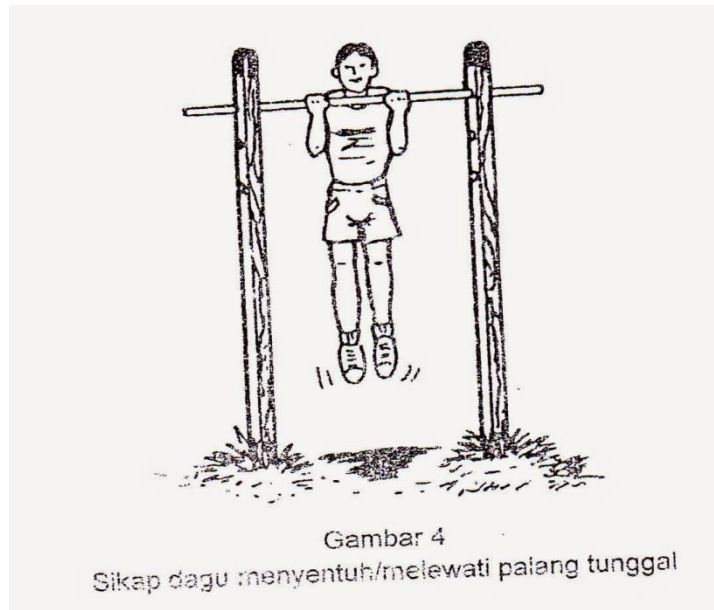


Gambar 3.
Sikap permulaan gantung angkat tubuh

2) Gerakan

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang

tunggal (lihat gambar 4.) kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.



- Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.
- 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 kesikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

4) Pencatatan hasil

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

3. Tes Baring Duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) Stopwatch.
- 3) Alat tulis.
- 4) Alas/tikar/matras jika diperlukan.

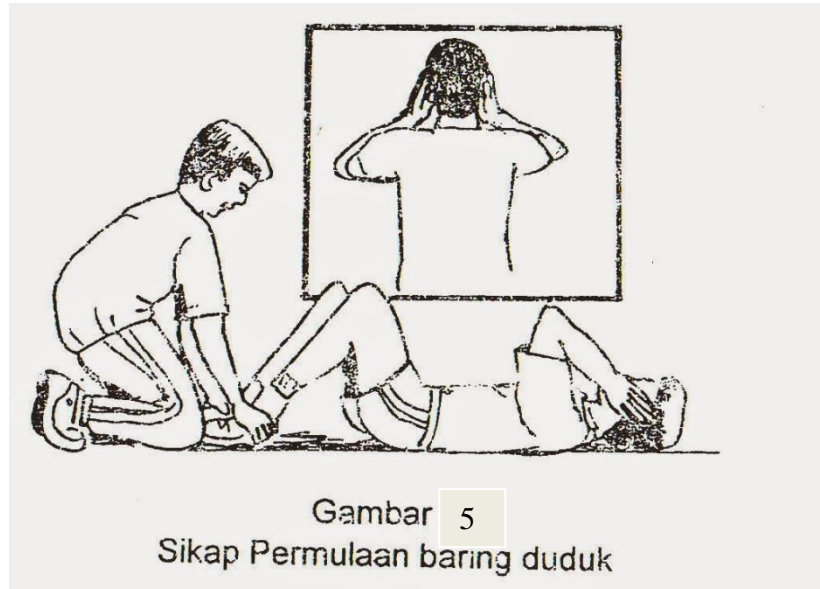
c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

I. Sikap permulaan

- Berbaring terlentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut ± 90 derajat, kedua tangan diletakkan disamping kuping peserta.

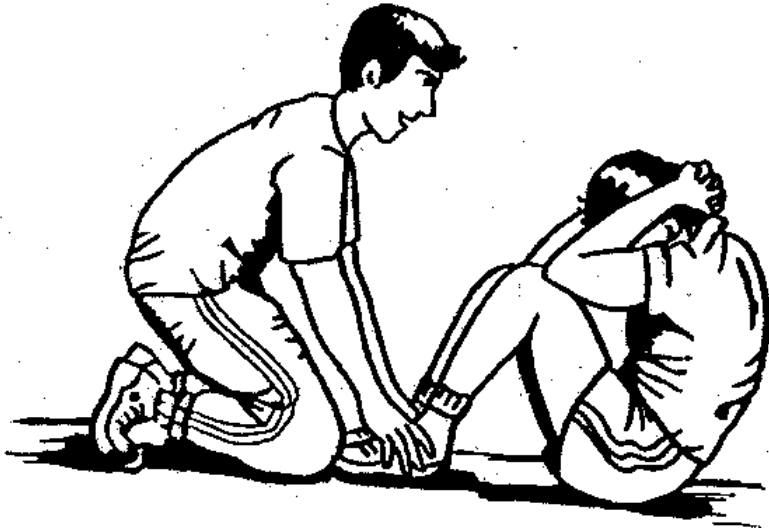


- Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

II. Gerakan



- Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6.), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan (lihat gambar 7.).



Gambar 7.
Posisi gerakan mendekati tubuh

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan:

- a) Gerakan tidak dihitung apabila tangan berpindah posisi dari samping telinga.
 - b) Siku tidak sampai menyentuh paha.
 - c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- e. Pencatatan hasil

- Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

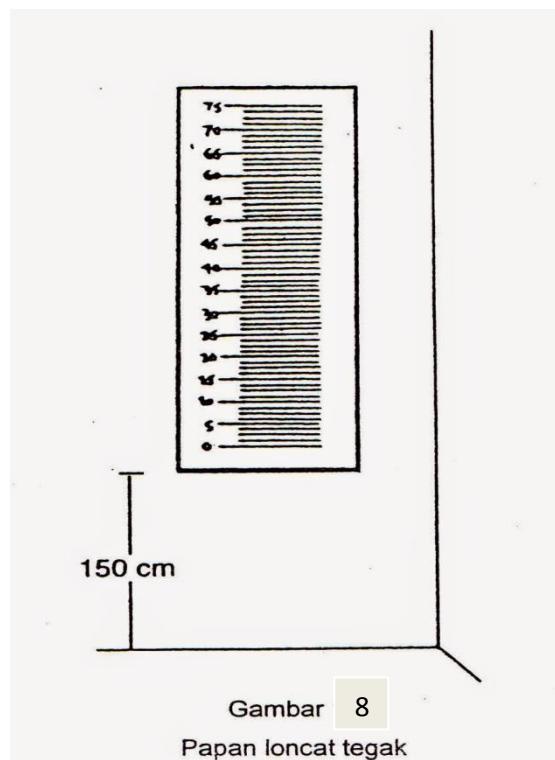
4. Loncat Tegak

a. Tujuan

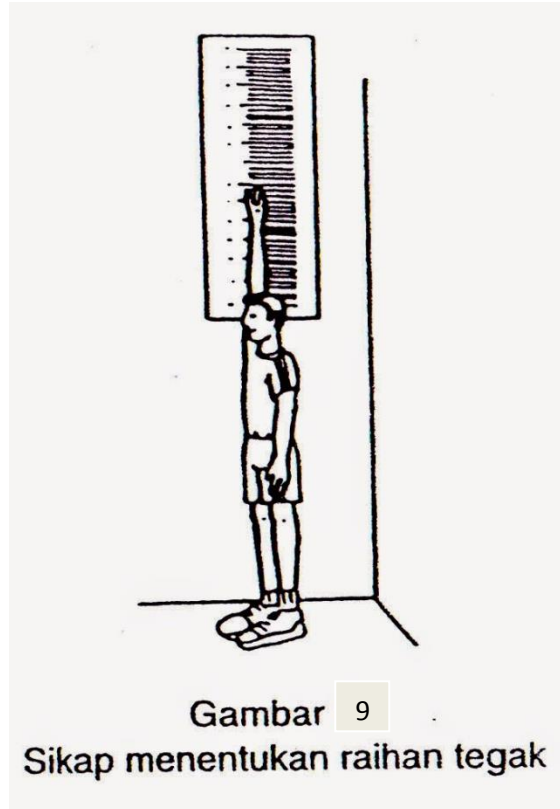
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

1. Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30cm X 150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm (lihat gambar 8.);

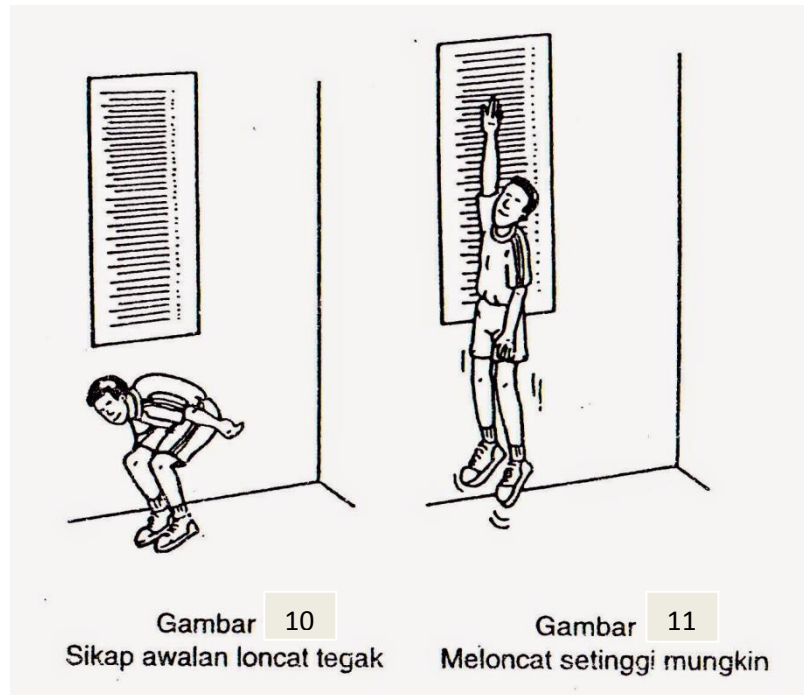


2. Serbuk kapur;
 3. Alat penghapus papan tulis;
 4. Alat tulis.
- c. Petugas tes
- Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan.
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9.).



2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 10.). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 11.).



- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali raihan tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- c) Pencatat hasil
 - 1) Selisish raihan loncatan dikursngi raihan tegak.
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat.

5. Lari 1200 meter

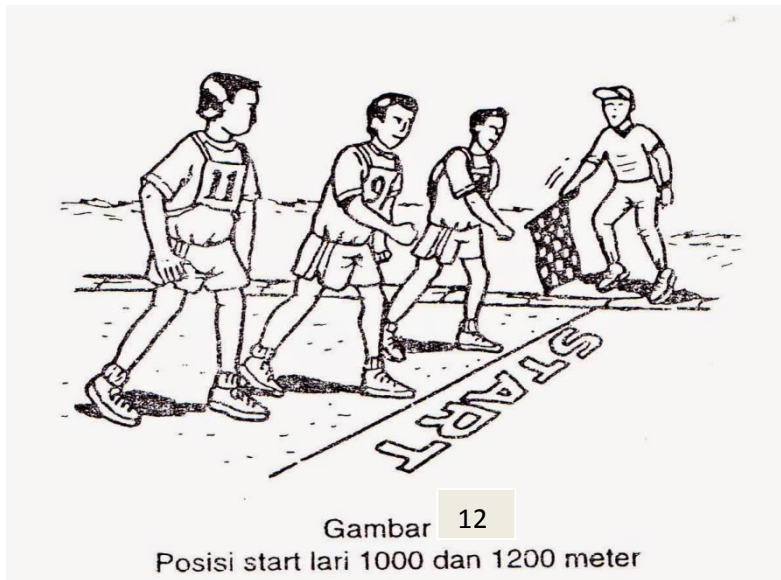
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 1200 meter;
- 2) Stopwatch;
- 3) Bendera start;

- 4) Peluit;
 - 5) Tiang pancang;
 - 6) Alat tulis.
- c. Petugas tes
- 1) Petugas keberangkatan;
 - 2) Pengukur waktu;
 - 3) Pencatat hasil;
 - 4) Pembantu umum.
- d. Pelaksanaan.
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 12.).



- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter.

Catatan:

- Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. (lihat gambar 13.).



- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Lampiran

1. Tabel data umur siswa berdasar pelaksanaan tes tanggal 20 Januari 2016.

No	Nama	Jurusan	Tanggal Lahir	Umur			Usia
				Tahun	Bulan	Hari	
1	Nias Damardjati	TKPI	18-8-2000	15	5	2	15
2	Doni Setiawan	TKPI	10-11-2000	15	2	10	15
3	Reza Setiawan	TKPI	23-7-2000	15	5	22	15
4	Bangun Nugroho	TKPI	9-10-2000	15	2	11	15
5	Agung Budi U	TKPI	7-7-2000	15	6	13	16
6	Krisna Agustian	TKPI	8-6-2000	15	7	12	16
7	Sigit Saifudin	TKPI	29-3-1999	16	10	21	17
8	Fauzi Jery M	TKPI	14-8-1999	16	5	6	17
9	Febri Saputra	TKPI	17-12-2000	15	1	3	15
10	Agus Kurniawan	TKPI	8-8-2000	15	5	12	15
11	Dhimas Andika P	TKPI	15-6-2000	15	7	5	16
12	Dirga Milenindo S	TKPI	3-10-1999	16	3	17	16
13	Taufik Ocktaviant	TKPI	3-3-1999	16	10	17	17
14	Aditya Wihatmoko	TKPI	12-11-2000	15	2	8	15
15	Muhamad Rizki H	TKPI	27-6-2000	15	6	23	16
16	Toro Dwi Saputro	TKPI	19-9-2000	15	4	1	15
17	Dwi Pangga A	TKPI	25-8-2000	15	4	25	15
18	Bayu Sadewa	TKPI	5-8-2000	15	5	15	15
19	Wahyu Riski A	TKPI	29-9-2000	15	3	21	15
20	Ilham Rismawan	TKPI	16-11-2000	15	2	4	15

2. Tabel data umur siswa berdasar pelaksanaan tes tanggal 21 Januari 2016.

No	Nama	Jurusan	Tanggal Lahir	Umur			Usia
				Tahun	Bulan	Hari	
21	Reza Alwiyana	NKPI 1	9-11-2000	15	2	12	15
22	Aditya Rahmawan	NKPI 1	4-12-2000	15	1	17	15
23	Aswani	NKPI 1	13-8-2000	15	5	8	15
24	Muhamad Anang	NKPI 1	11-11-2000	15	2	10	15
25	Erdi Sulistyio W	NKPI 1	8-5-1999	16	8	13	17
26	Arsyat Tyas S	NKPI 1	21-6-1999	16	7	0	17
27	Wisnu Candra H	NKPI 1	23-9-2000	15	3	28	15
28	Dimas Okta P	NKPI 1	17-7-2000	15	6	4	16
29	Adtya Prasetya N	NKPI 1	3-8-1999	16	5	18	16
30	Suparjiman	NKPI 1	25-8-2000	15	4	26	15
31	Susilo Wibowo	NKPI 1	12-12-2000	15	1	9	15
32	Angga Rivaldi	NKPI 1	17-4-2000	15	9	4	16

33	Irfan Sujanto	NKPI 1	8-6-2000	15	7	13	16
34	Firman Gunawan	NKPI 1	1-9-2000	15	4	20	15
35	Fendi Irawan	NKPI 1	16-5-2000	15	8	5	16
36	Nugroho Puji S	NKPI 1	28-1-2000	16	1	23	16
37	Aldi Pramudya	NKPI 1	12-7-1999	16	6	9	17
38	Dhimas Yulianto	NKPI 2	6-6-1999	16	7	15	17
39	Winarno	NKPI 2	13-8-1999	16	5	8	17
40	Yogi Setyoadji	NKPI 2	17-1-2000	16	1	4	16
41	Fredi Bayu S	NKPI 2	18-12-1999	16	1	3	16
42	Muhamad Iqbal H	NKPI 2	9-12-2000	15	1	12	15
43	Alfian Febrianta	NKPI 2	19-8-2000	15	5	2	15
44	Tri Saktiyanto	NKPI 2	14-6-2000	15	7	7	16
45	Doni Evianto	NKPI 2	13-1-2000	16	1	8	16
46	Achmad Fahrozi	NKPI 2	3-9-2000	15	4	18	15
47	Calvin Angga R	NKPI 2	5-8-2000	15	5	16	15
48	Didik Wiyadi	NKPI 2	4-12-2000	15	1	17	15
49	Edi Anton M	NKPI 2	15-8-2000	15	5	6	15
50	Ilham Khoirul	NKPI 2	3-9-2000	15	5	18	15
51	Muhamad Ilham	NKPI 2	12-11-2000	15	2	9	15
52	Yanwar Doni S	NKPI 2	10-8-2000	15	5	11	15

Keterangan Usia :

1. 15 tahun, 6 bulan, 0 hari = 15 tahun
2. 15 tahun, 6 bulan, 1 hari = 16 tahun
3. 19 tahun, 6 bulan, 0 hari = 19 tahun
4. 19 tahun, 6 bulan, 1 hari = 20 tahun