

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X TAHUN AJARAN 2016/2017
DI SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES KABUPATEN KULON PROGO DIY**

SKRIPSI

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



Oleh:

**Dion Erwinanto
13601241097**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY” yang disusun oleh Dion Erwinanto, NIM 13601241097 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.




Yogyakarta, 11 Maret 2017
Pembimbing

Fitria Dwi Andriyani, M.Or
19880510 201212 2 006


PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY" yang disusun oleh Dion Erwinanto, NIM 13601241097 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 April 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fitria Dwi Andriyani, M. Or	Ketua Penguji		13/4 2017
Dra. A. Erlina Listyarini, M. Pd	Sekretaris/Anggota I		13/4 2017
Dr. Eddy Purnomo, M. Kes., AIFO	Penguji I (Utama)		14/4 '17

Yogyakarta, April 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali dengan acuan dan kutipan dengan mengikuti 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, Maret 2017
Yang menyatakan,

Dion Erwinanto
NIM. 13601241097

MOTTO

Orang Tua Adalah Segalanya (Penulis).

Apabila manusia meninggal, terputuslah seluruh amalannya kecuali tiga amalan, yaitu shadaqah jari'ah, ilmu yang bermanfaat, atau anak shalih yang mendoakan untuknya (Hr. Muslim).

PERSEMBAHAN

Ketika aku hadapi perjalanan hidup ini, aku tahu bahwa aku takkan mampu dan aku tahu takkan sanggup, namun aku tahu bahwa aku tak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tuaku, bapak Supriyanto dan ibu Titik Supriyanti, yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terimakasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku. Sekali lagi terimakasih telah menjadi orang tua yang luar biasa hebat.
2. Kedua kakak kandung mbak Novi dan mbak Hepi dan kakak iparku mas Adi dan mas Rivan, yang selalu menjadi motivasi, semangat yang luar biasa.

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X TAHUN AJARAN 2016/2017
DI SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES KABUPATEN KULON PROGO DIY**

Oleh:

**Dion Erwinanto
13601241097**

ABSTRAK

Kurangnya siswa melakukan aktivitas fisik ketika di sekolah maupun di rumah merupakan masalah yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling* dan *accidental sampling*. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas pa=0.960 dan pi=0,711, reliabilitas pa=0,720 dan pi=0,673). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson).

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, siswa kelas x

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Prodi PJKR yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Ibu Fitria Dwi Andriyani, M. Or, Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung dan selaku dosen *Expert Judgement* yang telah memberikan bimbingan dan arahan terhadap instrument penelitian

5. Bapak Moch. Slamet, MS., Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	6
A. Hakikat Aktivitas Fisik.....	6
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	6
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	10
4. Manfaat Aktivitas Fisik	13
5. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik	14
B. Hakikat Kebugaran Jasmani	16
1. Definisi Kebugaran Jasmani	16
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	21
4. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani	21
C. Karakteristik Siswa SMK.....	22
1. Hakikat Siswa SMK	22
2. Perkembangan Siswa SMK	23
3. Profil SMK Muhammadiyah 1 Wates	26
D. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani	27
E. Penelitian Yang Relevan	29
F. Kerangka Berpikir.....	31
G. Hipotesis.....	33

BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Penelitian	34
1. Tingkat Aktivitas Fisik.....	35
2. Kebugaran Jasmani	35
C. Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	35
1. Lokasi Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian	36
1. Populasi Penelitian	36
2. Sampel Penelitian	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
2. Teknik Pengambilan Data	54
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	56
1. Uji Validitas	57
2. Uji Reliabilitas	59
G. Teknik Analisis Data.....	60
1. Teknik Analisis Data.....	60
2. Uji Persyaratan Analisis	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Deskripsi Data Penelitian	64
B. Pengujian Persyaratan Analisis	66
C. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Implikasi.....	76
C. Keterbatasan Penelitian	77
D. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET	8
Tabel 2. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET	8
Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR	9
Tabel 4. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	12
Tabel 5. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik	15
Tabel 6. Data Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates.....	36
Tabel 7. Data Sampel Penelitian	37
Tabel 8. Modifikasi <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i>	39
Tabel 9. Daftar Aktivitas dan Frekuensi Aktivitas.....	40
Tabel 10. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A.....	55
Tabel 11. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A	55
Tabel 12. Nilai TKJI Usia 16-19 Tahun Putra	56
Tabel 13. Nilai TKJI Usia 16-19 Tahun Putri.....	56
Tabel 14. Standar Norma TKJI Usia 16-19 Tahun	57
Tabel 15. Harga r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% dan 1%	58
Tabel 16. Hasil Perbandingan r_{hitung} dengan r_{tabel}	58
Tabel 17. Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan SPSS 24	59
Tabel 18. Hasil Uji Reliabilitas Per-Item Tes	60
Tabel 19. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi ..	63
Tabel 20. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa	64
Tabel 21. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa	65
Tabel 22. Hasil Uji Normalitas	67

Tabel 23. Hasil Uji Homogenitas	68
Tabel 24. Hasil Uji Linieritas	68
Tabel 25. Analisis Korelasi Product Moment (Karl Pearson).....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	33
Gambar 2. Desain Penelitian	34
Gambar 3. Posisi Lari 60 Meter	44
Gambar 4. Palang Tunggal.....	46
Gambar 5. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	46
Gambar 6. Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal	47
Gambar 7. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	48
Gambar 8. Sikap Gantung Siku Tekuk	48
Gambar 9. Sikap Permulaan Baring Duduk	50
Gambar 10. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	50
Gambar 11. Papan Loncat Tegak	51
Gambar 12. Sikap Menentukan Raihan Tegak	52
Gambar 13. Sikap Meloncat Setinggi Mungkin.....	52
Gambar 14. Posisi Start 1000 dan 1200 meter	53
Gambar 15. Rumus Alpha.....	59
Gambar 16. Rumus <i>Korelasi Product Moment</i>	63
Gambar 17. Diagran Batang Tingkat Aktivitas Fisik Siswa	65
Gambar 18. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian	82
Lampiran 2. Surat Rekomendasi KESBANGPOL DIY	83
Lampiran 3. Surat Rekomendasi BPMPT Kulon Progo	84
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Sekolah	85
Lampiran 5. Sertifikast Peneraan Meteran	86
Lampiran 6. Sertifikat Peneraan Stopwatch	87
Lampiran 7. Surat Keterangan Expert Judgement	89
Lampiran 8. Kartu Bimbingan	90
Lampiran 9. Formulir TKJI Usia 16-19 Tahun	91
Lampiran 10. Kuesioner Aktivitas Fisik PAQ-A (ASLI)	94
Lampiran 11. Kuesioner Aktivitas Fisik PAQ-A (Setelah Modifikasi)	97
Lampiran 12. Data Uji Coba Kuesioner PAQ-A (Setelah Modifikasi)	100
Lampiran 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	101
Lampiran 14. Tabel Usia Sampel Penelitian	102
Lampiran 15. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa	104
Lampiran 16. Hasil Pengisian Kuesioner PAQ-A Siswa	106
Lampiran 17. Data Aktivitas Fisik dan Kebugaran Siswa	113
Lampiran 18. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Linieritas Data	114
Lampiran 19. Uji Hipotesis	115
Lampiran 20. Dokumentasi	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik.

Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seorang dipermudah dengan adanya IPTEKS yang membuat segala aktivitasnya semakin praktis. Aktivitas yang dahulu harus membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan praktis. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa terdapat 26,1% masyarakat di Indonesia usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif dan di DIY sendiri terdapat 20,8 masyarakat yang tergolong kurang aktif. Pada kelompok usia anak (10-14 tahun) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%, dan yang golongan remaja hingga orang dewasa muda (15-24 tahun) sebesar 52%. Hal tersebut berbanding lurus dari hasil pengisian angket dan observasi peneliti pada siswa di SMK Muhammadiyah 1 Wates. Terdapat siswa yang menggunakan waktu luangnya untuk tidur siang, bermain *gadget*, dan melakukan aktivitas yang tergolong ringan. Hasil angket tersebut menunjukkan kecenderungan siswa memiliki perilaku tidak aktif ketika di rumah. Begitu pula hasil observasi ketika di sekolah. Hasil observasi peneliti ketika di sekolah menunjukkan perilaku tidak aktif, dimana siswa ketika jam istirahat hanya

duduk dan mengobrol di kelas. Bila siswa terbiasa dengan perilaku tidak aktif tersebut dibiarkan maka akan berdampak kepada masalah kebugaran jasmani.

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia (Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2013: 21). Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 2) untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi 3 unsur, yaitu: asupan, istirahat dan olahraga. Ketiga unsur tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain. Bila salah satu unsur tidak dipenuhi maka kebugarannya akan rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut dapat dijumpai pada remaja jaman sekarang yang lebih suka menggunakan sepeda motor untuk bepergian dibandingkan menggunakan sepeda ataupun berjalan kaki.

Memiliki kebugaran yang baik pada masa remaja akan sangat memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis ketika di sekolah. Sigit Bugiarto (2009) mengatakan bahwa kebugaran memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap prestasi belajar. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Panca Nova Sawunggaluh (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran, intelegensi, dan pergaulan teman sebaya dengan pencapaian prestasi, yang artinya ketika siswa memiliki kebugaran yang baik maka prestasi belajar siswa di sekolah juga akan baik.

SMK Muhammadiyah 1 Wates merupakan sekolah menengah kejuruan yang terletak di Kabupaten Kulon Progo. Sekolah ini memiliki 8 kelas X, mulai dari jurusan AP terdapat 4 kelas yaitu Administrasi Perkantoran (AP) 1, AP 2, AP 3, dan AP 4, Akutansi (AK) 1 dan AK 2, Pemasaran (PM) 1 kelas, dan Teknik Komputer

Jaringan 1 kelas. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap guru mata pelajaran dan teman-teman PPL, ketika pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang merasa mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori maupun praktek berlangsung. Biasanya hal tersebut terjadi pada siang hari setelah jam istirahat pertama maupun kedua dan 1 jam sebelum bel pulang berbunyi. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kebugaran yang kurang baik. Permasalahan tersebut peneliti menganggap perlu untuk mengkaji tingkat kebugaran siswa. Hal tersebut diperkuat dari wawancara guru penjas bahwa sekolah belum memiliki data kebugaran siswa dan belum pernah menerapkan tes kebugaran yang standar kepada siswa karena keterbatasan sarana dan prasarana sekolah.

Pemaparan latar belakang di atas peneliti perlu mengkaji seberapa besar tingkat aktivitas fisik dan bagaimana status kebugaran siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Selain itu peneliti juga ingin mengkaji mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. WHO (2010: 19) mengemukakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran kardiorespirasi anak-anak dan remaja. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Desi Ardiyani (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa dan penelitian Hsieh, Chen, Huang, Chen, Li, & Chang (2014) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara BMI dan aktivitas fisik dengan tingkat daya tahan kardiorespirasi. Selain itu penelitian dari Yi-Ching Huang and Robert M. Malina (2001) menunjukkan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif dengan kebugaran fisik. Namun pada penelitian Sutri (2014) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa dan penelitian Sidratulmuntaha, Djunaidi & Yustini (2013) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan

antara aktivitas fisik menurut nilai METs dengan ketahanan fisik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan – permasalahan yang dihadapi, antara lain sebagai berikut :

1. Masih rendahnya aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah maupun di rumah.
2. Saat pembelajaran siswa cenderung terlihat mengantuk dan tidak bersemangat.
3. Karena keterbatasan sarpras, sehingga belum pernah di laksanakan tes kebugaran jasmani.
4. Belum diketahuinya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti membatasi masalah ini mengenai permasalahan hanya pada belum diketahuinya Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates Tahun Ajaran 2016/2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut “Adakah Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi pengetahuan guru dan siswa saat proses pembelajaran penjas di sekolah, adapun manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa.
- b. Dapat menambah referensi penelitian tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk aktif beraktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan kesegaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- b. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan jasmani, guna menunjang kesegaran jasmani siswa dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- c. Bagi guru pendidikan jasmani, dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran aktivitas fisik dan kesegaran jasmani.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Aktivitas Fisik

1. Definisi Aktivitas Fisik

“Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure” (World Health Organization, 2016, *Physical Activity*, http://www.who.int/topics/physical_activity/en/, diakses tanggal 10 april 2017). Kutipan tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi, sehingga ketika asupan energi tidak diimbangi dengan pengeluaran energi maka dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Cara agar meningkatkan pengeluaran energi dalam tubuh adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2012: v) aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

Bouchard, Blair, & Haskell mengatakan (2006: 19) *“Physical activity is bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure”*. Dalam kutipan tersebut dijelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi. Hal tersebut sejalan dengan pengertian aktivitas fisik menurut Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 305) *“Physical activity includes all forms of movement done in occupation, exercise, home and family care, transportation, and leisure settings”*, artinya bahwa dalam aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas dirumah (menyapu, mencuci),

transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa). Novita Intan Arovah (2012: 5) mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi di atas tingkat sistem energi istirahat.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat.

2. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria ‘aktif’ adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria ‘tidak aktif’ adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat (RISKESDAS 2013: 139). Emma Pandi Wirakusumah (2010: 154) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b. Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c. Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006: 38) :

a. Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

c. Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap Negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda.

d. Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Menurut Rusli Lutan (2002: 20-24) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel di bawah ini.

Tabel. 4 Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

Variabel	Hubungan dengan aktivitas fisik
<ul style="list-style-type: none">• Jenis Kelamin	<ul style="list-style-type: none">• Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan
<ul style="list-style-type: none">• Usia	<ul style="list-style-type: none">• Aktivitas menurun seiring bertambahnya usia
<ul style="list-style-type: none">• Kegemukan	<ul style="list-style-type: none">• Anak yang kegemukan cenderung lebih rendah aktivitasnya

Sumber: Rusli Lutan (2002: 20)

b. Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik. Beberapa faktor tersebut adalah: (1) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (2) hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik, (3) niat

untuk aktif, (4) sikap terhadap kegiatan, dan (5) rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

c. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh besar. Orang tua merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi anak-anaknya. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan orang tuanya. Misalnya, mulai dari kecil anak sudah diajak untuk menyaksikan orang tuanya melakukan kegiatan olahraga. Pasti anak akan timbul minat untuk meniru dan mencontoh orang tuanya.

d. Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak di pedesaan akan lebih aktif bergerak dibanding anak-anak di perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota.

4. Manfaat Aktivitas Fisik

Seseorang akan membutuhkan aktivitas fisik jika mengetahui manfaat dalam jangka panjang. Beberapa manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menurut *U.S. Department of Health and Human Services* (2008: 9):

- a. Mengurangi resiko kematian seseorang. Tingginya tingkat aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko dari kematian. Orang yang aktif cenderung memiliki tingkat kematian yang lebih rendah

- b. Mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner. Tingkat penurunan penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner disebabkan karena aktivitas fisik yang teratur, namun gaya hidup juga ikut mempengaruhi resiko tersebut, misalnya tidak merokok.
- c. Mengurangi resiko penyakit *diabetes melitus*. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko terkena penyakit *diabetes mellitus*.
- d. Menjaga sendi dari penyakit *Osteoarthritis*. Aktivitas fisik yang teratur sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga otot, struktur sendi dan fungsi sendi dari kerusakan.
- e. Berat badan terkendali. Aktivitas fisik mempengaruhi distribusi lemak tubuh. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan konsumsi makanan yang tinggi akan membuat lemak tubuh tertimbun dalam tubuh.
- f. Kesehatan Mental. Aktivitas fisik dapat meredakan gejala depresi dan meningkatkan mood seseorang.
- g. Kualitas hidup menjadi lebih baik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup pada seseorang yang memiliki tingkat kesehatan yang buruk.

5. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik

Berbagai teknik dapat dilakukan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang. Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 306) mengatakan

“Physical activity can be measured using a variety of methods ranging from direct measurement of the amount of heat a body produces during activity to asking people to rate how active they recall being during the past week or year”

Dalam kutipan tersebut dijelaskan aktivitas fisik dapat diukur menggunakan berbagai metode mulai dari pengukuran langsung suhu panas tubuh ketika beraktivitas atau mengingat kembali seberapa aktif seseorang tersebut selama seminggu yang lalu atau setahun yang lalu.

Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe (2007) mengklasifikasikan instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik menjadi 2 macam, yaitu subjektif dan objektif. “*Subjective instrumen require either the participant or a trained rater to use judgement in determining the score allocated to the participant* (Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe 2007: 183)”. Contoh instrumen subjektif adalah observasi, wawancara dan catatan aktivitas fisik. “*Data collection using objective instruments does not require interpretation of behavior by either the participant or a trained rater* (Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe 2007: 183)”. Contoh instrumen objektif adalah *motion sensor* (menggunakan pedometer), *heart rate monitors* (HRM), *doubly labeled water* (DLW), *indirect calorimetry* (Kalorimetri Secara Tidak Langsung).

Tabel 5. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik

Metode	Frekuensi	Intensitas	Durasi	Total Aktivitas Fisik
Catatan Aktivitas	√	√	√	x
Kuesioner	√	√	√	x
Observasi	√	√	√	x
Pedometer	x	x	x	√
HRM	√	√	√	√
DLW	x	x	x	√
<i>Calorimetry</i>	√	√	√	√

Catatan: √ = instrumen dapat mengukur karakteristik tersebut, x = instrument tidak dapat mengukur karakteristik tersebut.

Sumber: Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe (2007: 184)

Begona dan Elena (2006: 16) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent* (MET), dan *heart rate* (denyut jantung). Untuk lebih jelasnya, sebagai berikut ini:

a) *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

The talk test adalah cara yang mudah untuk mengukur intensitas aktivitas fisik seseorang. Seseorang dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik hanya dengan percakapan normal pada orang yang sedang melakukan aktivitas. Tujuan dari

percakapan ini adalah untuk mengetahui seberapa mudah atau sulit seseorang ketika melakukan percakapan disaat melakukan aktivitas. Jika seseorang ketika melakukan percakapan masih mudah dapat dikatakan aktivitas yang dilakukan tergolong ringan, bila percakapan mulai terasa sulit maka aktivitas yang dilakukan tergolong sedang, dan bila untuk melakukan percakapan mengalami kesulitan sampai terengah-engah maka aktivitas yang dilakukan tergolong tinggi.

b) *Metabolic Equivalent (MET)*

Menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006: 19) *metabolic equivalent (MET)* adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika aktivitas fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Untuk lebih jelasnya dapat melihat tabel di bawah ini.

Tabel 1. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak ada Aktivitas (diam)	<2.0
Ringan	2.0 – 3.5
Sedang	3.5 – 5.0
Tinggi	5.0 – 7.5
Sangat Tinggi	>7.5

Sumber: L.Miles (2007: 320)

Klasifikasi di atas dibentuk berdasarkan intensitas yang dilakukan dalam setiap aktivitas. Seseorang yang intensitas ringan maka hanya membutuhkan konsumsi oksigen <3.5 sampai intensitas sangat tinggi >7.5. Untuk dapat melihat jumlah MET dalam setiap aktivitas dapat melihat di web <https://epi.grants.cancer.gov/atus-met/met.php>. Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan MET, sebagai berikut:

Tabel 2. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET

Aktivitas/Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2.3
Menyapu	Ringan	2.5
Jalan-jalan (3 mph)	Sedang	3.3
Golf	Sedang	4.3
Renang	Tinggi	8.0
Lari (6 mph)	Tinggi	10.0

Sumber: L.Miles (2007: 319)

c) *Heart Rate* (denyut jantung)

Heart rate (denyut jantung) dapat diukur dengan mudah di pergelangan tangan (denyut nadi radial) ataupun leher (denyut nadi karotis) dan harus diubah menjadi jumlah denyut nadi permenit (bpm). Untuk mengukur denyut permenit dapat menggunakan pengukuran yang lebih singkat (misal: 15, 20, atau 30 detik) dan dikalikan (misal: denyut nadi 15 detik dikali 4) untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Untuk menentukan rentang tingkat detak jantung untuk memantau intensitas aktivitas fisik adalah dengan menggunakan metode *heart rate reserve* (HRR) disebut juga cadangan denyut jantung dikenal juga dengan metode Karvonen. Dalam metode ini, cara pertama untuk mendapatkan HRR adalah *maximum heart rate* (MHR) dikurangi *resting heart rate* (RHR) disebut juga denyut jantung istirahat. Sebagai contoh, mari kita asumsikan anak berusia 15 tahun memiliki denyut jantung istirahat 80 bpm. Maka didapatkan HRR anak tersebut sebesar $MHR (205) - RHR (80) = 125$ bpm. MHR didapatkan dari $220 - \text{usia}$. Lihat Tabel di bawah ini.

Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR

Intensitas	%Heart Rate Reserve (HRR)
Sangat Ringan	<20
Ringan	20-39
Sedang	40-59
Tinggi	60-84
Sangat Tinggi	>86

Sumber: Begona dan Elena (2006: 16)

Data di atas menunjukkan HRR intensitas sedang antara 40-59% adalah 50 (0.40×125) – 74 (0.59×125). Langkah kedua adalah menambahkan RHR atau denyut nadi istirahat sebagai acuan untuk denyut nadi intensitas sedang. Untuk dapat dikategorikan aktivitas sedang, denyut nadi anak tersebut harus antara 130 bpm ($50+80$) sampai 154 bpm ($74+80$).

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuesioner yang disebut PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire Adolescents*) yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004. Kuesioner tersebut digunakan untuk anak usia remaja yaitu 14-20 tahun. PAQ-A adalah modifikasi dari *Physical Activity Questionnaire Children* (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004: 2). Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi lembar pernyataan yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai aktivitas yang telah dilakukan selama seminggu. Kowalski, Crocker, & Donen tahun 1997 uji coba instrumen PAQ-A pada 85 siswa kelas 8-12 yang hasilnya dikorelasikan dan menghasilkan $r = 0.59$ PAQ-A dengan 7-DPAR, $r = 0.57$ PAQ-A dengan LTEQ, dan $r = 0.33$ PAQ-A dengan Caltrac (Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe 2007: 200).

Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner memiliki beberapa keuntungan. Miles (2007: 323) mengatakan,

“Self-reported physical activity questionnaires are relatively inexpensive and easy to administer, and so have been the principal tool for surveillance of physical activity in population groups and in epidemiological studies”

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa keuntungan menggunakan kuesioner adalah murah dan mudah dilakukan, dan dalam studi-studi sebelumnya koesioner telah menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam suatu wilayah tertentu.

Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (2007: 767-768) mengatakan, “... *the use of these instruments is problematic because of the difficulty that children and adolescents have in correctly interpreting questions and accurately recalling activity*”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa permasalahan penggunaan instrumen kuesioner untuk anak-anak dan remaja adalah sulitnya anak-anak dan remaja untuk menafsirkan dan mengingat aktivitas yang telah dilakukan. Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (2007: 767-768) menjelaskan lebih lanjut mengenai instrumen kuesioner ”...*adolescents provided more consistent self-reports than did children, suggesting that this method of assessment may be more accurate for the adolescent age group*” artinya, remaja menunjukkan kekonsistenan pada laporan diri dibanding anak-anak, sehingga metode penilaian ini lebih akurat jika digunakan untuk kelompok usia remaja.

B. Hakikat Kebugaran Jasmani

1. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih ada cukup tenaga untuk menikmati waktu luang. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik, maka dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya tidak akan mengalami kelelahan yang berlebihan walaupun aktivitas tersebut tergolong aktivitas yang berat sekalipun. Namun sebaliknya, bila kebugaran seseorang buruk, maka dalam melakukan

aktivitas atau pekerjaan akan terasa sangat berat. Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 3) dibagi menjadi 3:

- a. Kebugaran Statis: keadaan tubuh yang bebas dari penyakit dan cacat.
- b. Kebugaran Dinamis: kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang tidak memerlukan suatu keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.
- c. Kebugaran Motoris: kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang dituntut untuk dapat memiliki suatu keterampilan khusus. Seorang pemain bola basket yang dituntut untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar seperti *dribbling, passing, shooting, dan lay up*.

Kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan, dkk (2001: 7) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang didalam aktivitas tersebut memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Lebih lanjut Bouchard, Blair, & Haskell, (2007: 19) mengatakan “*Physical fitness is a set of attributes that people have or achieve that relates to the ability to perform physical work*”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kebugaran merupakan suatu kesatuan yang dimiliki atau dicapai oleh seseorang yang dikaitkan dengan kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan fisik.

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran adalah kemampuan yang dimiliki atau dicapai seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dimana dalam melakukan aktivitas tersebut mengandung beberapa unsur seperti kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Agar seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran yang baik, maka setiap komponen kebugaran jasmani juga harus dalam kondisi baik. Menurut Kravitz (1997: 5), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 5 komponen dasar, meliputi:

a. Daya tahan paru-jantung

Daya tahan adalah kemampuan dari jantung, paru-paru dan pembuluh darah dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam waktu yang lama, seperti aerobik, jogging, berenang, bersepeda, mendayung dan lain-lain. Pemantapan kondisi aerobik yang teratur dapat mencegah atau mengurangi penyakit jantung dan pembuluh darah.

b. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

c. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitanya dengan unsur ini.

d. Kelenturan

Kelenturan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka

tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat. Meningkatkan kelenturan akan memperbaiki penampilan tubuh dan mengurangi kemungkinan cedera.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital). Menjadi gemuk, biasanya dimulai pada masa kanak-kanak, mempunyai pengaruh pada komponen lain dari kebugaran.

Dalam bukunya *Concepts of Physical Fitness with Laboratories*, Corbin & Lindsey (1997: 5) mengatakan,

“Physical fitness is the body’s ability to function efficiently and effectively. It consists of health-related physical fitness and skill-related physical fitness, which have at least eleven different components, each of which contributes to total quality of life.”

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh yang berfungsi secara efisien dan efektif. Kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan yang seluruhnya berjumlah 11 komponen yang berbeda dimana setiap komponen berkontribusi terhadap kualitas hidup. Komponen kebugaran menurut Corbin & Lindsey (1997: 5-8) meliputi komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah komposisi tubuh, kebugaran kardiorespirasi, kelenturan, daya tahan otot, dan kekuatan. Komponen yang berhubungan dengan keterampilan adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, kecepatan reaksi, dan kecepatan. Berikut ini komponen yang berhubungan dengan keterampilan menurut Corbin & Lindsey:

a. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk secara cepat dan akurat merubah arah pergerakan seluruh tubuh. Ski dan gulat merupakan olahraga yang membutuhkan kelincahan yang baik.

b. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk dapat mempertahankan kesetimbangan saat diam maupun bergerak. Ski air merupakan salah satu contoh olahraga yang membutuhkan keseimbangan yang baik.

c. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk menggunakan indra atau bagian tubuh secara baik dan akurat. Golf adalah salah satu olahraga yang membutuhkan koordinasi tubuh yang baik.

d. Daya ledak

Daya ledak adalah kemampuan tubuh untuk dapat mentranfer energi yang digunakan secara cepat. Daya ledak merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan. Lempar cakram merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan daya ledak yang baik.

e. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang ditempuh antara stimulasi dan awal reaksi. Start jongkok pada olahraga atletik nomor lari sprint membutuhkan kecepatan reaksi yang baik.

f. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk dapat melakukan gerakan dalam waktu singkat. Pelari dan pemain bola membutuhkan kecepatan lari yang baik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 7) untuk dapat memiliki kebugaran yang baik seseorang harus memenuhi 3 unsur, meliputi : Asupan (makan), istirahat, dan olahraga.

a. Asupan

Asupan adalah bahan makanan yang masuk kedalam tubuh. Untuk dapat memiliki kebugaran yang baik seseorang harus memakan makanan yang berkualitas. Berkualitas disini bukanlah makanan yang mahal, namun cukup untuk kebutuhan energi harian. Kebutuhan energi seseorang menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 8) adalah 60% karbohidrat, 25% lemak dan 15% protein.

b. Istirahat

Kebugaran jasmani yang salah satu variabelnya adalah gerak sangat memerlukan istirahat untuk pemulihan setelah melakukan gerak fisik. Dengan waktu tidur yang cukup, tubuh akan kembali segar dan siap beraktivitas kembali di keesokan harinya. Waktu tidur yang diperlukan dalam sehari kurang lebih selama 7-10 jam pada malam hari.

c. Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas kebugaran seseorang. Beberapa manfaat dari berolahraga adalah manfaat fisik (bugar), manfaat psikis (lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berinteraksi).

4. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik, jika komponen-komponen kebugaran seseorang tersebut juga dalam kondisi baik.

Salah satu cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah dengan memberikan tes-tes yang dapat mengukur komponen-komponen tersebut. Salah satu tes yang terkenal untuk mengukur kebugaran jasmani adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) usia 16-19 tahun. Tes kesegaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (a) Lari Cepat (60 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (1000 m untuk putri dan 1200 meter untuk putra). Tujuannya adalah untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan kebugaran jasmani siswa (Muhajir, 2004: 17).

C. Karakteristik Siswa SMK

1. Hakikat Siswa SMK

Menurut KBBI siswa/murid/peserta didik adalah orang anak yang sedang belajar (menuntut ilmu). Sedangkan menurut pasal 1 ayat 4 UU RI No. 20 tahun 2003 mengenai sistem pendidikan nasional, dimana siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan diri mereka melalui proses pendidikan pada jalur dan jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu bentuk Satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP, MTS, atau bentuk lain yang sederajat. Sesuai dengan bentuknya sekolah menengah kejuruan menyelenggarakan program-program pendidikan yang disesuaikan dengan jenis-jenis lapangan kerja. Pendidikan menengah kejuruan adalah pendidikan pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan siswa untuk melaksanakan jenis pekerjaan tertentu (Peraturan Pemerintah Nomor 29 Tahun 1990).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa SMK adalah orang/anak yang berusaha mengembangkan diri mereka melalui proses pendidikan kejuruan atau bidang keahlian agar siap bekerja dalam bidang keahlian tertentu.

2. Perkembangan Siswa SMK

Secara psikologis siswa SMK tengah memasuki tahap perkembangan masa remaja, yaitu masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, tidak hanya sekedar peralihan tetapi juga melibatkan perkembangan psikologis dan kematangan fisik (Sarwono 2006: 52). Suatu tahap perkembangan fisik seseorang ketika alat reproduksi telah mencapai kematangannya. Masa pematangan ini kurang lebih berjalan selama 2 tahun. Biasanya dapat dimulai ketika anak perempuan telah mengalami menstruasi dan anak laki-laki mengalami mimpi basah. Akan tetapi pada usia berapa pada tepatnya usia masa remaja atau masa puber ini dimulai, sulit untuk ditetapkan. Karena tergantung pada kondisi fisik masing-masing anak. Rentang waktu usia dibedakan menjadi 3, yaitu 12 – 15 tahun = masa remaja awal, 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun = masa remaja akhir. Remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut masa *adolescents* (Yusuf, 2010: 35-36).

Perkembangan masa remaja merupakan periode transisi atau peralihan dari kehidupan masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perkembangan pada masa ini ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan psikososial (Desmita, 2009: 190).

a) Perkembangan Fisik

Perubahan fisik secara dramatis mewarnai masa remaja, terutama pada awal masa remaja. Perkembangan fisik pada masa ini meliputi (a) perubahan

dalam tinggi dan berat badan, (b) perubahan dalam proporsi tubuh, dan (c) perubahan pubertas, dan (d) perubahan ciri-ciri seks primer dan sekunder (Desmita, 2009: 190). King (2010:188-189) menjelaskan bahwa perubahan besar atas fisik remaja adalah yang melibatkan masa puber serta otak.

1) Perubahan Pubertas

Penanda perubahan fisik pada remaja adalah pubertas (*puberty*), yaitu masa saat tulang-tulang tumbuh pesat dan kematangan seksual terjadi, biasanya pada masa remaja awal. Pada anak perempuan dapat ditandai pada siklus menstruasi pertama dan pada anak laki-laki kumis pertama dan mimpi basah untuk pertama kalinya. Pertumbuhan cepat dari segi tinggi dan berat badan mewarnai perubahan pubertas yang terjadi kira-kira 2 tahun lebih awal pada anak perempuan, dibandingkan pada anak laki-laki. Puncak dari perubahan pubertas terjadi rata-rata pada usia 11,5 tahun untuk anak perempuan dan 13,5 tahun untuk anak laki-laki.

2) Otak

Perubahan-perubahan ini berfokus pada awal perkembangan di Amigdala, yang melibatkan emosi dan perkembangan selanjutnya pada korteks prefrontal, bagian tertinggi otak yang melibatkan penalaran dan pengambilan keputusan. Perubahan-perubahan pada otak mungkin dapat menjelaskan mengapa remaja sering menunjukkan emosi yang sangat kuat, namun belum dapat mengontrolnya. Seakan menunjukkan otak mereka belum memiliki rem untuk memperlambat emosi mereka. Oleh karena perkembangan korteks prefrontal mereka cenderung lambat, dan perlu waktu untuk matang hingga pada usia dewasa awal.

b) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif meliputi: (a) perkembangan pengambilan keputusan, (b) perkembangan orientasi masa depan, (c) perkembangan kognisi sosial, (d) perkembangan penalaran moral, dan (e) perkembangan pemahaman tentang agama (Desmita, 2009: 190). Perubahan pada perkembangan kognitif salah satunya adalah kemajuan tahap Piaget menjadi pemikiran formal operasional dan perubahan yang berhubungan dengan *egosentrisme* remaja (King 2010:190-191).

1) Tahap Formal Operasional Piaget

Piaget mengatakan bahwa remaja memasuki tahapan keempat dan paling terdepan dari perkembangan kognitif, yang ia sebut sebagai tahap formal operasional pada usia 11 hingga 15 tahun. Hal ini ditandai dengan pemikiran yang abstrak, idealis, dan logis. Remaja yang berada dalam tahap konkret operasional perlu melihat elemen konkret A, B, C untuk mampu membuat kesimpulan bahwa bila $A = B = C$ maka $A = C$. Namun, mereka yang berada dalam tahap formal operasional dapat memecahkan masalah ini hanya melalui petunjuk verbal.

2) *Egosentrisme* Remaja

Egosentrisme remaja berarti remaja merasa bahwa orang lain menyadari dan memperhatikan dirinya dan orang lain sama terlibatnya dengan dirinya. Aspek dari *egosentrisme* remaja yang dapat menimbulkan kerusakan paling besar adalah rasa kekebalan. Keyakinan ini akan mendorong perilaku seperti kebut-kebutan, menggunakan obat-obatan terlarang, percobaan bunuh diri, dan perilaku seks yang tidak aman.

Namun, rasa kekebalan juga memiliki dampak positif yaitu mendorong tindakan berani dalam menolong orang lain pada kondisi berbahaya.

c) Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial meliputi: (a) perkembangan individuasi dan identitas, (b) pandangan kontemporer, (c) perkembangan hubungan dengan orang tua, (d) perkembangan hubungan dengan teman sebaya, (e) perkembangan seksualitas, (f) perkembangan proaktivitas, dan (g) perkembangan resiliensi (Desmita, 2009: 190-226). Peningkatan pemikiran abstrak dan idealis pada masa remaja menjadi dasar untuk mencari identitas diri sendiri. Banyak aspek dari perkembangan sosial-emosional seperti hubungan dengan orang tua, interaksi dengan teman sebaya dan persahabatan, serta nilai-nilai budaya dan etnis yang berkontribusi terhadap perkembangan identitas remaja (King 2010:191).

King (2010:192) menjelaskan bahwa dalam mencari identitas, remaja menghadapi tantangan untuk menemukan siapa mereka, apa peran mereka, dan kemana mereka akan pergi di dunia ini. Remaja dihadapkan dengan banyak peran baru dan status dewasa baik dari segi pekerjaan maupun percintaan. Bila seorang remaja tidak mencari identitas dengan cukup pada tahap ini, maka remaja tersebut akan mengalami kebingungan mengenai jati dirinya. Maka dari itu peran orang tua sangat penting untuk dapat mengizinkan remaja untuk menggali beragam peran dan jalan, serta tidak memaksakan identitas tertentu pada seorang remaja.

3. Profil SMK Muhammadiyah 1 Wates

Pendidikan menengah kejuruan adalah pendidikan pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan siswa untuk

melaksanakan jenis pekerjaan tertentu (Peraturan Pemerintah Nomor 29 Tahun 1990). SMK Muhammadiyah 1 Wates merupakan salah satu sekolah kejuruan yang berada di Kabupaten Kulon Progo. Letak dari sekolah tersebut sangatlah strategis dimana berada di tengah kota wates yang dapat diakses dengan kendaraan umum. Sarana dan prasarana di SMK Muhammadiyah 1 Wates tidaklah begitu lengkap atau masih kurang. Hanya terdapat lapangan di tengah sekolahan yang sering digunakan untuk parkir kendaraan ketika tempat parkir penuh, sehingga pembelajaran penjasapun sangat jarang dilaksanakan di lingkungan sekolah. Dengan kondisi lingkungan sekolah tersebut siswa tidaklah mungkin dapat melakukan aktivitas dengan maksimal ketika berada di sekolah baik pembelajaran penjas ataupun untuk kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Wates yaitu bola voli, bola basket, bulu tangkis, pencak silat, dan tenis meja. Ekstrakurikuler pencak silat, tenis meja dan bulu tangkis dilaksanakan di sekolah, untuk bola voli dan bola basket dilaksanakan di alun-alun wates. Selain itu, di SMK Muhammadiyah 1 Wates terdapat 4 jurusan, yaitu Administrasi Perkantoran (AP), Akutansi (AK), Teknik Komputer Jaringan (TKJ), dan Pemasaran (PM). Untuk siswa kelas X angkatan 2016/2017 berjumlah 166 siswa yang kesemuanya dibagi ke dalam 8 kelas. Mayoritas siswa di sekolah tersebut adalah putri.

D. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Pada hakikatnya terdapat hubungan antara aktivitas fisik (*physical activity*) dan kebugaran jasmani (*physical fitness*). DeBate, Gabriel, Zwald, Huberty, & Zhang, (2009) menjelaskan :

”Among children and adolescents, physical activity (PA) is associated with more benefits including lower rates of obesity, improved cardiovascular

and muscular fitness, higher bone mineral density, improved psychosocial health, and academic achievement”

Kutipan di atas menjelaskan bahwa terdapat manfaat dari suatu aktivitas fisik yang dihubungkan dengan rendahnya tingkat obesitas, peningkatan kardiovaskular dan kebugaran otot, kepadatan tulang yang tinggi, meningkatkan kesehatan psikososial dan prestasi akademik. Lebih lanjut Hsieh, Chen, Huang, Chen, Li, & Chang (2014: 7276) mengatakan *“Physical activity is an important for improving cardiorespiratory fitness. Several studies have demonstrated that more active children have better cardiorespiratory fitness than inactive ones”* artinya, aktivitas fisik penting untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa anak-anak yang lebih aktif memiliki kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang tidak aktif.

WHO (2010: 19) mengatakan, *“Physical activity is positively related to cardiorespiratory fitness in children and youth, and both preadolescents and adolescents can achieve improvements in cardiorespiratory fitness with exercise training”*, yang artinya aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran kardiorespirasi anak-anak dan remaja, dan pada masa remaja dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dengan latihan olahraga.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hsieh, Chen, Huang, Chen, Li, & Chang, Yi-Ching & Robert dan Desi Ardiyani juga turut memperkuat teori-teori di atas. Dalam penelitian Hsieh, Chen, Huang, Chen, Li, & Chang (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara BMI dan aktivitas fisik dengan tingkat daya tahan kardiorespirasi. Yi-Ching & Robert (2001) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik yang diukur dengan tes lari 8 mil. Desi

Ardiyani (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa.

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, jika seseorang aktivitas fisiknya tinggi maka dapat dikatakan kebugaran jasmaninya juga tinggi.

E. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini, karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Desi Ardiyani (2016) dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Smp N 3 Depok Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 63 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0,464, reliabilitas= 0,632), dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun untuk putri (validitas= 0.923, reliabilitas= 0.804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi $r_{x.y} = 0.359 > r_{\text{tabel}} = 0.2480$.

2. Hsieh, Chen, Huang, Chen, Li, & Chang (2014) dengan judul *Physical Activity, Body Mass Index, and Cardiorespiratory Fitness among School Children in Taiwan: A Cross-Sectional Study*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, dan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi pada anak-anak Taiwan. Terdiri dari 2.419 anak-anak sekolah (1.230 laki-laki dan 1.189 perempuan) berusia 12 tahun. Kebugaran kardiorespirasi dinilai dengan tes lari 800 meter, begitu juga aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan kuesioner. Hasil dari penelitian tersebut adalah Indeks massa tubuh dan aktivitas fisik secara signifikan berkorelasi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi.
3. Yi-Ching Huang and Robert M. Malina (2001) dengan judul *Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Taiwanese Adolescents*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik remaja Taiwan umur 12-14 tahun. Subjek penelitian dipilih secara acak dari kelas 7, 8, dan 9 di dua SMP di Taiwan. Aktivitas fisik diukur menggunakan catatan aktivitas yang dilakukan 24 jam selama 3 hari, kebugaran fisik diukur dengan tes lari sejauh 1 mil. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik menunjukkan hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif dengan kebugaran fisik.
4. Sutri (2014) dengan judul Hubungan Aktivitas Jasmani dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. Aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan PAQ-A responden mengisi kuesioner berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir ini sedangkan kesegaran jasmani diukur menggunakan TKJI. Dengan responden yang akan diteliti adalah

70 remaja yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan hasil korelasi adalah $p = 0,179$ hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja puasa.

5. Sidratulmuntaha, Djunaidi & Yustini (2013) dengan judul Analisis Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Ketahanan Fisik Siswa Di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar Sulawesi Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis status gizi dan aktivitas fisik dengan ketahanan fisik siswa di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar, Sulawesi Selatan. Pengambilan sampel dilakukan dengan random sampling berjumlah 193 orang dari 386 orang jumlah populasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistic Spearman Correlation. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik menurut nilai METs dengan ketahanan fisik ($p = 0,818$; $r = -0,017$).

F. Kerangka Berpikir

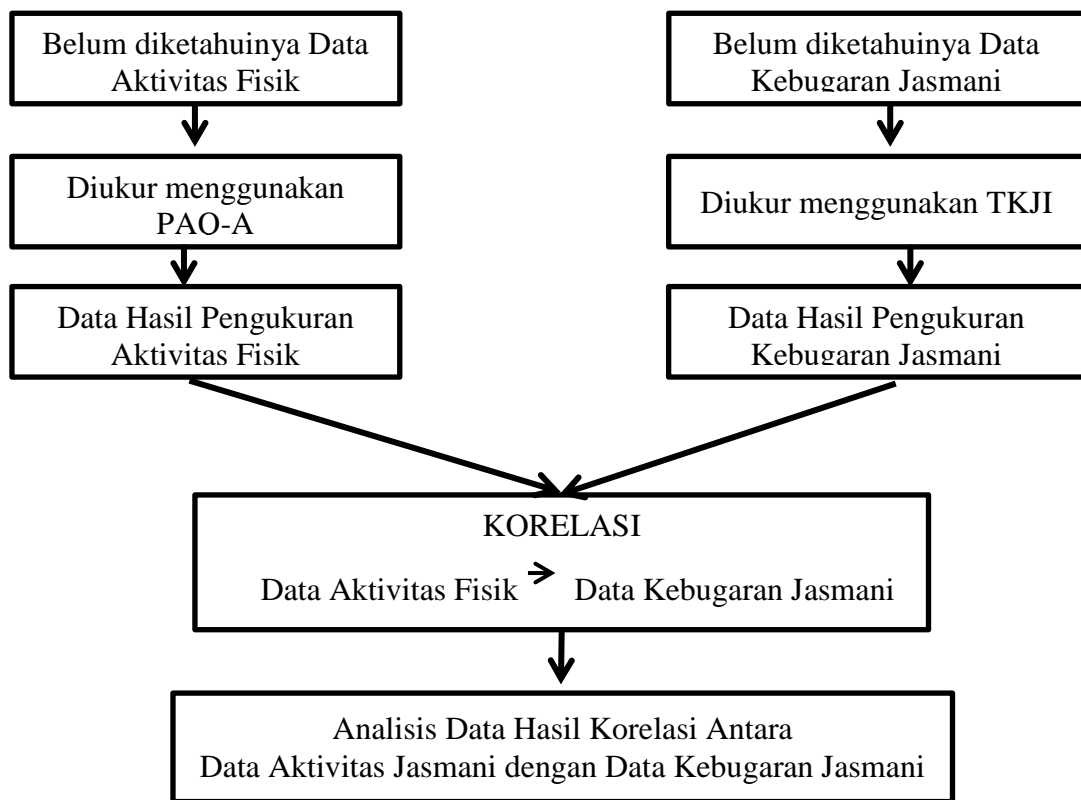
Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistim penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat. Aktivitas fisik tersebut mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, dansa). Manfaat yang akan didapatkan ketika seseorang melakukan aktivitas fisik secara baik adalah tingkat kebugaran jasmani menjadi baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih ada cukup tenaga untuk menikmati waktu luang. Tingkat kebugaran jasmani sangat menentukan kesiapan tubuh seseorang dalam menghadapi aktivitas fisiknya. Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seorang pelajar, karena dengan bugarnya

tubuh, mereka dapat melakukan berbagai aktivitas yang diinginkan. Siswa juga akan lebih mudah menyerap ilmu yang diberikan oleh guru bila kondisi kebugaran mereka baik.

Peneliti menganggap perlu untuk membahas masalah tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Wates. Apalagi data tentang aktivitas fisik dan kebugaran siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates kelas X belum ada. Selain itu peneliti juga ingin membuktikan teori bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani seseorang, seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Hsieh, Chen, Huang, Chen, Li, & Chang (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara BMI dan aktivitas fisik dengan tingkat daya tahan kardiorespirasi. Hal tersebut diperkuat dari penelitian Desi Ardiyani yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi $r_{x.y} = 0.359 > r_{tabel} = 0.2480$. Namun hasil penelitian dari Sutri (2014) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja puasa. Oleh karena itu peneliti semakin tertarik untuk meneliti hal tersebut.

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik dan kebugaran dibutuhkan instrumen yang tepat agar tujuan pengukuran dapat tercapai. Tingkat aktivitas fisik diukur dengan menggunakan PAQ-A responden mengisi kuesioner berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan TKJI yang terdiri dari 5 item tes. Untuk mempermudah dalam pemahaman, kerangka berpikir dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

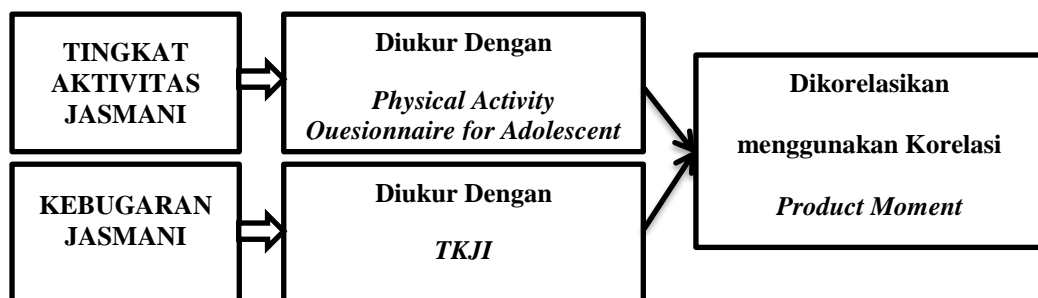
Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates Tahun Ajaran 2016/2017”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 270), penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel dan seberapa erat hubungan variabel-variabel tersebut. Penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel bebas dalam hal ini tingkat aktivitas fisik dan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Wates.

Peneliti menggunakan statistik bivariate untuk menghitung besarnya korelasi antara tingkat aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani siswa. Suharsimi Arikunto (2006: 271) menjelaskan bahwa, korelasi bivariate adalah statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel. Rumus yang digunakan untuk melihat hubungan antara kedua variabel adalah dengan rumus korelasi *product-moment* yang akan diolah menggunakan program SPSS.



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Definisi Operasional Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui variabel penelitian terlebih dahulu. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang

hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:60). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (variabel independen) tingkat aktivitas fisik siswa dan variabel terikatnya (variabel dependen) tingkat kebugaran jasmani siswa. Adapun definisi operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat. Definisi operasional tingkat aktivitas fisik adalah skor yang diperoleh pada pengisian instrumen *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia.

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki atau dicapai seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dimana dalam melakukan aktivitas tersebut mengandung beberapa unsur seperti kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Dalam penelitian ini untuk dapat memperoleh skor kebugaran jasmani siswa adalah dengan menggunakan tes TKJI usia 16-19 tahun, dimana terdapat 5 butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (a) Lari Cepat (60 meter), (2) Angkat tubuh (seberapa lama waktu yang diperoleh untuk putri dan seberapa banyak dalam 60 detik untuk putra), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (1000 m untuk putri dan 1200 meter untuk putra).

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi pengambilan data (penelitian) di SMK Muhammadiyah 1 Wates yang beralamat di Gadingan, Wates, Kabupaten Kulon Progo. Tes TKJI dan

Kuesioner PAQ-A dilaksanakan di tempat yang berbeda. Tes TKJI dilaksanakan di alun-alun wates dan Tes PAQ-A dilaksanakan di ruang kelas.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan Januari – Februari 2017. Adapun waktu tanggal pengambilan data Tes TKJI pada tanggal 18 Februari sampai 21 Februari 2017. Sedangkan dalam pengambilan data Tes PAQ-A pada tanggal 16 Februari – 17 Februari 2017.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates.

Tabel 6. Data Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	X AP 1	20
2.	X AP 2	20
3.	X AP 3	20
4.	X AP 4	22
5.	X AK 1	19
6.	X AK 2	19
7.	X TKJ	17
8.	X PM	32
Jumlah		169 Siswa

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang dijadikan subyek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel kluster secara acak atau “*cluster random sampling*”. *Cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampel

dengan mengundi secara acak dari beberapa klaster/kelompok yang ada, dan yang terpilih akan menjadi sampel dalam penelitian ini. Nana Syaodih Sukmadinata (2009, 259) mengatakan bahwa kelompok atau klaster yang berada di sekolah seperti SMK adalah jurusan-jurusan atau bidang keahlian. Jurusan atau bidang keahlian tersebut adalah bentuk dari klaster atau kelompok yang berada di sekolah.

Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Penentuan sampel pada penelitian ini mengacu pada pedoman Suharsimi Arikunto yaitu sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2006: 134)

Apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari.

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya dana.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggu oleh peneliti.

Dalam penelitian ini pengambilan sampelnya adalah 40-55% dari seluruh populasi dengan begitu secara acak peneliti mengundi 4 *cluster* dari 8 *cluster* (seluruh populasi). Pengundian menggunakan kertas yang bertuliskan setiap kelompok/kelas. Kemudian dipilih secara acak, setelah terpilih dicatat dan dimasukkan kembali kedalam kotak undian. Hasil pengundian mendapatkan anggota sampelnya adalah kelas AP 2, AP 3, AP 4, dan AK 2. Selain menggunakan *cluster random sampling* peneliti juga mengkombinasikannya dengan teknik *sampling insidental* (tidak terencana), yaitu penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yang artinya sampel adalah siapa saja yang ditemui atau berada di tempat penelitian (Nana Syaodih Sukmadinata 2009: 255). Sehingga bila terdapat siswa yang tidak masuk atau tidak dapat mengikuti pengambilan

data penelitian saat kelompoknya diambil datanya, maka siswa yang tidak dapat mengikuti tersebut akan gugur dan tidak dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Tabel 7. Data Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
2.	X AP 2	20
3.	X AP 3	20
4.	X AP 4	20
6.	X AK 2	14
Jumlah		74 Siswa

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibakukan. Aktivitas fisik diukur menggunakan PAQ-A yang telah dimodifikasi dan kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan TKJL.

a. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004 yang telah di modifikasi dalam bahasa Indonesia. Selain modifikasi dalam bentuk tata bahasa dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia, peneliti juga mengubah beberapa item aktivitas seperti tenis meja, tenis lapangan, kasti, sepatu roda, tinju, sepak takraw, panahan, woodball, gateball, silat, taekwondo, dan karate.

Desi mengatakan (2016:33) bahwa perubahan atau penyesuaian dalam kuesioner disebabkan karena adanya perbedaan kondisi atau aktivitas jasmani / olahraga yang dilakukan antara negara Canada dan Indonesia. Perubahan aktivitas tersebut berdasarkan hasil observasi olahraga yang peneliti temui dimasyarakat Wates Kulon Progo. Selain itu peneliti membuat kolom khusus bila siswa melakukan olahraga atau aktivitas yang tidak tercantum dalam angket.

Tabel 8. Modifikasi *Physical Activity Questionnaire for Adolescents*

No	Aktivitas dalam PAQ-A	No	Aktivitas Hasil Modifikasi
1.	Skiping (Lompat tali)	1.	Lompat tali
2.	Rowing/Canoeing (Dayung)	2.	Kejar-kejaran
3.	In-Line skating (Sepatu roda)	3.	Olahraga berjalan
4.	Tag (Kejar-kejaran)	4.	Bersepeda
5.	Walking for exercise (Bejalan)	5.	Berlari
6.	Bicycling (Bersepeda)	6.	Senam
7.	Jogging/Running (Berlari)	7.	Berenang
8.	Aerobics (Senam)	8.	Baseball, softball, kasti
9.	Swimming (Berenang)	9.	Menari
10.	Baseball, Softball	10.	Futsal
11.	Dance (Menari)	11.	Sepakbola
12.	Football (Rugby)	12.	Badminton
13.	Badminton	13.	Bola voli
14.	Skateboarding	14.	Bola basket
15.	Soccer (Sepakbola)	15.	Silat/karate/taekwondo
16.	Street Hockey	16.	Tenis meja, tenis lapangan
17.	Volleyball (Bola voli)	17.	Woodball/gateball
18.	Floor Hockey	18.	Panahan
19.	Basketball (Bola basket)	19.	Sepak takraw
20.	Ice Skating	20.	Sepatu roda
21.	Croos Contry Skiing	21.	Lain-lain (sebutkan):
22.	Ice Hockey/ringette		
23.	Other:		

Sumber: Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M.(2004: 13)

Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pernyataan yang disediakan pada lembar kuesioner. Responden diminta untuk mengisikan pernyataan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan intensitas

waktu 7 hari yang lalu. Terdapat 9 butir item dalam kuesioner PAQ-A, yaitu sebagai berikut:

1. Item Soal Nomor 1 (Aktivitas waktu luang)

Pada item ini responden atau siswa memaparkan seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas yang dilakukan dalam seminggu terakhir. Frekuensi tersebut berdasarkan banyak tidaknya aktivitas, mulai dari tidak pernah, kadang-kadang (1-2x per minggu), cukup sering (3-4x per minggu), sering (5-6x per minggu) dan sangat sering (lebih dari 7x per minggu). Terdapat 21 aktivitas yang pada item ini dan harus diisi semua, karena skor diperoleh dari jumlah skor seluruh aktivitas dibagi 21 yang berasal dari keseluruhan aktivitas termasuk lain-lain.

Tabel 9. Daftar Aktivitas dan Frekuensi Aktivitas

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali	√				
2. Kejar-kejaran		√			
3. Olahraga berjalan	√				
4. Bersepeda	√				
5. Berlari		√			
6. Senam			√		
7. Berenang					√
8. Baseball, Softball,					√
9. Menari			√		
10. Futsal		√			
11. Sepakbola		√			
12. Badminton		√			
13. Bola voli		√			
14. Bola Basket	√				
15. Silat/karate	√				
16. Tenis meja, Tenis	√				
17. Woodball/Gateball		√			
18. Panahan		√			
19. Sepak Takraw		√			
20. Sepatu Roda			√		
21. Lain-lain			√		

2. Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai seberapa tinggi siswa bersikap aktif ketika pembelajaran penjas di sekolah dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas ketika pembelajaran penjas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak ikut pelajaran Penjas/PJOK, (b) jarang aktif, (c) kadang-kadang aktif, (d) sering aktif, dan (e) sangat aktif. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

3. Item Soal Nomor 3

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai kebiasaan yang dilakukan siswa saat jam istirahat dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasi bentuk aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah, (b) berdiri atau berjalan-jalan, (c) kadang-kadang berlari atau bermain aktif, (d) sering berlari dan bermain aktif, dan (e) selalu berlari dan bermain aktif. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

4. Item Soal Nomor 4

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering olahraga (sampai berkeringat) yang dilakukan siswa setelah pulang sekolah dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali minggu lalu, (c) 2 atau 3 kali minggu lalu, (d) 4 kali minggu lalu, dan 5 kali minggu lalu. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

5. Item Soal Nomor 5

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering olahraga (sampai berkeringat) yang dilakukan siswa pada sore hari dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali minggu lalu, (c) 2 atau 3 kali minggu lalu, (d) 4-5x kali minggu lalu, dan 6-7x kali minggu lalu. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

6. Item Soal Nomor 6

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai seberapa banyak aktivitas atau olahraga (sampai berkeringat) yang dilakukan pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu). Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali, (c) 2 atau 3 kali, (d) 4 kali, dan 6 kali atau lebih. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

7. Item Soal Nomor 7

Pada item ini responden atau siswa memilih pernyataan yang paling menggambarkan siswa selama 7 hari terakhir. Dalam item ini siswa diharuskan teliti dalam memilih pernyataan yang sesuai, yaitu sebagai berikut:

- (a) Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
- (b) Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain).
- (c) Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

(d) Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

(e) Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

8. Item Soal Nomor 8

Pada item ini responden atau siswa memilih pernyataan tentang seberapa sering melakukan aktivitas fisik (misal olahraga, senam, bersepeda) mulai dari hari senin sampai hari minggu pada 1 minggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 yaitu: (a) tidak melakukan, (b) sedikit, (c) agak banyak, (d) sering, dan (e) sangat sering.

9. Item Soal Nomor 9

Pada item ini responden atau siswa memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pertanyaan pada item ini adalah apakah terdapat hal yang membuat responden tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Item soal no 9 tidak memiliki skor dan tidak digunakan untuk mencari tingkat aktivitas dalam seminggu namun tetap dicantumkan sebagai acuan peneliti untuk mengetahui kondisi responden dalam seminggu terakhir.

b. Instrumen untuk Mengukur Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk umur 16-19 tahun yang sudah baku. Reliabilitas rangkai tes untuk remaja putra dan putri umur 16-19 tahun mempunyai nilai 0,720 dan 0,673, sedangkan validitas untuk remaja putra dan putri umur 16-19 tahun mempunyai nilai 0,960 dan 0,711 (Kementerian Pendidikan Nasional 2010:

3). Rangkaian tes kebugaran jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun untuk putra dan putri yaitu sebagai berikut:

1) Lari cepat (*sprint*) 60 meter

a) Tujuan Tes

Bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b) Alat dan Fasilitas

(1) Lintasan lari atau lapangan

(2) *Stopwatch*

(3) Bendera start

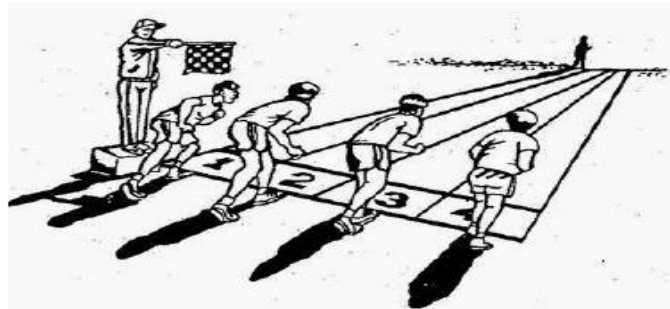
(4) Tiang pancang

(5) Nomor dada

(6) Serbuk kapur

(7) Formulir

(8) Alat tulis



Gambar 3. Posisi Lari 60 meter
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 7)

c) Petugas tes

(1) Juru keberangkatan

(2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

(2) Gerakan

(a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri kemudian siap untuk lari.

(b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.

(c) Lari masih bisa diulang apabila:

- Pelari mencuri start
- Pelari tidak melewati garis finish
- Pelari terganggu dengan pelari lain.

e) Pengukuran waktu

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

f) Pencatat hasil

(1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik

(2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2) Tes gantung siku tekuk dan angkat tubuh

a) Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra

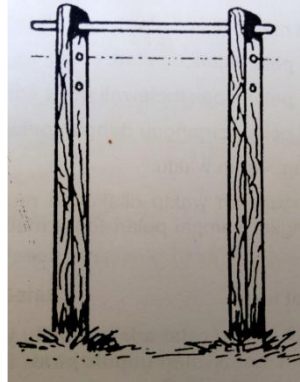
(1) Tujuan

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

(2) Alat dan fasilitas

- Lantai rata dan bersih
- Palang tunggal
- *Stopwatch*

- Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- Alat tulis



Gambar 4. Palang Tunggal

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 8)

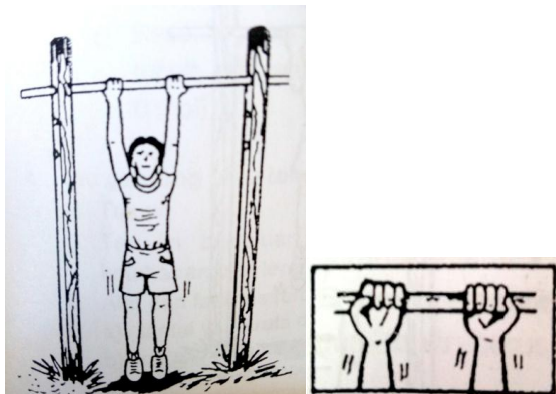
(3) Petugas tes

Penghitung gerakan merangkap menjadi pencatat hasil

(4) Pelaksanaan

- Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



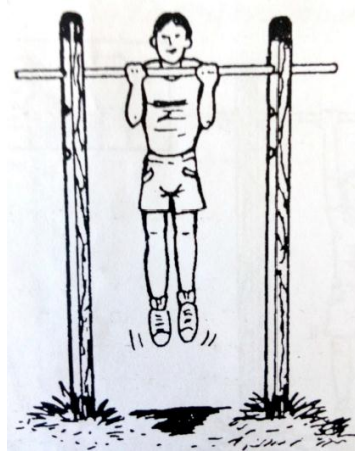
Gambar 5. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 9)

- Gerakan

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

berada di atas palang tunggal. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.



Gambar 6. Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 10)

(5) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah jumlah gerakan gantung siku tekuk dapat dilakukan selama 60 detik.

b) Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

(1) Tujuan

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

(2) Alat dan fasilitas

- Lantai rata dan bersih
- Palang tunggal
- *Stopwatch*
- Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- Alat tulis

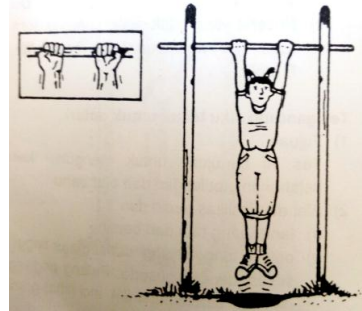
(3) Petugas tes

Penghitung gerakan merangkap menjadi pencatat hasil

(4) Pelaksanaan

- Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.



Gambar 7. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 12)

- Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 8. Sikap Gantung Siku Tekuk
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 13)

(6) Pencatat hasil

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

Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol).

3) Baring duduk 60 detik

a) Tujuan Baring Duduk

Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b) Alat dan fasilitas

(1) Lantai/ lapangan yang berumput yang rata dan bersih

(2) *Stopwatch*

(3) Alat tulis

(4) Alas/tikar/matras jika diperlukan

c) Petugas tes

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

d) Sikap permulaan

Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat , kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.



Gambar 9. Sikap Permulaan Baring Duduk
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 14)

e) Gerakan

- (1) Aba aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.



Gambar 10. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 15)

- (2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat selama 60 detik tanpa istirahat.

Catatan: Gerakan tidak hitung jika tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak menyentuh paha, mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

4) Loncat tegak

a) Tujuan

Loncat tegak atau *Vertical jump* ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

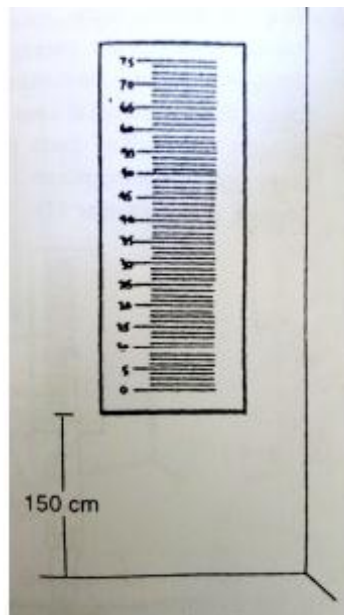
b) Alat dan fasilitas

(1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.

(2) Serbuk kapur

(3) Alat penghapus papan

(4) Alat tulis



Gambar 11. Papan Loncat Tegak
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 17)

c) Petugas tes

(1) Pengamat

(2) Pencatat hasil

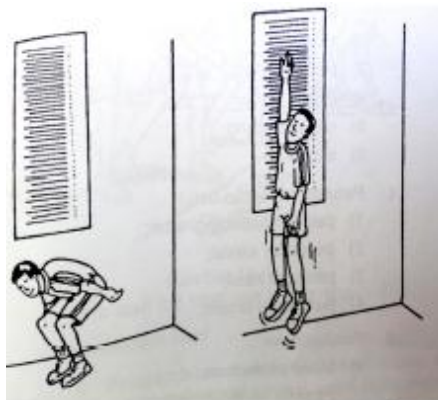
d) Pelaksanaan

(1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.



Gambar 12. Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 18)

- (2) 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 pada papan berskala.



Gambar 13. Sikap Meloncat Setinggi Mungkin
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 19)

5) Lari 800 meter untuk putri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah serta pernapasan.

b) Alat dan fasilitas

- (1) Lintasan lari 800 meter untuk putri
- (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

Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari, pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish dan menempuh jarak 800 meter.



Gambar 14. Posisi Start 1000 dan 1200 meter
(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 21)

e) Pencatat hasil

(1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish

(2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari putri untuk menempuh jarak 800 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan detik.

Contoh penulisan: Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Catatan: Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start dan pelari tidak melewati garis finish.

2. Teknik Pengambilan Data

a. *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa diperoleh dari pengisian angket PAQ-A. Cara pengambilan data dengan kuesioner ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menggunakan instrumen PAQ-A yang telah dimodifikasi.
- 2) Memandu dalam mengisi kuesioner yang telah diberikan.
- 3) Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi siswa.
- 4) Membuat tabulasi data.
- 5) Dicocokkan dengan tabel penilaian.

Pengisian angket PAQ-A yang telah dimodifikasi dilaksanakan di ruang kelas masing-masing. Penilaian tingkat aktivitas fisik dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (menilai prestasi masing-masing butir soal) dan tabel norma (menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisik).

Tabel 10. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1.	Soal nomor 1 terdapat 21 Aktivitas/Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 21
		Kadang-Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2.	Soal pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah Total nilai dari soal no 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3.	Soal nomor 9 tidak diberi Nilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8

Sumber: Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M (2004:11)

Data hasil pengisian koesioner PAQ-A kemudian dicocokkan pada tabel norma penilaian PAQ-A berikut ini.

Tabel 11. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	5	Sangat Tinggi (ST)
2.	4	Tinggi (T)
3.	3	Sedang (S)
4.	2	Rendah (R)
5.	1	Sangat Rendah (SR)

Sumber: Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M (2004:11)

b. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (usia 16-19 tahun)

Tes dilakukan selama 4 hari dibantu dengan 9 orang mahasiswa untuk membantu proses berjalannya tes TKJI untuk usia 16-19 tahun. Sebelum pelaksanaan tes TKJI, peneliti dibantu tim mempersiapkan alat dan fasilitas yang dibutuhkan. Selain itu peneliti juga menjelaskan tata cara dan prosedur tes. Setelah seluruh keperluan dan persiapan telah selesai tes dapat dilaksanakan.

Tes TKJI adalah satu rangkaian tes, sehingga semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus. Urutan pelaksanaan tes TKJI adalah sebagai berikut:

1. Pos 1: lari cepat (*sprint*) 60 meter (putra & putri).
2. Pos 2: Gantung siku tekuk (*Pull up*) siku tekuk (putri) dan angkat tubuh (putra).
3. Pos 3: Baring duduk (*sit up*) 60 detik (putra & putri).
4. Pos 4: Loncat tegak (*vertical jump*) putra & putri.
5. Pos 5: Lari jarak sedang 1000 m (putri) & 1200 (putra).

Penilaian tingkat kebugaran jasmani siswa usia 16-19 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (menilai masing-masing butir tes) dan tabel norma (menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani).

Tabel 12. Nilai TKJI Usia 16-19 tahun Putra

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 7,2"	19 - Keatas	41 – Keatas	73 Keatas	s.d – 3'14"
4	7.3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"
1	11,1" dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 28

Tabel 13. Nilai TKJI Usia 16-19 tahun Putri

Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d – 8,4"	41" - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3'52"	5
8,5" – 9,8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"	4
9,9" – 11,4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
11,5" – 13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
13,5" dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 28

Data hasil tes TKJI kemudian dijumlahkan untuk dapat dikonversikan dengan tabel norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini.

Tabel 14. Standar Norma TKJI untuk Usia 16-19 Tahun

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 29

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Syarat pokok suatu instrument penelitian adalah validitas dan reliabilitas. Suatu instrumen dikatakan valid atau memiliki validitas bila instrument tersebut benar-benar mengukur aspek atau segi yang akan diukur. Reliabilitas berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran. Bila instrumen tersebut digunakan mengukur aspek yang diukur beberapa kali maka hasilnya sama akan tetap (Nana S. Sukmadinata 2009: 228-230). Pada penelitian ini, uji validitas instrumen hanya pada instrumen aktivitas fisik yang telah dimodifikasi, karena TKJI merupakan instrumen yang valid dan reliable.

1. Uji Validitas

Suharsimi Arikunto (2006: 168) mengatakan bahwa suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Dalam penelitian ini, uji validitas instrumen hanya pada instrumen aktivitas fisik dengan memberikan angket kepada 35 siswa SMA N 1 Wates.

Hasil pengukuran dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment* selanjutnya diuji signifikansi, yaitu harga t_{hitung} dikonsultasikan dengan r_{tabel} *Product Moment* dengan kriteria kelayakan sebagai berikut: harga $r_{hitung} > r_{tabel}$ berarti valid atau sebaliknya. Peneliti menggunakan taraf kepercayaan 95% atau α

= 0,05 yang artinya, dari 100 responden terdapat 5 responden yang datanya tidak valid atau tidak relevan. Untuk lebih jelasnya daftar harga r_{tabel} sebagai berikut:

Tabel 15. Harga r_{tabel} dengan Taraf Signifikansi 5% dan 1%

N	Taraf Signifikansi		N	Taraf Signifikansi		N	Taraf Signifikansi	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	27	0.380	0.487	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	65	0.244	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.320	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	47	0.288	0.372	900	0.065	0.086
24	0.404	0.515	48	0.284	0.368	1000	0.062	0.081
25	0.396	0.505	49	0.281	0.364			
26	0.388	0.496	50	0.279	0.361			

Sumber: Wiratna Sujarweni (2007: 213)

Hasil dari perhitungan uji validitas instrumen, 8 item secara keseluruhan dinyatakan valid. Peneliti menggunakan SPSS 24 *Bivariate* dalam mencari harga r_{hitung} yang menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Hasil dari r_{hitung} yang diuji coba pada 35 responden usia antara 16-19 sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Perbandingan r_{hitung} dengan r_{tabel}

Tabel Hasil Validasi dengan SPSS 24			
Item Soal	r_{hitung}	r_{tabel}	Klasifikasi
item_1	.408	0,344	Valid
item_2	.364	0,344	Valid
item_3	.357	0,344	Valid
item_4	.387	0,344	Valid
item_5	.567	0,344	Valid
item_6	.554	0,344	Valid
item_7	.485	0,344	Valid
item_8	.388	0,344	Valid

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa setiap item dalam kuesioner PAQ-A yang telah dimodifikasi telah lolos uji validitas item dengan skor di atas r_{tabel} sebesar 0,361 sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik siswa.

2. Reliabilitas

Instrumen yang baik adalah instrumen yang dapat ajeg memberikan data yang sesuai dengan kenyataan. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga (Suharsimi Arikunto 2006: 178).

Suharsimin Arikunto (2010: 164) mengatakan bahwa instrument yang berbentuk *multiple choice* (pilihan ganda) maupun skala bertingkat maka reliabilitasnya dihitung dengan menggunakan rumus Alpha. Secara sederhana menguji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 15. Rumus Alpha
Sumber: Suharsimi Arikunto (2006: 196)

Keterangan:

- r_{11} = reliabilitas instrumen
- k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
- $\sum \sigma_t^2$ = jumlah varians butir
- σ_t^2 = varian total

Uji reliabilitas tes dalam penelitian ini dengan menggunakan program SPSS

24 – *Reliability Anaysis* sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan SPSS 24

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.721	8

Tabel 18. Hasil Uji Reliabilitas Per-Item Tes

Item-Total Statistics						
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	R _{tabel}	klasifikasi
item_1	19.43	10.782	.408	.708	0,361	Reliabel
item_2	17.40	8.365	.364	.720	0,361	Reliabel
item_3	19.23	9.299	.357	.706	0,361	Reliabel
item_4	19.11	9.516	.387	.698	0,361	Reliabel
item_5	18.26	8.020	.567	.655	0,361	Reliabel
item_6	18.11	8.692	.554	.662	0,361	Reliabel
item_7	18.66	9.820	.485	.686	0,361	Reliabel
item_8	19.00	10.353	.388	.703	0,361	Reliabel

G. Teknik Analisis Data dan Uji Persyaratan Analisis

1. Teknik Analisis Data

Setelah peneliti melakukan penelitian di lapangan dan mengumpulkan data-data, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan analisis data. Analisis data menurut Sugiyono (2010: 335) adalah proses menyusun data secara sistematis, menjabarkan ke dalam suatu unit, melakukan sintesa, menyusun sebuah pola, memilih data yang penting, dan membuat kesimpulan.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional. Analisis korelasional adalah analisis statistik yang digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Suharsimi Arikunto: 2006, 270). Penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product-moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 235-239) ada beberapa kegiatan yang dilakukan dalam menganalisis data yaitu:

- Memilih atau menyortir data sedemikian rupa sehingga hanya data yang terpakai saja yang tersisa.
- Tabulasi termasuk memberikan skor (*scoring*) terhadap item-item yang perlu diberi skor.
- Mengolah data yang telah diperoleh sesuai dengan pendekatan penelitian.

Teknik analisis data diarahkan pada pengujian hipotesis yang diajukan serta untuk menjawab rumusan masalah. Pada penelitian ini digunakan analisis korelasional. Uji koefisien korelasi dimaksudkan agar dapat menentukan keeratan hubungan dua variabel yang diteliti.

2. Uji Persyaratan Analisis

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah uji persyaratan analisis. Muri Yusuf (2014: 286) mengatakan bahwa uji persyaratan analisis tersebut perlu dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal (uji normalitas), homogen (uji homogenitas), dan linear (uji linearitas). Hal itu penting karena penggunaan teknik dalam kelompok parametrik menuntut persyaratan tersebut. Selain uji persyaratan analisis, uji hipotesis korelasional juga diperlukan dalam penelitian ini. Sugiono (2010: 215) mengatakan untuk menguji hipotesis asosiatif/hubungan antara satu variabel independen dengan satu dependen menggunakan korelasi produk moment.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas menggunakan bantuan *software SPSS 21 (Statistic Package and Social Science)*. Kriteria uji jika signifikansi > 0.05 data

dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi <0.05 data dinyatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Setelah peneliti menguji normalitas sebaran, peneliti perlu melakukan uji kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yaitu seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample t test dan ANOVA. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (ANOVA) adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

c. Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor memiliki hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Analisis linieritas dengan menggunakan ANOVA dalam program SPSS 24. Dapat dikatakan linier jika nilai p lebih besar dari 0.05.

d. Pengujian Hipotesis.

Pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Pearson Produk-Moment* (*Pearson Product-Moment Correlation Coefficient*). Teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya. Besarnya angka korelasi disebut koefisien korelasi dinyatakan dalam lambang r . Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 318), adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Gambar 16. Rumus *Korelasi Product Moment*

Sumber: Suharsimi Arikunto (2006: 170)

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien Korelasi

$\sum X$: Jumlah skor tiap siswa pada item soal

$\sum Y$: Jumlah skor total seluruh siswa

n : Banyaknya responden

Untuk mengidentifikasi tinggi rendahnya koefisien korelasi atau memberikan interpretasi koefisien korelasi digunakan tabel kriteria pedoman untuk koefisien korelasi sebagai berikut:

Tabel 19. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiono (2010: 257)

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

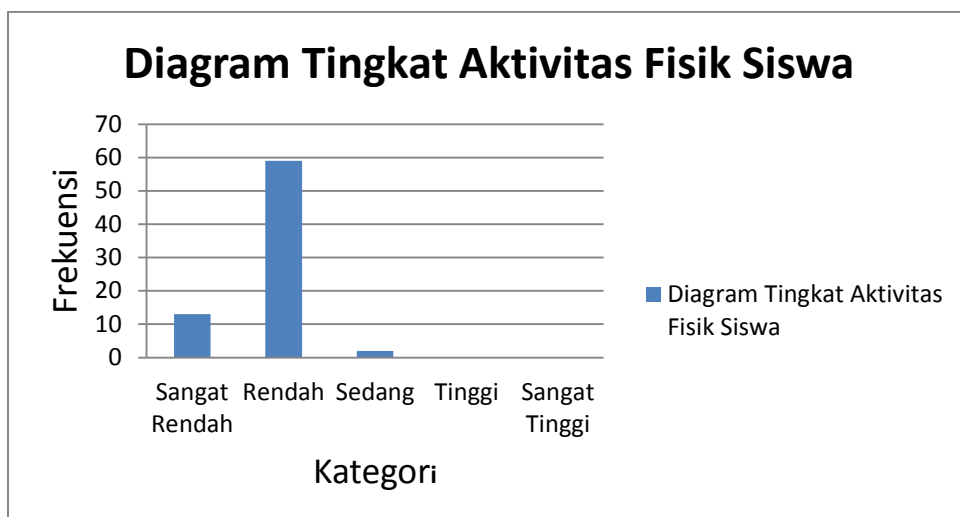
1. Tingkat Aktivitas Fisik

Pengukuran tingkat aktivitas fisik dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2017, data diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A yang telah dimodifikasi pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Hasil klasifikasi menjadi lima, yaitu: (1) sangat tinggi, (2) tinggi, (3) sedang, (4) rendah, dan (5) sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A dapat dilihat pada tabel 19 di bawah ini:

Tabel 20. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017

No	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	0	0
2	Tinggi	0	0
3	Sedang	2	2,70
4	Rendah	59	79,72
5	Sangat Rendah	13	17,56
Jumlah		74	100

Berdasarkan tabel tersebut dari 74 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 2 siswa (2,70%) dalam kategori sedang, 59 siswa (79,72%) dalam kategori rendah dan 13 siswa (17,56%) dalam kategori sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates kelas X tahun ajaran 2016/2017 dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 17. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

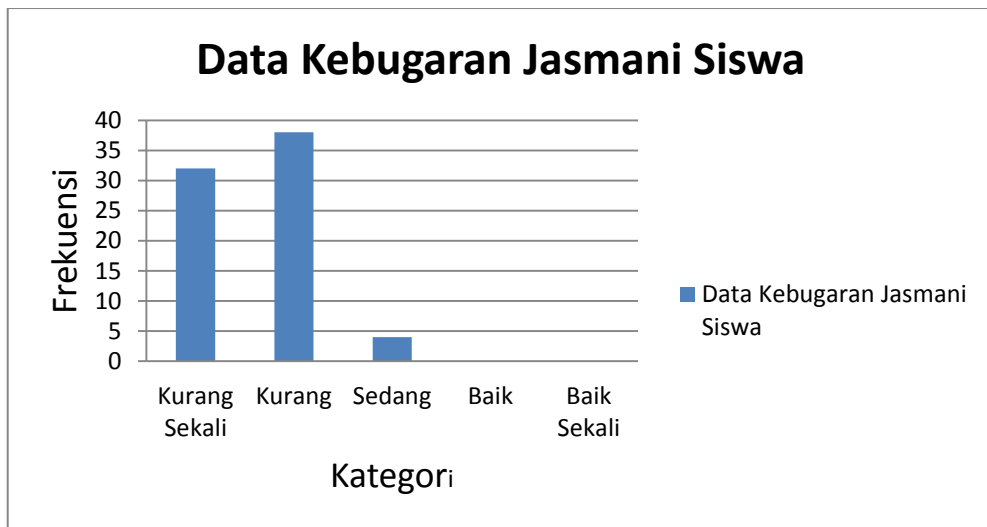
Pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dilaksanakan pada tanggal 18-21 Februari 2017, data diperoleh dari rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 60 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 m (putri) 1200 (putra). Data hasil rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang dan (5) sangat kurang. Data hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates kelas X tahun ajaran 2016/2017 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 21. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017.

No	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	4	5,40
4	Kurang	38	51,35
5	Kurang Sekali	32	43,24
Jumlah		74	100

Berdasarkan tabel tersebut dari 73 siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam

kategori baik, 4 siswa (5,40%) dalam kategori sedang, 38 siswa (51,35%) dalam kategori kurang dan 32 siswa (43,24%) dalam kategori kurang sekali. Data hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates kelas X tahun ajaran 2016/2017 dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 18. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis pengujian hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasil dapat dipertanggungjawabkan. Muri Yusuf (2014: 286) mengatakan bahwa penggunaan teknik dalam kelompok parametrik menuntut persyaratan tersebut di samping besarnya sampel dan tujuan penelitian. Uji prasyarat meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan linieritas. Adapun hasil uji prasyarat adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak sehingga analisis dengan validitas, reliabilitas, uji t, korelasi, dan regresi dapat dilaksanakan (Husaini & Purnomo, 2003). Uji normalitas

dilakukan dengan uji *One-Sample Kolmogorov-smirnov* dengan kaidah keputusan jika signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 22. Hasil Uji Normalitas dengan SPSS One-Sample Kolmogorov Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Tingkat Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani
N		74	74
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.71	9.82
	Std. Deviation	.295	2.148
Most Extreme Differences	Absolute	.095	.103
	Positive	.095	.103
	Negative	-.095	-.100
Test Statistic		.095	.103
Asymp. Sig. (2-tailed)		.093 ^c	.052 ^c

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel XXX, jumlah data *Kolmogorov Smirnov* dalam penelitian ini sebesar 74. Pengujian di atas menunjukkan bahwa:

- 1) Nilai signifikansi tingkat aktivitas fisik sebesar $0.093 > 0.05$
- 2) Nilai signifikansi tingkat kebugaran jasmani sebesar $0.052 > 0.05$

Dari kedua pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0.05, maka kedua data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah variansi antar kelompok yang diuji berbeda atau tidak, variansinya homogen atau heterogen (Nisfiannoor, 2009:92). Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan ANOVA dengan menggunakan software SPSS 24. Hasil uji homogenitas data penelitian ditampilkan pada tabel XXX berikut ini.

Tabel 23. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas ANOVA SPSS 24.

Test of Homogeneity of Variances			
Aktivitas Fisik			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.515	8	65	.841

Pada tabel di atas kolom *Levene Statistic* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.841. Hal tersebut menunjukkan bahwa $p = 0.841 > 0.05$, maka dapat dikatakan data berasal dari populasi yang homogen.

c. Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor memiliki hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Analisis linieritas dengan menggunakan ANOVA dalam SPSS 24. Dapat dikatakan linier jika nilai p lebih besar dari 0.05.

Tabel 24. Uji Linieritas Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Aktivitas Fisikk * Kebugaran Jasmani	Between Groups	(Combined)	1.195	8	.149	1.881	.078
		Linearity	.718	1	.718	9.047	.004
		Deviation from Linearity	.477	7	.068	.857	.545
	Within Groups		5.162	65	.079		
Total		6.357	73				

Dapat diketahui bahwa berdasarkan nilai tabel signifikansi *linearity*:

- 1) Jika sig. < 0.05 maka terdapat hubungan yang linier
- 2) Jika sig. > 0.05 maka tidak terdapat hubungan linier

Dari hasil uji linieritas di atas didapatkan *Linearity* dengan Sig sebesar 0.004. Berdasarkan nilai tabel signifikansi kurang dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

2. Hasil Uji Hipotesis

Setelah melakukan pengujian normalitas, homogenitas dan linieritas, dapat disimpulkan bahwa ke empat sampel yaitu kelas AP 2, AP 3, AP 4 dan AK 2 berdistribusi normal, homogen dan terdapat hubungan yang linier antar variabel. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson) dengan software SPSS 24.

Korelasi *Pearson Product Moment* dilambangkan r , dengan ketentuan nilai r tidak lebih dari harga $(-1 < r < +1)$. Apabila $r = -1$ artinya korelasi negative sempurna, $r = 0$ artinya tidak ada korelasi, dan $r = 1$ berarti korelasinya sempurna positif (kuat). Korelasi yang bertanda positif menunjukkan arah korelasi yang positif. Korelasi yang bertanda negatif menunjukkan arah korelasi yang negatif. Sedangkan 0,000 menunjukkan tidak adanya korelasi antara X dan Y. Sedangkan kekuatan hubungan akan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi.

Hasil analisis korelasi antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan tingkat aktivitas fisik siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017, adalah sebagai berikut:

Tabel 25. Analisis Korelasi Product Moment (Karl Pearson) Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017.

Correlations			
		TKJI	PAQA
TKJI	Pearson Correlation	1	.336**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	74	74
PAQA	Pearson Correlation	.336**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	74	74

Pada tabel korelasi, diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0.336 dengan signifiikansi 0.003. Berdasarkan data di atas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (*p-value*) sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi > 0.05 maka H_0 diterima
- b. Jika signifikansi < 0.05 maka H_0 ditolak

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa koefisien korelasi adalah 0.336 dengan signifikansi 0.003. Karena signifikansi < 0.05 , maka H_0 ditolak, berarti H_a diterima, yang artinya bila terdapat hubungan maka hubungan tersebut signifikan antara variabel tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Selanjutnya jika koefisien korelasi hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* tidak = 0, maka dapat dikatakan terjadi sebuah hubungan. Hasil korelasi *Pearson Product Moment* menghasilkan 0.336 yang artinya terdapat korelasi positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Setelah didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, langkah selanjutnya adalah menginterpretasi kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Setelah diinterpretasi dengan tabel tingkat hubungan koefisien korelasi milik Sugiono didapatkan hasil bahwa kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani adalah rendah. Berdasarkan hasil koefisien korelasi tersebut juga dapat dipahami bahwa korelasinya bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka akan semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani dengan kekuatan hubungan yang rendah.

C. Pembahasan

Hasil studi pendahuluan peneliti di SMK Muhammadiyah 1 Wates yang berupa observasi, wawancara dan pengisian angket kepada siswa dan guru, peneliti

mendapatkan hasil mengenai tingkat aktivitas fisik siswa ketika di rumah maupun di sekolah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa saat di sekolah maupun di rumah cenderung sedikit atau rendah. Selain itu hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru di sekolah tersebut mengatakan bahwa ketika pembelajaran di kelas terdapat beberapa siswa yang sering merasa mengantuk maupun tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, hal ini merupakan salah satu indikator tingkat kebugaran yang rendah. Dari hasil permasalahan di atas peneliti mencoba mengkaji hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa, apakah aktivitas fisik yang rendah juga mempengaruhi kebugaran siswa yang rendah.

Hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik, dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat aktivitas dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Siswa yang memiliki tingkat aktivitas dengan kategori sedang hanya 2 siswa, mayoritas siswa memiliki tingkat aktivitas yang kurang, sebanyak 59 siswa berkategori rendah dan sisanya 14 siswa berkategori sangat rendah. Data menunjukkan bahwa 91,89% siswa tergolong dalam kategori rendah. Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di sekolah dan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 yang menunjukkan bahwa terdapat 26.1% masyarakat di Indonesia tergolong kurang aktif dimana 67% adalah remaja.

Hasil dari observasi, wawancara dan pengisian angket yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan hasil penelitian, dimana siswa cenderung memiliki aktivitas yang kurang ketika di sekolah maupun di rumah. Aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah ketika jam istirahat antara lain jalan-jalan berkeliling sekolah, duduk mengobrol di kelas, dan shalat dzuhur berjama'ah. Jarang sekali terlihat siswa bermain maupun kejar-kejaran ketika jam istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa

ketika jam istirahat siswa banyak melakukan aktivitas yang tergolong ringan (tidak sampai berkeringat).

Hasil pengisian PAQ-A, pada saat pembelajaran penjas hanya beberapa siswa saja yang tidak bersungguh-sungguh untuk melakukan olahraga. Mayoritas siswa menunjukkan antusiasnya untuk bersungguh-sungguh melaksanakan pembelajaran penjas di sekolah, tetapi hal ini hanya memberi pengaruh sedikit terhadap tingkat aktivitas siswa secara keseluruhan karena pembelajaran penjas yang hanya dilakukan seminggu sekali. Materi pembelajaran penjas juga mempengaruhi apakah siswa melakukan aktivitas yang tinggi, sedang atau rendah.

Selain itu, faktor lingkungan sekolah juga mempengaruhi aktivitas siswa ketika di sekolah. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai juga merupakan hambatan bagi siswa untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Tidak adanya lapangan (seperti: bola basket, futsal) atau lahan untuk siswa bermain, hanya terdapat lapangan di tengah-tengah sekolah yang sering digunakan untuk upacara bendera pada hari senin dan bila tempat parkir penuh lapangan tersebut dijadikan lahan parkir siswa. Peralatan tenis meja yang dimiliki sekolahpun kurang dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan aktivitas siswa di sekolah, hanya pada ekstrakurikuler saja peralatan tenis meja digunakan. Padahal bila sekolah dapat memaksimalkan sarana-prasarana yang ada, sekolah dapat mendorong siswa untuk dapat melakukan aktivitas olahraga dan mengasah skill siswa ketika jam istirahat berlangsung.

Data juga menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas yang dilakukan siswa setelah pulang sekolah (di rumah) juga tergolong rendah sebagian besar siswa hanya melakukan aktivitas olahraga 1 sampai 2 kali dalam seminggu, hanya beberapa siswa yang melakukan aktivitas olahraga sampai 4 kali dalam seminggu. Siswa juga kurang

dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas siswa hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha dan hanya beberapa siswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir. Dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates cenderung rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa data tingkat kebugaran jasmani siswa linier atau sama dengan hasil pengisian kuesioner PAQ-A. Data tersebut menunjukkan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran pada kategori baik sekali maupun baik, hal ini juga sama dengan hasil pengisian PAQ-A yang menunjukkan tidak ada siswa yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori tinggi dan sangat tinggi, hanya terdapat 4 siswa dalam kategori sedang, dan mayoritas kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang dan kurang sekali dengan jumlah 70 siswa. Hasil tes menunjukkan bahwa lebih dari separuh subjek penelitian tingkat kebugaran jasmaninya dalam kategori kurang.

Data kebugaran jasmani siswa yang rendah sangatlah tinggi, hal ini menunjukkan bahwa terdapat ketidakseimbangan antara asupan, istirahat dan olahraga (Djoko Pekik Iriyanto: 2006,2). Selain itu, gaya hidup juga merupakan hal yang dapat membuat kebugaran jasmani siswa rendah bahkan sangat rendah. Gaya hidup *sedentary* (bersantai, duduk-duduk) merupakan hal yang terlihat ketika siswa di sekolah pada jam istirahat. Hal ini sepatutnya perlu diperhatikan baik bagi siswa, guru maupun orang tua, karena akan berdampak pada masalah kesehatan seperti obesitas dan masalah kesehatan lainnya.

Selain berdampak buruk bagi kesehatan, tingkat kebugaran yang rendah juga dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar siswa di sekolah. Sigit Bugiarto

(2009) mengatakan bahwa kebugaran memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa. ketika kebugaran siswa rendah dapat dipastikan prestasi belajar siswa juga rendah. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Panca Nova Sawunggaluh (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran, intelegensi, dan pergaulan teman sebaya dengan pencapaian prestasi. Hal ini dikarenakan faktor psikologis siswa yang kurang bugaran akan lebih sulit menerima ilmu dibanding siswa yang memiliki kebugaran yang baik.

Memiliki kebugaran yang baik tentu akan memberi manfaat bagi siswa ketika menjalankan aktivitas kesehariannya baik di sekolah maupun di rumah. Untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, orang tua siswa dan sekolah sepatutnya memberikan dorongan (motivasi) dan fasilitas untuk siswa agar mau dan bertanggung jawab akan kebugaran jasmaninya. Fasilitas yang baik untuk menjaga kebugaran adalah fasilitas olahraga seperti sepeda, sepatu roda, sepatu lari, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya yang dapat diberikan oleh orang tua maupun sekolah. Dorongan atau motivasi yang baik adalah mengajak siswa untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin yang dilakukan oleh orang tua, sehingga siswa dapat membiasakan berolahraga dan akan menjadi kegiatan rutin dan penting untuknya.

Hasil penelitian menyebutkan jika secara statistik ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017. Hal ini berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dan nilai sig. = 0.003. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa karena hasil dari r_{xy} tidak = 0, nilai sig. < 0.05 dan hasil intrepertasi kekuatan hubungan kedua variabel adalah rendah. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Desi Ardiyani (2016), Hsieh, Chen,

Huang, Chen, Li, & Chang (2014), dan Yi-Ching Huang and Robert M. Malina (2001) yang mengatakan bahwa terhadap hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani. Data tersebut merupakan bukti empirik bahwa kebugaran jasmani diperoleh dari aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Jika pada usia remaja aktivitas yang dilakukan tergolong sedang bahkan tinggi maka kebugaran jasmaninya pasti baik, sehingga akan memberikan manfaat baik ketika di sekolah maupun di rumah.

Tingkat aktivitas fisik siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 perlu ditingkatkan melalui kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan ketika jam istirahat maupun pulang sekolah. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah mengajak siswa untuk mau berolahraga, baik sekedar bermain tenis meja maupun bulu tangkis. Selain itu memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah, sehingga diharapkan kebugaran jasmani siswa juga akan meningkat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka akan tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun non-akademis. Manfaat akademis adalah mencapai prestasi belajar yang optimal di sekolah dan non-akademis adalah dapat bermain bersama teman sebaya tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan:

1. Bagi siswa, khususnya siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017, hasil menjadi motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik
2. Bagi guru Penjas SMK Muhammadiyah 1 Wates dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa yang berdampak pada meningkatnya kebugaran jasmani siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Penelitian ini hanya menghubungkan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.
2. Penelitian ini tidak meneliti seluruh siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates.
3. Penelitian ini tidak memperhatikan kondisi fisik siswa ketika pengambilan data berlangsung.

D. Saran

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

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini.
2. Bagi peneliti, selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
3. Bagi siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates, agar dapat memelihara kesehatan dan kebugaran jasmaninya melalui kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh sekolah maupun di luar sekolah.
4. Bagi guru olahraga SMK Muhammadiyah 1 Wates, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan penjas yang baik dan membuat kegiatan untuk siswa dapat menjaga kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI
- Begona & Elena. (2006). *Physical Activity and Health in Children and Adolescents*. Madrid, Spain. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness with Laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- DeBate, R. D., Gabriel, K. P., Zwald, M., Huberty, J., & Zhang, Y. (2009). Changes in Psychosocial Factors and Physical Activity Frequency Among Third to Eighth-Grade Girls Who Participated in a Developmentally Focused Youth Sport Program: A Preliminary Study. *School Health*, 475.
- Desi Ardiyani. (2016). "Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 3 Depok Sleman." Yogyakarta: UNY
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Djoko Pekik Irianto (2006). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Emma Pandi Wirakusuma (2010). *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung. Mizan Media Utama
- Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik. (2013). *ILMU KESEHATAN OLAHRAGA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hsieh, P.-L., Chen, M.-L., Huang, C.-M., Chen, W.-C., Li, C.-H., & Chang, L.-C. (2014). Physical Activity, Body Mass Index, and Cardiorespiratory Fitness among School Children in Taiwan: A Cross-Sectional Study. *Environmental Research and Public Health*, 7276.
- Huang, Yi-Ching & Malina M. Robert. (2001). Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Taiwanese Adolescents. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*. USA: Department of Kinesiology
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2007). Measuring Activity in Children and Adolescents Using Self-Report: PAQ-C and PAQ-A. *Methodological Advances*, 767.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

- King, A. Laura. (2010). *The Science of Psychologi: An Appreciative View* (Buku Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiasi). Penerjemah Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. 2, 13-15.
- Kravitz, L. (1997). *Panduan Lengkap: Buger Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Miles, Lisa. (2007). *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Nana Syaodih Sukmadinata (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Novita Intan Arovah. (2012). Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. *MEDIKORA*, 5.
- Panca Nova S. (2016). "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Itelengensi, Dan Pergaulan Siswa Dengan Pencapaian Prestasi Kelas XI Sma Negeri Kalibawang Kabupaten Kulon Progo Tahun 2015/2016." Yogyakarta: UNY
- PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 29 TAHUN 1990*. (1990). Jakarta: PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Buger*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugara Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sharkey, B. J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sidratulmuntaha Jaihar, Djunaidi M . Dachlan, & Yustini. (2013). Analisis Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Fisik Siswa Di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar, Sulawesi Selatan. *Jurnal Kesehatan*. Hal: 1
- Sigit Bugiaro. (2009). "Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar PAI Siswa Kelas VI SD Negeri Pakahan 1 Jogonalan Klaten." Yogyakarta: UNY
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Surajiyo. (2010). *Filsafat Ilmu & Perkembangannya di Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. 7-8.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- World Health Organization. (2016). "Physical Activity". Diambil dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/, pada 10 april 2017 pukul 11.20.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

LAMPIRAN

Lampiran 1



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 037/UN.34.16/PP/2017.

26 Januari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth. : Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kabupaten Kulon Progo
Kriyanan, Wates, Kulon Progo, Yogyakarta.**

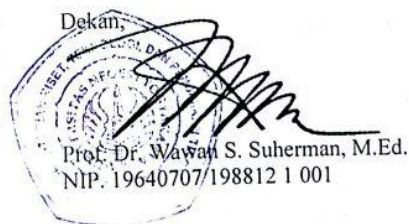
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Dion Erwinanto.
NIM : 13601241097.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP : 19880510 201212 2 006.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Juni 2017.
Tempat/Objek : SMK Muhammadiyah 1 Wates.
Judul Skripsi : Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

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
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 1 Februari 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/944/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Bupati Kulon Progo
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal
Dan Pelayanan Terpadu Kulon Progo

di
YOGYAKARTA

Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 037/UN.34/16/PP/2017
Tanggal : 26 Januari 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penulisan skripsi dengan judul proposal: **"HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIFITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK MUHAMMADIYAH I WATES KELAS X TAHUN AJARAN 2016/2017"** kepada :

Nama : DION ERWINANTO
NIM : 13601241097
No. HP/Identitas : 085725921898/ 3401021306940021
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMK Muhammadiyah I Wates
Waktu Penelitian : 1 Februari 2017 s/d 20 Juni 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY



Agung Supriyono, SH
AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Dekan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 3



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
Unit 1: Jl. Perwakilan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611
Website: dpmp.kulonprogokab.go.id Email : dpmp@kulonprogokab.go.id

SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2 /00117/II/2017

Memperhatikan : Surat dari Kesbangpol DIY No: 074/944/Kesbangpol/2017, Tanggal: 01 Februari 2017, Perihal: Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **DION ERWINANTO**
NIM / NIP : 13601241097
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**
Judul/Tema : **HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIFITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK MUHAMMADIYAH I WATES KELAS X TAHUN AJARAN 2016/2017**

Lokasi : **SMK MUHAMMADIYAH I WATES KABUPATEN KULON PROGO**

Waktu : 01 Februari 2017 s/d 20 Juni 2017

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : **Wates**
Pada Tanggal : **07 Februari 2017**



- Tembusan kepada Yth. :
1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
 2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
 3. Kepala Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
 4. Kepala Balai Pendidikan Menengah Kabupaten Kulon Progo
 5. Kepala SMK Muhammadiyah I Wates
 6. Yang bersangkutan
 7. Arsip



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES
STATUS : TERAKREDITASI A

SK BAP S / M : 16.01/BAP.SM/TU/X/2014 16 Oktober 2014
Alamat : Gadingan, Wates, Kulon Progo, DIY. 55611 Telp. (0274) - 773344

SURAT KETERANGAN
No. 044/KET/III.4.AU/F/2017

Berdasarkan Surat Keterangan Nomor : 070.2/001 17/II/2017 dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kab. Kulon Progo.
Dengan ini kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Wates, Kulon Progo menerangkan tersebut dibawah ini :

Nama : Dion Erwinanto
NIM : 13601241097
Jurusan / Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : “ HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIFITAS FISIK DENGAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES
KELAS X TAHUN AJARAN 2016 / 2017 “

Maka dengan ini memberikan izin kepada tersebut diatas untuk mengadakan Penelitian di SMK Muhammadiyah 1 Wates.

Demikian surat keterangan kami agar menjadikan periksa , dan semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 8 Februari 2017

Kepala Sekolah

Dra. ARMINTARI
Pembina, IV/a
NIP. 19620521 198803 2 002



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jl.Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 55122 Telp (0274)
sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id.

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 110 / MET / UP - 15 / II / 2017
Number

No. Order	: 010505
Diterima tgl	: 08 Pebruari

ALAT

Equipment

Nama <i>Name</i>	: Ukuran panjang	Nomor Seri <i>Serial number</i>	: -
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 50 meter	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: -
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: -	Daya Baca <i>Readability</i>	: 2 mm

PEMILIK

Owner

Nama <i>Name</i>	: DION ERWINANTO
Alamat <i>Address</i>	: Mutihan RT 05/05 Wates, Kulonprogo

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard <i>Standard</i>	: Komparator 10 meter
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui Direktorat Metrologi

TANGGAL PENERAANI

Date of Verified

: 08 Pebruari 2017

LOKASI PENERAAN

Location of Verified

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN

Environment condition of Verified

: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

HASIL

Result

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 08 Pebruari 2018





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 KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 1291 / SW - 16 / III / 2016
 Number

ALAT
Equipment
 Nama : Stopwatch
 Kapasitas : 9 jam
 Daya Baca : 1 detik
Name
Capacity
Accuracy

PEMILIK
Owner
 Nama : Revina Clarinda Devi
 Alamat : Gayamprit Perum Banyu Anyar Klaten
Name
Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability
 Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
 Standar : Casio HS-80TW.IDF
 Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN
Method
Standard
Traceability

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 2 Maret 2016

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

No. Order : 009868
 Diterima tgl : 2 Maret 2016

Yogyakarta, 4 Maret 2016
 Rit. Kepala Balai
BALAI METROLOGI
 Maslino, SE, M.Si
 NIP. 19591210 198401 1 003



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Revina Clarinda Devi
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

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

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807 198202 1 007

Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) Versi Bahasa Indonesia

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitria Dwi Andriyani, M. Or

NIP : 19880510 201212 2 006

Menerangkan bahwa instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* yang diterjemahkan dalam versi bahasa Indonesia pada lampiran berikut ini telah dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Februari 2017

Yang Menyatakan,



Fitria Dwi Andriyani, M. Or

19880510 201212 2 006

Lampiran 8

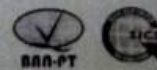
KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dion Erwinanto
 NIM : 13601241097
 Program Studi : P3K8
 Pembimbing : Fitria Dwi Andriyani, M. Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	09 - 11 - 2016	Revisi bab I, Lanjut bab II	
2.	13 - 11 - 2016	Revisi bab II	
3.	16 - 12 - 2016	Revisi bab II	
4.	16 - 01 - 2017	Tambah penelitian yang relevan, Lanjut bab III	
5.	18 - 01 - 2017	Uji coba dan modifikasi Instrumen	
6.	25 - 01 - 2017	Revisi bab III	
7.	10 - 03 - 2017	Revisi bab IV dan V	
8.	22 - 03 - 2017	Revisi keseluruhan	
9.	27 - 03 - 2017	Acc ujian	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 198109262006041001.



Lampiran 9

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

USIA 16-19 Tahun

Nama : _____ (Putra/Putri)*

Umur : _____ Tahun Kelas : _____

Tanggal Tes : _____ Tempat Tes : _____

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Paraf Petugas Tes
1.	Lari 60 meter	_____ detik		
2	Gantung: a. Siku tekuk	_____ detik		
	b. Angkat tubuh	_____ kali		
3	Baring duduk 60 detik	_____ kali		
4	Loncat Tegak			
	Tinggi raihan:	_____ cm		
	- Loncatan I	_____ cm		
	- Loncatan II	_____ cm		
	- Loncatan III	_____ cm		
		Selisih Raihan: _____ cm		
5	Lari 1000 meter	_____ menit _____ detik		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

Petunjuk Pelaksanaan tes

A. Petunjuk umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal/tidak mendapat nilai.

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih tidak diberi nilai.

- f. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

B. Ketentuan Pelaksanaan Tes

- a. TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus.
- b. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:
 - Pertama : lari 50 meter
 - Kedua : - Gantung angkat tubuh untuk putera
- Gantung siku tekuk untuk puteri
 - Ketiga : Baring duduk
 - Keempat : Loncat tegak
 - Kelima : - Lari 1000 meter untuk putera
- Lari 800 meter untuk puteri

Lampiran 10

Kuesioner Aktivitas Fisik PAQ-A (ASLI)

Physical Activity Questionnaire (Elementary School)

Name: _____

Age: _____

Sex: M _____ F _____

Grade: _____

Teacher: _____

We are trying to find out about your level of physical activity from *the last 7 days* (in the last week). This includes sports or dance that make you sweat or make your legs feel tired, or games that make you breathe hard, like tag, skipping, running, climbing, and others.

Remember:

1. There are no right and wrong answers — this is not a test.
2. Please answer all the questions as honestly and accurately as you can — this is very important.

1. Physical activity in your spare time: Have you done any of the following activities in the past 7 days (last week)? If yes, how many times? (Mark only one circle per row.)

	No	1-2	3-4	5-6	7 times or more
Skipping	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rowing/canoeing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In-line skating	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Walking for exercise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bicycling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogging or running	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aerobics	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Swimming	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baseball, softball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Football	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skateboarding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soccer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Street hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volleyball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Floor hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basketball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ice skating	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cross-country skiing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ice hockey/ringette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other:					
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. In the last 7 days, during your physical education (PE) classes, how often were you very active (playing hard, running, jumping, throwing)? (Check one only.)

- I don't do PE
- Hardly ever
- Sometimes
- Quite often
- Always

3. In the last 7 days, what did you do most of the time *at recess*? (Check one only.)

- Sat down (talking, reading, doing schoolwork).....
- Stood around or walked around
- Ran or played a little bit
- Ran around and played quite a bit
- Ran and played hard most of the time

4. In the last 7 days, what did you normally do *at lunch* (besides eating lunch)? (Check one only.)

- Sat down (talking, reading, doing schoolwork).....
- Stood around or walked around
- Ran or played a little bit
- Ran around and played quite a bit
- Ran and played hard most of the time

5. In the last 7 days, on how many days *right after school*, did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only.)

- None
- 1 time last week
- 2 or 3 times last week
- 4 times last week
- 5 times last week

6. In the last 7 days, on how many *evenings* did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only.)

- None
- 1 time last week
- 2 or 3 times last week
- 4 or 5 last week
- 6 or 7 times last week

7. Which *one* of the following describes you best for the last 7 days? Read *all five* statements before deciding on the *one* answer that describes you.

- F. All or most of my free time was spent doing things that involve little physical effort
- G. I sometimes (1 — 2 times last week) did physical things in my free time (e.g. played sports, went running, swimming, bike riding, did aerobics)
- H. I often (3 — 4 times last week) did physical things in my free time
- I. I quite often (5 — 6 times last week) did physical things in my free time
- J. I very often (7 or more times last week) did physical things in my free time

8. Mark how often you did physical activity (like playing sports, games, doing dance, or any other physical activity) for each day last week.

	None	Little bit	Medium	Often	Very often
Monday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wednesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Thursday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Friday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saturday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sunday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Were you sick last week, or did anything prevent you from doing your normal physical activities? (Check one.)

- Yes
- No

If Yes, what prevented you? _____

Lampiran 11

Kueasioner Aktivitas Fisik PAQ-A (Setelah Dimodifikasi)

KUESIONER AKTIVITAS JASMANI SISWA

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (√).

Ingat ya...

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
2. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat - karena ini sangat penting.

-
1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang “√” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali					
2. Kejar-kejaran					
3. Olahraga berjalan					
4. Bersepeda					
5. Berlari					
6. Senam					
7. Berenang					
8. Baseball, Softball, Kasti					
9. Menari					
10. Futsal					
11. Sepakbola					
12. Badminton					
13. Bola voli					
14. Bola Basket					
15. Silat/karate/taekwondo					
16. Tenis meja, Tenis lapangan					
17. Woodball/Gateball					
18. Panahan					
19. Sepak Takraw					
20. Sepatu Roda					
21. Lain-lain (Sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar) --- pilih salah satu saja ?
 - a) Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b) Jarang aktif
 - c) Kadang-kadang aktif
 - d) Sering aktif
 - e) Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

4. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 kali minggu lalu
 - e. 5 kali minggu lalu

5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 atau 5 kali minggu lalu
 - e. 6 atau 7 kali minggu lalu

6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih

7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
- Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apakah kamu sakit minggu lalu,ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?
- Ya.....
 - Tidak.....
- Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga.

Lampiran 12

Data Uji Coba Kuesioner PAQ-A (Setelah Dimodifikasi)

Hasil Uji Coba Kuesioner PAQ-A									
No	Item Soal No								Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	4	2	1	3	3	3	2	19
2	2	5	1	2	3	3	2	2	20
3	2	5	1	1	3	5	3	2	22
4	2	4	2	3	5	4	3	2	25
5	2	2	2	2	3	3	2	3	19
6	2	5	1	2	3	3	2	2	20
7	2	5	2	1	5	4	3	3	25
8	2	4	2	2	3	3	2	2	20
9	2	1	3	2	3	3	2	2	18
10	2	4	1	2	3	3	2	2	19
11	2	5	1	1	3	3	3	3	21
12	2	4	2	1	3	3	3	2	20
13	2	4	1	2	4	3	3	2	21
14	2	5	2	3	3	3	2	2	22
15	2	5	1	2	1	3	2	2	18
16	2	3	2	2	2	2	3	2	18
17	1	3	3	2	2	2	2	2	17
18	2	4	2	3	3	4	3	3	24
19	2	5	3	2	4	4	3	3	26
20	2	4	3	3	3	4	3	3	25
21	2	4	2	3	3	2	4	2	22
22	2	3	1	2	2	3	2	2	17
23	2	5	3	3	4	4	3	3	27
24	2	5	3	3	3	3	3	2	24
25	1	3	2	1	2	3	2	3	17
26	2	2	2	2	3	4	2	2	19
27	2	4	3	3	4	3	3	2	24
28	2	4	4	3	3	4	3	3	26
29	1	2	1	2	2	2	2	2	14
30	2	5	3	3	4	4	3	3	27
31	2	4	3	3	3	4	3	3	25
32	2	3	2	2	2	2	3	2	18
33	2	5	3	3	3	3	3	2	24
34	2	3	2	2	2	2	3	2	18
35	2	4	2	3	5	4	3	2	25

Lampiran 13

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner PAQ-A (Setelah Dimodifikasi)

Uji Validitas & Uji Reliabilitas

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.436
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	.678
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			.568

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.721	8

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	19.43	10.782	.408	.708
item2	17.40	8.365	.364	.720
item3	19.23	9.299	.357	.706
item4	19.11	9.516	.387	.698
item5	18.26	8.020	.567	.655
item6	18.11	8.692	.554	.662
item7	18.66	9.820	.485	.686
item8	19.00	10.353	.388	.703

$$N = 35 - 2 = 33$$

$$R_{\text{tabel}} \text{ N } 33 \text{ signifikansi } 0.05 = 344$$

$$\text{Reliabilitas} : 0.721 > 344 = \text{Reliabel}$$

$$\text{Validitas} : 0.568 > 344 = \text{Valid}$$

Lampiran 14.

Tabel Usia Sampel Penelitian Saat Tes Pelaksanaan Penelitian Tanggal 18 Februari 2017

No	Nama Sampel	Tanggal Kelahiran	Usia	Usia Saat Tes
1	AP	20/11/2000	16 Tahun 2 Bulan 28 Hari	16 Tahun
2	APE	14/04/2000	16 Tahun 10 Bulan 4 Hari	17 Tahun
3	BS	28/02/2001	15 Tahun 11 Bulan 20 Hari	16 Tahun
4	CS	16/12/1999	17 Tahun 2 Bulan 2 Hari	17 Tahun
5	CR	8/6/2000	16 Tahun 8 Bulan 13 Hari	17 Tahun
6	DG	14/07/2000	16 Tahun 7 Bulan 4 Hari	17 Tahun
7	FA	17/08/2000	16 Tahun 6 Bulan 1 Hari	17 Tahun
8	IF	27/01/2001	16 Tahun 0 Bulan 21 Hari	16 Tahun
9	LS	24/01/2001	16 Tahun 0 Bulan 24 Hari	16 Tahun
10	MF	1/3/2000	16 Tahun 11 Bulan 17 Hari	17 Tahun
11	NA	9/7/2000	16 Tahun 7 Bulan 9 Hari	17 Tahun
12	NW	23/11/2000	16 Tahun 2 Bulan 25 Hari	16 Tahun
13	NW	13/06/2000	16 Tahun 8 Bulan 5 Hari	17 Tahun
14	TM	12/2/2000	16 Tahun 11 Bulan 30 Hari	17 Tahun
15	YG	9/10/1999	17 Tahun 4 Bulan 9 Hari	17 Tahun
16	YW	22/05/2000	16 Tahun 8 Bulan 26 Hari	17 Tahun
17	YR	28/08/2000	16 Tahun 5 Bulan 20 Hari	16 Tahun
18	AV	26/12/2000	16 Tahun 1 Bulan 22 Hari	16 Tahun
19	A	17/01/2001	16 Tahun 1 Bulan 1 Hari	16 Tahun
20	BK	18/01/2000	16 Tahun 1 Bulan 30 Hari	16 Tahun
21	DS	13/07/2000	16 Tahun 7 Bulan 5 Hari	17 Tahun
22	FP	2/4/2000	16 Tahun 8 Bulan 16 Hari	17 Tahun
23	FF	19/04/2000	16 Tahun 9 Bulan 29 Hari	17 Tahun
24	FA	16/12/1999	17 Tahun 1 Bulan 2 Hari	17 Tahun
25	FF	10/1/2001	16 Tahun 0 Bulan 8 Hari	16 Tahun
26	LS	21/02/2000	16 Tahun 11 Bulan 27 Hari	17 Tahun
27	LS	7/11/2000	16 Tahun 2 Bulan 11 Hari	16 Tahun
28	MW	21/12/2000	16 Tahun 1 Bulan 27 Hari	16 Tahun
29	NS	3/6/2000	16 Tahun 7 Bulan 15 Hari	17 Tahun
30	NR	9/8/2000	16 Tahun 5 Bulan 9 Hari	16 Tahun
31	PM	14/05/2000	16 Tahun 8 Bulan 4 Hari	17 Tahun
32	RI	16/12/1999	17 Tahun 1 Bulan 2 Hari	16 Tahun
33	RS	21/09/2000	16 Tahun 4 Bulan 27 Hari	16 Tahun
34	SS	14/05/2000	16 Tahun 8 Bulan 4 Hari	17 Tahun
35	SN	23/06/2000	16 Tahun 7 Bulan 25 Hari	17 Tahun
36	TP	4/6/2000	16 Tahun 7 Bulan 14 Hari	17 Tahun
37	AR	13/07/2000	16 Tahun 6 Bulan 5 Hari	17 Tahun
38	AS	25/04/2000	16 Tahun 9 Bulan 23 Hari	17 Tahun
39	AK	5/8/2000	16 Tahun 5 Bulan 13 Hari	16 Tahun
40	DP	2/6/2000	16 Tahun 7 Bulan 16 Hari	17 Tahun
41	EA	13/10/1999	17 Tahun 3 Bulan 5 Hari	17 Tahun
42	EK	16/04/2000	16 Tahun 9 Bulan 2 Hari	16 Tahun
43	ET	7/1/2000	16 Tahun 12 Bulan 11 Hari	16 Tahun
44	IA	11/7/2000	16 Tahun 6 Bulan 7 Hari	17 Tahun
45	KP	8/10/2000	16 Tahun 3 Bulan 10 Hari	16 Tahun
46	MN	19/02/2000	16 Tahun 11 Bulan 29 Hari	17 Tahun

47	NR	22/06/2000	16 Tahun 7 Bulan 26 Hari	17 Tahun
48	PA	4/1/2000	16 Tahun 12 Bulan 14 Hari	17 Tahun
49	RP	20/06/1999	17 Tahun 7 Bulan 28 Hari	18 Tahun
50	R	14/04/2000	16 Tahun 9 Bulan 4 Hari	17 Tahun
51	RN	17/02/1999	17 Tahun 11 Bulan 1 Hari	18 Tahun
52	R	25/09/2000	16 Tahun 4 Bulan 23 Hari	16 Tahun
53	S	18/06/2000	16 Tahun 7 Bulan 0 Hari	17 Tahun
54	SA	19/02/2000	16 Tahun 11 Bulan 29 Hari	17 Tahun
55	YE	8/6/2000	16 Tahun 7 Bulan 10 Hari	17 Tahun
56	AR	26/10/1999	17 Tahun 3 Bulan 22 Hari	17 Tahun
57	AR	14/07/2000	16 Tahun 6 Bulan 4 Hari	17 Tahun
58	DS	19/01/2000	16 Tahun 12 Bulan 29 Hari	17 Tahun
59	DK	21/08/2000	16 Tahun 5 Bulan 27 Hari	16 Tahun
60	DD	28/07/2000	16 Tahun 6 Bulan 20 Hari	17 Tahun
61	DS	21/02/2000	16 Tahun 11 Bulan 27 Hari	17 Tahun
62	DV	5/7/2000	16 Tahun 6 Bulan 13 Hari	17 Tahun
63	ES	29/01/2001	16 Tahun 0 Bulan 19 Hari	16 Tahun
64	EN	16/11/2000	16 Tahun 2 Bulan 2 Hari	16 Tahun
65	FH	8/12/2000	16 Tahun 1 Bulan 10 Hari	16 Tahun
66	HA	17/04/2000	16 Tahun 9 Bulan 1 Hari	17 Tahun
67	IW	5/4/2000	16 Tahun 9 Bulan 13 Hari	17 Tahun
68	KS	9/10/2000	16 Tahun 3 Bulan 9 Hari	16 Tahun
69	MO	28/11/1999	17 Tahun 2 Bulan 1 Hari	17 Tahun
70	N	12/7/2000	16 Tahun 5 Bulan 6 Hari	16 Tahun
71	N	10/2/2000	16 Tahun 11 Bulan 8 Hari	17 Tahun
72	R	27/03/2000	16 Tahun 10 Bulan 21 Hari	17 Tahun
73	S	29/04/2000	16 Tahun 9 Bulan 19 Hari	17 Tahun
74	SP	22/04/2000	16 Tahun 9 Bulan 26 Hari	17 Tahun

Lampiran 15

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Hasil Tes TKJI Pos								
Kelas	No	Pos					Jumlah	Kategori
		1	2	3	4	5		
AP2	1	2	2	5	2	1	12	Kurang
	2	1	3	4	3	1	12	Kurang
	3	2	2	3	2	1	10	Kurang
	4	2	2	4	3	1	12	Kurang
	5	1	1	4	1	1	8	Kurang Sekali
	6	2	2	4	3	1	12	Kurang
	7	2	1	4	2	1	10	Kurang
	8	2	2	3	2	1	10	Kurang
	9	2	1	1	1	1	6	Kurang Sekali
	10	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
	11	2	1	4	1	1	9	Kurang Sekali
	12	2	1	3	1	1	8	Kurang Sekali
	13	1	1	4	1	1	8	Kurang Sekali
	14	2	2	3	2	1	10	Kurang
	15	2	1	3	1	1	8	Kurang Sekali
	16	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
	17	2	2	2	3	1	10	Kurang
	18	2	2	5	3	1	13	Kurang
	19	2	2	3	1	1	9	Kurang Sekali
	20	2	1	3	3	1	10	Kurang

Hasil Tes TKJI								
Kelas	No	Pos					Jumlah	Kategori
		1	2	3	4	5		
AP 3	21	2	2	3	2	1	10	Kurang
	22	2	2	3	2	1	10	Kurang
	23	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
	24	2	3	5	3	1	14	Sedang
	25	2	3	4	2	1	12	Kurang
	26	1	1	4	1	1	8	Kurang Sekali
	27	2	2	4	2	1	11	Kurang
	28	2	2	4	2	1	11	Kurang
	29	1	3	4	3	1	12	Kurang
	30	2	2	3	2	1	10	Kurang
	31	2	2	4	2	1	11	Kurang
	32	1	1	4	1	1	8	Kurang Sekali
	33	2	2	4	3	1	12	Kurang
	34	2	1	4	2	1	10	Kurang
	35	1	1	4	2	1	9	Kurang Sekali
	36	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
	37	1	1	3	2	1	8	Kurang Sekali
	38	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
	39	2	1	4	2	1	10	Kurang
	40	2	1	4	3	1	11	Kurang

Hasil Tes TKJ								
Kelas	No	Pos					Jumlah	Kategori
		1	2	3	4	5		
AP 4	41	2	2	5	3	1	13	Kurang
	42	1	1	4	2	1	9	Kurang Sekali
	43	2	3	3	2	1	11	Kurang
	44	2	3	3	2	1	11	Kurang
	45	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
	46	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
	47	2	2	2	3	1	10	Kurang
	48	2	2	5	3	1	13	Kurang
	49	2	1	3	1	1	8	Kurang Sekali
	50	2	1	3	3	1	10	Kurang
	51	3	1	4	1	2	11	Kurang
	52	3	2	5	2	2	14	Sedang
	53	1	2	4	3	1	11	Kurang
	54	1	4	3	3	2	13	Kurang
	55	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
	56	1	3	3	3	3	13	Kurang
	57	1	1	1	2	1	6	Kurang Sekali
	58	1	1	1	2	1	6	Kurang Sekali
	59	2	2	1	3	1	9	Kurang Sekali
	60	2	1	3	2	2	10	Kurang

Hasil Tes TKJI								
Kelas	No	Pos					Jumlah	Kategori
		1	2	3	4	5		
AK 2	61	2	3	3	3	1	12	Kurang
	62	2	1	1	1	1	6	Kurang Sekali
	63	2	1	4	1	1	9	Kurang Sekali
	64	2	1	3	1	1	8	Kurang Sekali
	65	1	1	4	1	1	8	Kurang Sekali
	66	2	2	3	2	1	10	Kurang
	67	1	3	4	2	1	11	Kurang
	68	1	2	2	2	1	8	Kurang Sekali
	69	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
	70	1	2	1	1	1	6	Kurang Sekali
	71	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
	72	2	2	5	4	1	14	Sedang
	73	2	3	5	3	1	14	Sedang
	74	2	2	4	2	1	11	Kurang

	Kategori	Jumlah
	Sedang	4
	Kurang	38
	Kurang Sekali	32

Lampiran 16

Hasil Pengisian Kuesioner PAQ-A Siswa

Hasil Item Soal No													
Kelas	No	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	Hasil	Skor	Kategori
AP2	1	2	5	1	2	2	2	2	2	16	2	2	Rendah
	2	1	5	1	1	1	2	2	1	13	1.625	2	Rendah
	3	1	5	1	2	2	2	2	1	15	1.875	2	Rendah
	4	2	4	3	3	4	3	2	2	21	2.625	3	Sedang
	5	2	4	1	2	3	2	2	2	16	2	2	Rendah
	6	2	3	2	1	1	2	1	2	12	1.5	2	Rendah
	7	2	5	1	1	2	2	2	2	15	1.875	2	Rendah
	8	2	3	1	2	3	2	2	2	15	1.875	2	Rendah
	9	1	3	1	1	1	1	1	2	9	1.125	1	Sangat Rendah
	10	1	2	1	2	1	1	1	1	9	1.125	1	Sangat Rendah
	11	1	3	1	2	1	2	1	2	11	1.375	1	Sangat Rendah
	12	2	5	1	2	1	3	2	2	16	2	2	Rendah
	13	2	3	1	2	3	2	2	2	15	1.875	2	Rendah
	14	1	5	1	1	2	1	1	1	12	1.5	2	Rendah
	15	2	4	1	3	2	2	1	2	15	1.875	2	Rendah
	16	2	5	2	1	1	2	2	2	15	1.875	2	Rendah
	17	1	3	1	2	2	3	1	2	13	1.625	2	Rendah
	18	1	4	1	2	1	2	2	1	13	1.625	2	Rendah
	19	2	4	1	1	1	3	2	2	14	1.75	2	Rendah
	20	1	5	1	2	2	2	2	2	15	1.875	2	Rendah

Hasil Item Soal No													
Kelas	No	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	Hasil	Skor	Kategori
AP3	21	1	4	1	3	2	2	2	1	15	1.875	2	Rendah
	22	1	5	1	1	1	2	2	2	13	1.625	2	Rendah
	23	2	4	1	2	2	3	2	2	16	2	2	Rendah
	24	2	5	1	3	3	2	3	2	19	2.375	2	Rendah
	25	1	5	1	1	1	1	2	1	12	1.5	2	Rendah
	26	2	4	1	3	1	2	3	2	16	2	2	Rendah
	27	2	5	1	1	2	2	2	2	15	1.875	2	Rendah
	28	1	5	1	1	1	2	2	1	13	1.625	2	Rendah
	29	1	4	1	2	1	2	1	2	12	1.5	2	Rendah
	30	2	5	1	3	3	3	3	2	20	2.5	3	Sedang
	31	2	4	1	2	2	3	2	2	16	2	2	Rendah
	32	1	4	1	1	1	1	2	1	11	1.375	1	Sangat Rendah
	33	2	4	1	2	1	2	2	2	14	1.75	2	Rendah
	34	1	5	1	1	1	2	2	1	13	1.625	2	Rendah
	35	1	3	1	3	2	2	1	2	13	1.625	2	Rendah
	36	1	4	1	2	1	2	1	1	12	1.5	2	Rendah
	37	2	5	1	1	1	3	2	3	15	1.875	2	Rendah
	38	1	5	2	3	1	2	2	2	16	2	2	Rendah
	39	1	4	1	2	1	2	2	1	13	1.625	2	Rendah
	40	2	4	1	2	1	3	2	2	15	1.875	2	Rendah

Hasil Item Soal No													
Kelas	No	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	Hasil	Nilai	Kategori
AP4	41	1	4	2	2	1	2	1	1	13	1.625	2	Rendah
	42	2	5	1	3	2	2	1	2	16	2	2	Rendah
	43	2	4	2	4	2	2	1	3	17	2.125	2	Rendah
	44	2	4	1	1	1	2	1	2	12	1.5	2	Rendah
	45	1	4	1	1	1	2	1	2	11	1.375	1	Sangat Rendah
	46	1	3	2	2	2	2	2	1	14	1.75	2	Rendah
	47	1	4	2	1	1	1	1	1	11	1.375	1	Sangat Rendah
	48	2	5	1	2	3	2	1	2	16	2	2	Rendah
	49	2	4	2	1	2	2	1	2	14	1.75	2	Rendah
	50	1	3	1	2	2	2	1	2	12	1.5	2	Rendah
	51	2	5	2	3	2	1	2	2	17	2.125	2	Rendah
	52	1	4	3	2	2	2	1	1	15	1.875	2	Rendah
	53	2	3	1	2	4	1	1	2	14	1.75	2	Rendah
	54	2	4	1	1	2	3	2	2	15	1.875	2	Rendah
	55	1	4	1	2	1	1	1	2	11	1.375	1	Sangat Rendah
	56	1	3	2	1	2	3	1	1	13	1.625	2	Rendah
	57	1	4	2	2	2	2	1	2	14	1.75	2	Rendah
	58	1	2	2	1	1	1	1	2	9	1.125	1	Sangat Rendah
	59	2	4	3	2	1	2	1	2	15	1.875	2	Rendah
	60	2	5	1	2	1	1	1	2	13	1.625	2	Rendah

Hasil Item Soal No													
Kls	No	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	Hasil	Nilai	Kategori
AK2	61	1	4	1	1	3	2	2	1	14	1.75	2	Rendah
	62	1	3	1	1	3	1	1	2	11	1.375	1	S. Rendah
	63	2	3	1	2	1	2	1	2	12	1.5	2	Rendah
	64	2	3	1	2	2	1	1	2	12	1.5	2	Rendah
	65	1	3	2	2	2	1	1	2	12	1.5	2	Rendah
	66	2	3	1	3	3	1	1	2	14	1.75	2	Rendah
	67	1	4	2	1	1	2	1	2	12	1.5	2	Rendah
	68	2	3	1	2	1	1	1	3	11	1.375	1	S. Rendah
	69	2	3	1	1	1	1	1	2	10	1.25	1	S. Rendah
	70	2	3	1	1	1	1	1	2	10	1.25	1	S. Rendah
	71	2	3	1	2	1	1	1	2	11	1.375	1	S. Rendah
	72	1	4	1	1	3	2	2	1	14	1.75	2	Rendah
	73	1	3	3	2	1	1	1	2	12	1.5	2	Rendah
	74	2	3	2	1	2	2	2	2	14	1.75	2	Rendah

Keterangan = Sedang = 2
Rendah = 59
Sangat Rendah = 13

Hasil Kuesioner Soal No 1

Data Item Soal No 1																								
No	Skor Soal No																					Jumlah	Skor	dibulatkan
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	32	1.52381	2
2	1	2	4	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	31	1.47619	1
3	1	2	4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	1.38095	1
4	1	2	4	4	2	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	34	1.61905	2
5	1	3	4	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	33	1.57143	2
6	1	2	4	4	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	33	1.57143	2
7	1	2	4	3	2	1	1	4	2	1	2	1	2	4	4	1	1	1	1	1	1	40	1.90476	2
8	1	2	3	4	4	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	36	1.71429	2
9	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	1.2381	1
10	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	1.19048	1
11	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	29	1.38095	1
12	1	4	4	5	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	1.66667	2
13	3	1	3	5	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	37	1.7619	2
14	1	2	5	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	1.42857	1
15	1	3	4	5	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	1.61905	2
16	1	2	4	4	3	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	34	1.61905	2
17	1	2	2	2	2	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	30	1.42857	1
18	1	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	30	1.42857	1
19	1	1	3	5	3	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	33	1.57143	2
20	1	2	3	4	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	1.47619	1
21	1	1	4	3	1	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	31	1.47619	1
22	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	1.19048	1

23	1	4	2	4	4	1	1	2	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	37	1.7619	2
24	5	2	3	1	3	2	1	3	1	2	2	2	2	1	5	3	1	1	1	1	1	1	43	2.04762	2
25	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	28	1.33333	1
26	1	4	4	2	1	2	1	2	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	35	1.66667	2
27	2	2	2	4	2	2	1	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	36	1.71429	2
28	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	1.28571	1
29	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	31	1.47619	1
30	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	2	3	2	2	5	1	1	1	1	1	1	1	36	1.71429	2
31	1	4	2	4	4	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	37	1.7619	2
32	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	29	1.38095	1
33	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	32	1.52381	2
34	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	1.38095	1
35	1	1	4	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	28	1.33333	1
36	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	1.2381	1
37	1	2	3	4	4	4	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	45	2.14286	2
38	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	30	1.42857	1
39	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	31	1.47619	1
40	2	2	3	4	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	34	1.61905	2
41	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	1.19048	1
42	1	5	5	2	5	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	40	1.90476	2
43	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	49	2.33333	2
44	1	2	2	5	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	34	1.61905	2
45	1	2	4	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	30	1.42857	1
46	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	1.2381	1
47	1	4	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	1.47619	1
48	1	2	4	5	4	1	1	2	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	38	1.80952	2

49	1	5	5	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	36	1.71429	2
50	1	2	2	2	4	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	31	1.47619	1
51	1	4	2	5	2	2	2	1	1	5	4	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	43	2.04762	2
52	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	27	1.28571	1
53	2	1	5	5	2	2	1	2	2	1	2	5	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	42	2	2
54	2	3	4	4	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	37	1.7619	2
55	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	29	1.38095	1
56	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	1.28571	1
57	1	2	2	5	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	1.38095	1
58	1	5	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	1.47619	1
59	1	2	4	4	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	35	1.66667	2
60	1	3	5	2	4	1	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	1.80952	2
61	1	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	1.2381	1
62	1	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	1.42857	1
63	1	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	32	1.52381	2
64	1	4	5	2	4	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	39	1.85714	2
65	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	31	1.47619	1
66	2	3	2	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	1.57143	2
67	1	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	1.38095	1
68	1	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	34	1.61905	2
69	1	2	3	4	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	33	1.57143	2
70	1	2	5	4	4	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	38	1.80952	2
71	1	2	4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	32	1.52381	2
72	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	1.38095	1
73	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	1.19048	1
74	2	4	2	4	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	34	1.61905	2

Hasil Kuesioner Soal No 8

Data Soal No 8										
No	Skor Soal Hari							Jumlah	Skor Akhir	Nilai
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu			
1	1	2	1	2	2	2	3	13	1.8571429	2
2	1	1	1	1	2	1	3	10	1.4285714	1
3	1	1	2	1	1	2	2	10	1.4285714	1
4	2	2	3	1	2	2	2	14	2	2
5	2	1	1	2	1	2	3	12	1.7142857	2
6	2	1	1	1	1	2	3	11	1.5714286	2
7	2	1	1	1	1	3	4	13	1.8571429	2
8	2	2	2	2	1	3	3	15	2.1428571	2
9	2	1	1	1	1	2	3	11	1.5714286	2
10	1	1	2	1	1	1	3	10	1.4285714	1
11	1	1	1	1	2	3	2	11	1.5714286	2
12	2	1	2	1	1	2	4	13	1.8571429	2
13	2	1	2	2	2	3	2	14	2	2
14	2	1	1	1	1	2	2	10	1.4285714	1
15	2	1	3	2	1	3	2	14	2	2
16	1	1	2	2	2	2	3	13	1.8571429	2
17	1	1	2	2	1	2	3	12	1.7142857	2
18	1	2	1	1	1	3	1	10	1.4285714	1
19	2	1	2	1	2	2	2	12	1.7142857	2
20	2	1	1	1	1	3	2	11	1.5714286	2
21	2	1	2	1	1	2	1	10	1.4285714	1
22	1	2	1	2	1	1	3	11	1.5714286	2
23	1	2	1	2	2	2	3	13	1.8571429	2
24	1	1	2	2	1	2	4	13	1.8571429	2
25	1	1	2	1	1	2	2	10	1.4285714	1
26	1	1	2	1	1	3	2	11	1.5714286	2
27	1	2	2	1	2	3	2	13	1.8571429	2
28	1	1	1	1	1	2	2	9	1.2857143	1
29	2	1	1	2	2	2	2	12	1.7142857	2
30	1	1	3	2	1	2	3	13	1.8571429	2
31	2	1	2	1	1	3	2	12	1.7142857	2
32	1	1	1	2	1	2	2	10	1.4285714	1
33	2	1	3	1	1	3	2	13	1.8571429	2
34	1	1	1	1	1	2	2	9	1.2857143	1
35	1	2	2	1	1	3	3	13	1.8571429	2
36	1	1	2	1	2	1	2	10	1.4285714	1

37	2	2	3	2	2	4	3	18	2.5714286	3
38	1	1	2	1	1	2	3	11	1.5714286	2
39	1	1	2	1	1	1	3	10	1.4285714	1
40	1	2	3	1	2	3	2	14	2	2
41	1	1	1	1	1	2	2	9	1.2857143	1
42	1	2	3	2	1	2	3	14	2	2
43	2	2	3	2	2	3	4	18	2.5714286	3
44	2	1	1	2	1	4	3	14	2	2
45	1	1	2	1	1	3	3	12	1.7142857	2
46	1	1	2	1	1	2	1	9	1.2857143	1
47	1	1	2	1	1	2	2	10	1.4285714	1
48	2	2	2	2	1	4	3	16	2.2857143	2
49	2	1	2	1	2	2	2	12	1.7142857	2
50	1	2	3	1	1	3	2	13	1.8571429	2
51	2	2	3	1	1	2	4	15	2.1428571	2
52	1	2	1	2	1	2	1	10	1.4285714	1
53	2	1	1	1	2	2	2	11	1.5714286	2
54	2	2	1	2	1	3	2	13	1.8571429	2
55	2	1	2	1	2	2	2	12	1.7142857	2
56	1	1	2	1	1	1	2	9	1.2857143	1
57	1	2	1	2	1	2	2	11	1.5714286	2
58	2	2	3	1	1	3	2	14	2	2
59	2	1	2	1	2	3	2	13	1.8571429	2
60	2	1	1	1	2	3	4	14	2	2
61	1	1	2	2	1	2	1	10	1.4285714	1
62	2	1	1	2	1	2	2	11	1.5714286	2
63	1	2	2	2	2	2	3	14	2	2
64	1	2	2	2	2	3	3	15	2.1428571	2
65	2	2	2	1	2	2	3	14	2	2
66	2	1	2	1	1	2	3	12	1.7142857	2
67	1	1	3	2	1	2	3	13	1.8571429	2
68	1	1	2	2	2	3	4	15	2.1428571	3
69	2	2	1	2	1	3	2	13	1.8571429	2
70	2	2	2	2	2	3	4	17	2.4285714	2
71	2	1	2	1	1	2	2	11	1.5714286	2
72	1	1	2	1	2	1	2	10	1.4285714	1
73	1	1	1	2	1	2	2	10	1.4285714	1
74	1	2	1	1	1	3	3	12	1.7142857	2

Lampiran 17

Data Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani Siswa

No	X	Y
1	2	12
2	1.625	12
3	1.875	10
4	2.625	12
5	2	8
6	1.5	12
7	1.875	10
8	1.875	10
9	1.125	6
10	1.125	7
11	1.375	9
12	2	8
13	1.875	8
14	1.5	10
15	1.875	8
16	1.875	7
17	1.625	10
18	1.625	13
19	1.75	9
20	1.875	10

No	X	Y
21	1.875	10
22	1.625	10
23	2	9
24	2.375	14
25	1.5	12
26	2	8
27	1.875	11
28	1.625	11
29	1.5	12
30	2.5	10
31	2	11
32	1.375	8
33	1.75	12
34	1.625	10
35	1.625	9
36	1.5	9
37	1.875	8
38	2	7
39	1.625	10
40	1.875	11

No	X	Y
41	1.625	13
42	2	9
43	2.125	11
44	1.5	11
45	1.375	9
46	1.75	7
47	1.375	10
48	2	13
49	1.75	8
50	1.5	10
51	2.125	11
52	1.875	14
53	1.75	11
54	1.875	13
55	1.375	7
56	1.625	13
57	1.75	6
58	1.125	6
59	1.875	9
60	1.625	10

No	X	Y
61	1.75	12
62	1.375	6
63	1.5	9
64	1.5	8
65	1.5	8
66	1.75	10
67	1.5	11
68	1.375	8
69	1.25	9
70	1.25	6
71	1.375	7
72	1.75	14
73	1.5	14
74	1.75	11

Keterangan = X Skor Aktivitas Fisik
 Y Skor Kebugaran Jasmani

Lampiran 18

Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Linieritas dengan Program SPSS 24

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		PAQA	TKJI
N		74	74
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.71	9.82
	Std. Deviation	.295	2.148
Most Extreme Differences	Absolute	.095	.103
	Positive	.095	.103
	Negative	-.095	-.100
Test Statistic		.095	.103
Asymp. Sig. (2-tailed)		.093 ^c	.052 ^c
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
PAQA			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.515	8	65	.841

Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PAQA * TKJI	Between Groups	(Combined)	1.195	8	.149	1.881	.078
		Linearity	.718	1	.718	9.047	.004
		Deviation from Linearity	.477	7	.068	.857	.545
	Within Groups		5.162	65	.079		
Total		6.357	73				

Lampiran 19

Uji Hipotesis (Korelasi Product Moment)

Correlations			
		TKJI	PAQA
TKJI	Pearson Correlation	1	.336**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	74	74
PAQA	Pearson Correlation	.336**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	74	74
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

DOKUMENTASI



Pelaksanaan Tes Lari 60 M



Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Pelaksanaan Tes Baring Duduk



Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Pengisian Kuesioner PAQ-A (AP 2)



Pengisian Kuesioner PAQ-A (AP 4)