

**STATUS KEBUGARAN JASMANI ATLET ANGGAR KULON PROGO USIA
13- 19 TAHUN DALAM PERSIAPAN PORDA 2017 DI BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



oleh :

Dipta Puji Nugroho
13601244021

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

STATUS KEBUGARAN JASMANI ATLET ANGGAR KULON PROGO USIA 13- 19 TAHUN DALAM PERSIAPAN PORDA 2017 DI BANTUL

Disusun Oleh:

Dipta Puji Nugroho
13601244021

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan,

Yogyakarta, November 2017

Disetujui,

Dosen Pembimbing,

Ketua Jurusan POR

Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP. 19580706 198403 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

STATUS KEBUGARAN JASMANI ATLET ANGGAR KULON PROGO USIA 13- 19 TAHUN DALAM PERSIAPAN PORDA 2017 DI BANTUL

Disusun Oleh:

Dipta Puji Nugroho
13601244021




Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

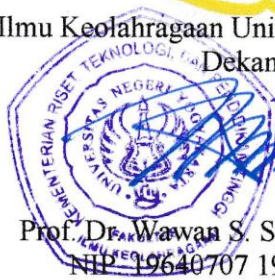
Pada tanggal November 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		23/11/2017
Fathan Nurcahyo, M.Or Sekretaris		22-11-2017
Faidillah Kurniawan, M.Or Penguji		21-11-2017

Yogyakarta, November 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dipta Puji Nugroho

NIM : 13601244021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Status Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Usia
13- 19 Tahun Dalam Persiapan Porda 2017 Di Bantul

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, November 2017
Yang menyatakan

Dipta Puji Nugroho
NIM. 13601244021

MOTTO

1. “ Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu”. – 2 Petrus 5:7
2. Tuhan bekerja dengan cara yang misterius. Kadang pelan namun tidak pernah terlambat. (KomunitasKatolik)
3. Semua bisa dilakukan asalkan ada kemauan dan tindakan (Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini ku persembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti dalam hidupku diantaranya kepada:

1. Bapak dan Ibu saya tercinta, Mardiwiyono dan Mukijahyang telah memberikan dukungannya kepada saya, baik dukungan moril maupun dukungan materi, serta terimakasih atas doa yang kau berikan kepada anakmu. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan bapak dan ibu, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian bapak ibuku. Semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Semua saudara-saudaraku, Puji Lestari, Puji Harjanto dan Puji Kurniatun yang telah memberikan dukungan serta memberikan motivasi, agar menyelesaikan kuliah.

STATUS KEBUGARAN JASMANI ATLET ANGGAR KULON PROGO USIA 13- 19 TAHUN DALAM PERSIAPAN PORDA 2017 DI BANTUL

Oleh

DIPTA PUJI NUGROHO
NIM 13601244021

ABSTRAK

Penelitian ini dilator belakangi oleh belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani atlet anggar Kulon Progo. Penelitian ini dilakukan karena kurangnya latihan kebugaran yang diberikan dan bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani atlet anggar kabupaten KulonProgo yang mengikuti PORDA 2017 di Bantul.

Penelitian menggunakan ananalisis data diskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah atlet anggar yang mengikuti PORDA Kulon Progo beusia 13-19 tahun yang berjumlah 16 atlet. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Hasil penelitian menunjukan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar KulonProgo yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 31,25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 6 orang atau 37,50% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Kondisi atlet anggar Kabupaten Kulon Progo berada di kondisi kurang dengan jumlah 6 orang atau 37,50%

Kata kunci :*kesegaranjasmani, anggar, kulonprogo*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segalaupaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Guntur, M.pd., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
2. Bapak Dr. Guntur,M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. F.Suharjana, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
4. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa., M.Pd., Rektor UNY.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
6. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu selama kuliah dan penelitian.
7. Seluruh Atlet Anggar Kulon Progo, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.
8. Bapak dan Ibu yang senantiasa berdoa dan mendukung dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapatdisebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan penulis demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, November 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDIL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Diskripsi Teori.....	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
3. Karakteristik Pada Olahraga Anggar	15
4. Komponen Kebugaran Fisik Khusus Pada Cabang Olahraga Anggar	18

5. Faktor – Faktor yang Menentukan Kebugaran Jasmani	13
6. Prinsip – Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani	26
7. Macam – Macam Tes Kebugaran Jasmani	27
8. PORDA XIV DIY	30
B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir	34
 BAB III METODE PENELITIAN	 37
A. Desain Penelitian	37
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	37
C. Populasi Penelitian.....	38
D. Instrumen Penelitian	39
E. Teknik Analisis Data	41
 BAB IV DATA DAN HASIL PENELITIAN	 44
A. Data Penelitian.....	44
B. Hasil Penelitian.....	45
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Kecepatan.....	46
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Kekuatan Otot Lengan	48
3. Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Kekuatan Otot Perut.....	50
4. Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	51
5. Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Daya Tahan	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 57
A. Kesimpulan	57
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Implikasi Hasil Penelitian	57
D. Saran	58
 DAFTAR PUSTAKA	 59
 LAMPIRAN.....	 61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 13-15 Tahun Putra.....	42
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 13-15 Tahun Putri	42
Tabel 3. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putra.....	42
Tabel 4. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 TahunPutri	43
Tabel 5. Tabel Data dan Penelitian.....	37
Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Jumlah Nilai Frekuensi Presentase (%)	45
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Kecepatan.....	47
Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo berdasarkan Kekuatan Otot Lengan	49
Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Otot Perut.....	50
Tabel10.Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Otot Tungkai	52
Tabel11.Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Daya Tahan.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir	36
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran AtletAnggar Kulon Progo	46
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Kecepatan.....	48
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Lengan	49
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Perut.....	51
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai.....	52
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Daya Tahan.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonana Ijin Penelitian	62
Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian	63
Lampiran 3. Sertifikat Pengujian.....	64
Lampiran 4. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	68
Lampiran 5. Tabel TKJI	81
Lampiran 6. Norma tes kesegaranjasmani Indonesia	83
Lampiran 7. Formulir TKJI	84
Lampiran 8. Hasil TKJI	85
Lampiran 9. Nilai TKJI	86
Lampiran 10. Dokumentasi	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Secara umum, yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih mampu menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2-3). Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas/pekerjaan tidaklah sama, sesuai pekerjaan yang dilakukan (Depdiknas, 1999: 1).

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan aktivitas fisik atau berolahraga yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan Suryanto dan Panggung Sutapa (2006: 148), untuk mendapatkan badan yang segar, banyak cara dapat ditempuh, salah satu diantaranya adalah dengan berolahraga. Sehingga, ada beberapa orang yang dalam kehidupan sehari-harinya tidak pernah melewatkan olahraga sebagai kegiatan rutinnnya.

Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya di bina dan diarahkan oleh sang pelatih. Untuk memenuhi sarana dan dan atlet perlu perhatian latihan dan kebutuhan

kesejahteraan pelatih dari pembina/pengurus induk cabang olahraga. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan *try out* baik dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding/ berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik dan mental bertanding. Tetapi perlu diingat bahwa aktivitas komponen-komponen di atas bisa berjalan apabila di tunjang oleh pendanaan yang professional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab.

Anggar kulon progo adalah sebuah *club* anggar yang termasuk baik di provinsi D.I. Yogyakarta, club yang terbentuk pada tahun 2011 ini pernah menjadi juara umum di Kejurda pada tahun 2014 serta menjadi juara umum PORDA 2015 di Kulon Progo. Keterbatasan dalam pengembangan Anggar Kulon Progo baru terdiri dari tiga kecamatan yaitu Pengasih, Lendah dan Sentolo sebagian besar berasal dari kecamatan sentolo. Data atlet Anggar terdapat sekitar 50 atlet yang terdaftar. Anggar Kulon Progo melakukan latihan tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu, durasi latihan sekitar dua sampai tiga jam. Saat ini hanya sekitar sepuluh atlet yang mengikuti latihan secara rutin. Pada kejuaraan tingkat nasional anggar Kulon Progo masih kurang beprestasi misalnya di *Kulon Progo Open* yang diadakan di Kulon Progo pada tanggal 17 – 20 November 2016 hanya 3 atlet yang mendapatkan juara dari 23 atlet dan setelah itu pada 27-30 November 2017 mengikuti Kejurnas di Jakarta hanya 1 Atlet yang mendapatkan juara 3.

Menurut Suharjana (2013:38) latihan untuk kebugaran jasmani berarti suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, beban bersifat individual dan dilakukan secara terus-menerus. Latihan untuk kebugaran atlet anggar Kulon Progo sangat kurang, karena dilakukan satu bulan satu kali yaitu lari sejauh 2,4 km, namun latihan ini lebih mengarah pada tes kebugaran atlet.

Pengaruh yang signifikan antar tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi atlet. Artinya seorang atlet yang memiliki prestasi olahraga yang baik memiliki kebugaran yang lebih baik di bandingkan atlet yang kebugaran jasmaninya di bawah kategori baik. Hal tersebut tidak seiring dengan tingkat kebugaran jasmani berada dalam kategori kurang, terbukti pada kejuaraan tingkat nasional *Kulon Progo Open* yang diadakan di Kulon Progo pada tanggal 17 – 20 November 2016 hanya 3 atlet yang mendapatkan juara dari 23 atlet yang mengikuti serta pada 21 dan 22 Januari 2017 diadakan *coaching clinic* di Kulon Progo yang banyak melakukan latihan fisik sehingga pada latihan teknik tidak berjalan dengan maksimal karena kondisi kebugaran jasmani yang kurang bahkan ada beberapa atlet yang tidak mengikuti kegiatan tersebut hingga akhir. Berdasarkan masalah di atas maka penulis ingin mengadakan sebuah penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Se-Kulon Progo Dalam Persiapan Porda 2017 di Bantul”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Masih kurangnya wawasan pelatih mengenai latihan fisik
2. Kurangnya latihan fisik yang di berikan.
3. Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh atlet Anggar Kulon Progo belum di ketahui.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan agar permasalahan tidak meluas, maka permasalahan hanya di batasi pada seberapa tinggi status tingkat kebugaran jasmani atlet Anggar Kulon Progo yang melakukan persiapan pada PORDA 2017.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Seberapa status tinggi tingkat kebugaran jasmani atlet Anggar Kulon Progo yang melakukan persiapan pada PORDA 2017? ”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi status tingkat kebugaran jasmani Anggar Kulon Progo yang melakukan persiapan pada PORDA 2017.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini tentunya harus membawa dampak positif dan manfaat bagi siapa saja, ada pun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya menambah referensi penelitian dalam cabang olahraga Anggar.
- b. Memberikan informasi dan menggambarkan mengenai tingkat kebugaran jasmani Anggar Kulon Progo, sehingga dapat dipakai sebagai acuan pengembangan kegiatan di Anggar Kulon Progo menjadi lebih baik.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat memberikan sumbangan bagi para pelatih dan pengurus secara umum dan secara khusus untuk pelatih Anggar Kulon Progo
- b. Penelitian ini di jadikan pedoman dalam menentukan materi dan metode pelatihan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan serta tahap pertumbuhan dan perkembangan, khususnya dalam hal kebugaran jasmani para atlet, selain itu juga semoga bisa berguna sebagai barometer untuk para pemain yang akan mengikuti turnamen.
- c. Bagi Anggar Kulon Progo penelitian ini bermanfaat sebagai tolak ukur tentang bagaimana tingkat kebugaran jasmani para atlet.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas sehari-hari. Ada berbagai macam pengertian kebugaran jasmani: Secara umum kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga manusia dapat menikmati waktu luangnya.

Dangsina Moelok (1984 : 1) menyatakan ditinjau dari segi ilmu fisiologi, kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Serupa yang paparkan dalam Depdikbud (1996 : 1) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Rusli Lutan (2001: 7), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Seperti yang di kemukakan oleh Muhajir (2007: 161), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut

dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Muhajir (2004:2), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Depdikbud (1997:4), kebugaran jasmani yaitu berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya. Sedangkan menurut Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kebugaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Serupa dengan Agus Mukhlolid, M.Pd (2004 : 3) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Cholik dan Maksu (2007:51) menjelaskan kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti. Serupa yang di sampaikan Engkos Kosasih (1985 : 10) pengertian kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*) kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Judith Rink dalam Mochamad Sajoto (1988: 43), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Menurut R.S Hadi Sanjaya (1993 : 1) kebugaran jasmani atau dalam bahasa inggrisnya physical fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Sedangkan Sudarno S.P. (1992:9) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga baik untuk mengatasi cadangan mendadak maupun yang darurat.

Menurut Muhammad Ichsan (1988 : 52) definisi kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh kesungguhan untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi berbagai bahaya dimasa mendatang. Serupa dengan yang disampaikan oleh Suharto, dkk. (2000: 1) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Henkel, B.O. et. Al. (1997: 112) kebugaran jasmani merupakan kemampuan kerja yang ditentukan oleh kekuatan, daya tahan, dan koordinasi.

Menurut *President's Council On Physical Fitness and Sport* dalam buku karangan Iskandar Z. Adisapoetra, dkk., (1999: 4) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat. Serupa dengan Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994 : 146), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Seturut atas Widaninggar dkk. (2002: 1), menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Getchell dalam Suharjana (2004: 4), menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah dan otot untuk berfungsi dengan efisien dan optimal.

Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam Suharjana (2004: 3), menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk keperluan mendadak. Serupa dengan Jusunul Hairy (2008: 1.15), menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2004: 2), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya.

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

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Suharjana (2013 : 7) menyatakan bahwa kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan .

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut :

- a. Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- b. Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam suatu usaha.
- c. Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.
- d. Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- e. Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan terdiri dari komponen sebagai berikut :

- a. Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- b. Daya ledak. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak merupakan hasil kali antara kecepatan dan kekuatan. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu : (1) siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Contoh : lari, bersepeda, mendayung, (2) asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh : melompat, melempar.
- c. Keseimbangan. Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau saat berdiri.
- d. Kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.
- e. Koordinasi. Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsure gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyatakan komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar yaitu:

- a. Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

- b. Kekuatan dan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Fox dalam Suharjana (2004: 7) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani ada tiga macam yaitu: a. *Physical fitness*, b. *Nutritional fitness* dan c. *Mental and emotional fitness*. *Physical fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut: daya ledak (*muscular strength*), daya tahan (*muscular endurance*), kelentukan (*joint flexibility*) dan *cardiorespiratory fitness*. *Nutritional fitness* terdiri dari dua komponen yaitu: komposisi tubuh (*body composition*) and *control of body weight*. Sedangkan *mental and emotional motor fitness* terdiri dari komponen-komponen berikut: *mental and emotional stress*, *endurance*, kekuatan (*strenght*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*, keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*koordination*).

Widaninggar dkk (2002: 1), menyatakan kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen yaitu: daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Hinson dalam Suharjana (2004: 7), menyatakan bahwa kebugaran jasmani terbagi dua macam yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) adalah: daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelentukan dan bodi komposisi.
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*motor fitness*) adalah: daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan waktu reaksi.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu:

- a. Daya tahan aerobik,
- b. Kekuatan otot
- c. Daya tahan otot,
- d. Fleksibilitas.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa ada 6 kompone yaitu:

- a. Koordinasi,
- b. Keseimbangan,
- c. Kecepatan,
- d. Agilitas,
- e. *Power*
- f. Waktu reaksi.

Menurut Wahjoedi (2001: 59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yaitu:

- a. Daya tahan jantung paru,
- b. Daya tahan otot,
- c. Kekuatan otot,
- d. Kelentukan,
- e. Komposisi tubuh.

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motorskill related fitness*) yaitu:

- a. Kecepatan,
- b. Kecepatan reaksi,
- c. Daya ledak,
- d. Kelincahan,
- e. Keseimbangan,
- f. Ketepatan,
- g. Koordinasi.

3. Karakteristik Pada Olahraga Anggar

Olahraga anggar memiliki karakteristik yang berbeda dari olahraga yang lainnya. Dari segi tehnik, permainan dan dari segi ketentuan atau peraturan dari pertandingan. Berikut ini adalah karakteristik olahraga

anggar berdasarkan ketentuan Kejuaraan Nasional Anggar Kadet Pemula dan Kadet 2016 :

a) Maksud Dan Tujuan

- 1) sebagai pelaksanaan program kerja PB IKASI 2016
- 2) Sebagai titik kulminasi kegiatan dan siklus pembinaan prestasi anggar Indonesia serta sekaligus sebagai sarana evaluasi pembinaan dalam kurun waktu satu tahun
- 3) Menetapkan peringkat tahunan bagi atlet-atlet muda secara nasional.
- 4) Memeberi kesempatan kepada atlet usia muda secara nasional berdasarkan jenis senjata masing-masing
- 5) Diharapkan munculnya atlet-atlet usia dini yang potensial, untuk dibina secara khusus di daerah masing-masing yang sewaktu-waktu di perlukan oleh PB IKASI dalam menghadapi suatu event.

b) Nomor – Nomor yang di Pertandingkan

- 1) Penyelenggaraan Kejurnas Anggar tahun 2016 ini terdiri dari Kadet Pemuda dan Kadet
- 2) seluruh Nomor yang dipertandingkan adalah perorangan
- 3) jenis senjata yang di pertandingkan meliputi : a) Kadet Pemula Putera Puteri yaitu Floret. b) Kadet Putera Puteri yaitu Floret, Degen, Sabel.

c) Peserta

- i. Peserta Kejuaraan Nasional Anggar Kadet Pemula dan Kadet tahun 2016 adalah atlet anggar yang ditunjuk dan didaftarkan oleh Pengprov IKASI masing-masing.
- ii. Setiap Pengprov IKASI dapat mendaftarkan maksimal 6 orang Atlet pra kadet jenis senjata floret dan 4 orang Atlet untuk semua jenis senjata.
- iii. Diterapkan spesialisasi senjata, sehingga setiap atlet hanya dapat mengikuti 1 jenis senjata.
- iv. Peserta kadet pemula adalah atlet yang telah berumur 12 tahun dan belum berumur 14 tahun pada tanggal 1 Januari 2016.
- v. Peserta Kadet adalah atlet yang telah berusia 15 tahun dan belum berumur 17 tahun pada 1 Januari 2016.
- vi. Untuk membuktikan usia seluruh peserta kejurnas anggar Kadet Pemula dan Kadet tahun 2016, diwajibkan memebawa Ijazah asli/STTB akta/Kelahiran asli yang harus diperlihatkan pada panpel.

d) Peraturan dan Sistem Pertandingan

Peraturan permainan dan pertandingan yang digunakan adalah peraturan FIE yang dalam beberapa hal dilakukan penyesuaian dengan kondisi dan situasi olahraga di Indonesia.

Dari peraturan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga anggar memiliki tiga senjata yang berbeda yaitu Floret, Degen dan Sabel,

peraturan pertandingan anggar di golongan berdasarkan spesialisasi setiap atlet, selain itu pengolongan pertandingan di bedakan berdasarkan dari usia atlet, berbeda dengan cabang olahraga lainnya yang penggolongannya berdasarkan berat badan dari atlet. Usia 12 – 14 tahun disebut Prakatet atau Kadet Pemula, Usia 15 - 17 tahun disebut Kadet, Usia 18 – 20 Tahun Disebut Junior dan 21 Keatas disebut Senior.

4. Komponen Kebugaran Fisik Khusus Pada Cabang Olahraga Anggar

Cabang olahraga anggar memerlukan kemampuan menyerang, bertahan, dan melakukan serangan balik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam pertandingan anggar membutuhkan waktu selama 3 menit dalam satu pertandingan dan mencari poin/angka sebanyak 5 angka untuk memperoleh kemenangan. Menurut Amung Ma'mun (2003:15) meskipun gerakan dalam anggar hanya maju dan mundur, namun dibutuhkan kemampuan fisik yang berkualitas terutama unsur-unsur daya tahan, kekuatan, power, kecepatan, dan kecepatan reaksi. Kelima unsur ini menjadi fondasi dan karakter utama bagi seorang atlet anggar. Dengan pola serang balik yang selalu bervariasi antara gerakan ke satu, gerakan ke dua, dan gerakan selanjutnya. Tiga unsur pokok dalam anggar yaitu: waktu, kecepatan dan ukuran. Waktu dalam anggar berarti momen yang tepat saat melakukan serangan untuk menyergap musuh yang lengah. Kecepatan mengacu pada kalau perlu waktu yang sesedikit mungkin untuk menyempurnakan serangan, pertahanan, atau gerak serang balik. Ukuran artinya jarak yang harus ditutupi untuk menjangkau sasaran dengan nilai

tusukan atau potongan. Ukuran dimaknai sebagai jarak yang memisahkan antara dua pemain anggar. Menurut Amung Ma'mun (2003:15) ciri khas lainnya seperti daya tahan kardiorespirasi, power, dan kekuatan otot juga sering menjadi tuntutan untuk menjadi seorang atlet besar dan berprestasi di tingkat dunia. Dari berbagai penjelasan tersebut maka dengan ini penulis mencoba untuk menampilkan penjabaran dari pengertian mengenai komponen komponen fisik umum yang berkaitan dengan kesehatan dan kondisi fisik khusus yang berkaitan dengan keterampilan anggar yang diperlukan oleh atlet anggar yang terkait dengan kesehatan yaitu.

a) Kondisi Fisik Umum Terkait dengan Kesehatan:

Mengetahui komponen kondisi fisik sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan sesuatu hal yang penting, dengan kata lain dapat juga sebagai penentu baik buruknya status atau keadaan fisik seseorang. Komponen fisik dasar yang dibutuhkan dalam cabang olahraga anggar yaitu:

1) Daya Tahan Jantung dan Paru (*General Endurance*)

Ada dua istilah daya tahan, yaitu daya tahan umum (*cardio respiratory*) dan daya tahan khusus (*muscle endurance*). Daya tahan umum (*cardio respiratory*) atau yang biasa disebut daya tahan jantung dan paru adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Amung Ma'mun 2003:16).

2) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot (Amung Ma'mun 2003:17).

3) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligamen-ligamen di sekitar persendian (Mochamad Sajoto, 1988: 58). Kelenturan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan otot dan persendian badan untuk bergerak seluas mungkin dan mempertahankannya dalam beberapa detik (Amung Ma'mun 2003:17).

4) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. (Amung Ma'mun 2003:19).

5) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang paling singkat (Amung Ma'mun 2003:18). Sedangkan menurut Mochamad Sajoto

(1988:57) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

6) *Power*

Power merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Amung Ma'mun (2003 : 19) *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Pada dasarnya kekuatan dan kecepatan kedua-duanya melibatkan unsur *power*. Wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat *eksplosif*.

b) Kondisi Fisik Khusus Terkait dengan Keterampilan Anggar

Anggar adalah cabang olahraga yang memiliki karakteristik berbeda dengan cabang olahraga lain, sehingga dari kondisi fisik yang mendasar dan umum diperlukan penerapan yang baik yang sudah mengacu ke dalam beberapa keterampilan dasar. Berikut adalah komponen dari kemampuan fisik yang berkaitan keterampilan dasar dalam cabang anggar:

6) Kekuatan Tungkai

Kekuatan tungkai pada cabang olahraga anggar sangat diperlukan terutama untuk mengukur kekuatan tungkai atlet

tersebut selama bertanding. *Split squat jump* adalah suatu bentuk gerakan melompat dari posisi siap dilapangan yang kemudian melompat dengan kaki pada saat di atas setengah *split* yang kemudian mendarat dengan kedua kaki (Amung Ma'mun 2003: 43).

2) Kecepatan dengan Menggunakan Tes *Step Maju Mundur*

Step maju mundur adalah gerakan melangkah ke depan dan ke belakang dengan posisi kuda-kuda. Kecepatan pada cabang olahraga anggar sangat diperlukan terutama untuk mengukur kecepatan menyerang ke depan dan bertahan dengan melangkah mundur secepat mungkin selama atlet bertanding (Amung Ma'mun 2003:42).

3) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah gerakan menyerang secepat mungkin ke sasaran setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi pada anggar sangat diperlukan terutama untuk melakukan serangan (Amung Ma'mun 2003: 44)

4) Daya Tahan dengan Menggunakan Tes *Shadow Fencing*

Daya tahan pada cabang olahraga anggar sangat diperlukan terutama untuk mengukur daya tahan selama atlet bertanding (Amung Ma'mun 2003: 41). *Shadow* (red: bayangan) *Fencing* (red: anggar), *shadow fencing* adalah pola melakukan gerakan-gerakan

bayangan dalam bermain anggar, dimana atlet mengiluskan lawan dalam bentuk bayangan sambil berlatih anggar.

5. Faktor –Faktor yang Menentukan Kebugaran Jasmani

Sharkey dalam Suharjana (2013:8) Penelitian di *California Departement of Health* menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat dan di beri umur panjang . Ketujuh kebiasaan tersebut adalah : (1) olahraga secara teratur, (2) tidur secukupnya, (3) makan pagi dengan baik, (4) makan secara teratur, (5) kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, (7) tidak mengonsumsi alkohol untuk meningkatkan kualitas hidup sehat (*quality of life*) paling tidak ada tiga hal yang harus diperhatikan dalam kegiatan rutin *quality of life*. Ke tiga pola hidup sehat yang dimaksud adalah sebagai berikut :

a. Mengatur makan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas setiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dari proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

b. Istirahat secara teratur

Istirahat di perlukan manusia untuk memberikan *recovery*. Sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat di gunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh dapat segar kembali. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari. Secara umum tidur

dilakukan pada malam setelah seharian fisik lelah dan penatnya pekerjaan. Bagi sebagian orang, ada yang tidur siang hari, meski hanya beberapa saat saja. Secara fisiologis, tidur di siang hari dapat memberikan kenyamanan terhadap fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.

c. Berolahraga secara rutin

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

Selain ketiga faktor di atas ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

- a. Usia. Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkatan kebugaran jasmani. Dokter Sundardas dalam bukunya yang berjudul *“The Asian Woman’s Guide to Health Beauty & Vitality”* yang diterbitkan tahun 2001 menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar

1% tiap tahun, tetapi jika rajin berolahraga penurunan ini hanya akan terjadi sebesar 0.1% pertahun (<http://femina.co.id>, 2013)

b. Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani laki-laki biasanya lebih baik di bandingkan perempuan. Hal ini di karenakan kegiatan fisik yang di lakukan laki-laki lebih banyak di bandingkan perempuan. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani laki-laki hampir sama dengan perempuan, tapi setelah pubertas laki-laki biasanya mempunyai nilai yang lebih besar.

c. Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. Menurut Sharkey dalam Suharjana (2013:10) bahwa hereditas bertanggung jawab atas 25 hingga 40% dari perbedaan nilai VO_{2max} .

Junusul Hairry (2008: 1.16) menyatakan bahwa kebugaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar yaitu:

- a. Kebugaran organik (*organic fitness*) adalah sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang seseorang memiliki, yang diwarisi dari kedua orang tua dan dipengaruhi umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan.
- b. Kebugaran dinamik (*dynamic fitness*) biasanya dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk

bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

6. Prinsip – Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Suharjana (2013:40) menyatakan bahwa ada beberapa prinsip dalam latihan kebugaran, yaitu :

a. Prinsip Adaptasi khusus

Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang di pergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini di sebabkan oleh adaptasi latihan.

b. Prinsip Beban Berlebih

Prinsip beban berlebi dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat di bandingkan dengan kemampuan yang bisa diatasi.

c. Prinsip Beban Bertambah

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. *Progressif* adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.

d. Prinsip spesifikasi atau Kekhususan

Latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi terhadap kelompok otot atau

system energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

e. Prinsip Individu

Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

f. Prinsip Kembali Asal

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah dicapai.

7. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Ismaryati (2006 :1) tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu. Berdasarkan pendapat di atas menyatakan bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-

pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi teeste. Penjelasan dari berbagai macam tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut:

a. Tes Balke

Tes Balke merupakan tes lari 15 menit maksimal di lapangan, tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kebugaran atlet Tes Balke secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kebugaran atlet atau masyarakat yang berolahraga. Keuntungan tes Balke adalah tes ini dapat dipakai untuk mengukur kebugaran banyak orang sekaligus dengan hasil yang cukup akurat. Kerugian tes Balke adalah memerlukan lintasan untuk lari, yang standar adalah lintas sepanjang 400 meter.

b. *Cooper Test*

Cooper Test cara melakukannya adalah atlet melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Setelah waktu habis jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat. Kekurangan tes ini adalah seorang testi harus memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti tes karena hasil dari tes ini tergantung pada motivasi testi. Kelebihan dari tes ini adalah pada saat berlari 10 menit seseorang akan menyesuaikan langkahhyya sedemikian sehingga kebutuhan oksigen akan mencerminkan kapasitas kerja aerobnya.

c. Tes Multistage

Tes *multistage* merupakan tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya test ini bersifat langsung: testi berlari secara bolak balik sepanjang jaulur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “ tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin mempersulit testi untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut. Sebelum melakukan tes ini, ada beberapa hal yang perlu dipatuhi baik oleh tester ataupun testi. Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

d. Tes TKJI

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah serangkaian tes dan pengukuran kondisi fisik bagi anak dan remaja indonesia. TKJI meliputi antara usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun. Rangkaian tes dan pengukuran tersebut dibuat dengan

mengacu pada keadaan dan kemampuan anak dan remaja Indonesia, jadi dianggap lebih sesuai untuk mengukur kondisi kebugaran fisik anak dan remaja Indonesia pada umumnya. Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kebugaran jasmani telah dibakukan, misalnya dengan tes kebugaran jasmani (TKJI).

Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari : 1. Untuk putraterdiri dari : a. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun), b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, d. loncat tegak (*vertical jump*), e. lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 (usia 16-19 tahun). 2. Untuk putriterdiri dari : a. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun), b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik, c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, d. loncat tegak (*vertical jump*), e. lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1000 (usia 16-19 tahun) (Depdiknas, 2010: 24).

8. PORDA XIV DIY

PORDA adalah even dua tahunan tingkat DIY yang akan berlangsung pada tanggal 24 Juli sampai 5 Agustus 2017 di pusatkan di Bantul.

a. Tujuan dilaksanakan PORDA XIV

- 1) menyediakan wadah kompetisi bagi atlet yang berprestasi di Kabupaten/ Kota.

- 2) Menggairahkan system pembinaan olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta.

b. Penyelenggaraan

Penyelenggara : KONI DIY
Pelaksana : Kabupaten Bantul
Waktu : tgl 24 Juli – 5 Agustus 2017

c. Pedoman Umum

- 1) Cabang olahraga yang diperbolehkan mengikuti PORDA XIV 2017 di Bantul adalah cabang yang organisasinya tidak habis dalam masa bakti kepengurusannya.
- 2) Cabang olahraga yang berhak mengikuti PORDA XIV adalah cabang olahraga yang diikuti sekurang-kurangnya 4 peserta yang berasal dari 4 KONI Kabupaten / Kota.
- 3) Cabang olahraga Nomor / Kelas akan di pertandingan apabila diikuti 4 atlet / regu yang berasal dari sekurang-kurangnya 4 peserta KONI Kabupaten / Kota.
- 4) Tim yang atletnya lebih dari 2 dinyatakan sebagai beregu, system pertandingan untuk nomor beregu menggunakan selain sistem gugur.
- 5) Setiap KONI Kota / Kabupaten dapat mengirim maksimal 3 peserta untuk setiap kelas / nomor pertandingan perorangan.
- 6) Perhitungan juara umum menggunakan sistem pengumpulan medali, seperti dalam even PON.

d. Syarat Peserta

- 1) Tercatat sebagai penduduk Kabupaten / Kota di wilayah DI Yogyakarta sekurang-kurangnya 6 bulan dari penyelenggaraan PORDA XIV tahun 2017 di buktikan dengan KTP dan kartu keluarga asli dar Kabupaten / Kota yang diwakilinya.
- 2) Daftar pemain disahkan oleh pengda cabang olahraga yang bersangkutan.
- 3) Apabila terjadi mutasi atlet, harus dilakukan sesuai prosedur pelaksanaan yang mengacu pada BAB V SK ketua umum KONI Pusat No.56 tahun 2010.
- 4) Memiliki kartu identitas yang dikeluarkan oleh Pangel PORDA XIV secara sah.
- 5) Seorang atlet hanya diperkenankan mengikuti 1 cabang olahraga.
- 6) Seorang atlet hanya di perkenankan mewakili 1 Kabupaten / Kota.
- 7) Usia atlet disesuaikan dengan ketentuan cabang olahraga pada PORDA XIV 2017.

e. Peraturan Pertandingan / Perlombaan

Peraturan pertandingan / perlombaan dalam PORDA XIV 2017 menggunakan peraturan pertandingan / perlombaan induk Organisasi cabang olahraga masing-masing yang masih berlaku

dan mengacu pada persyaratan umum dan syarat peserta yang tercantum dalam pedoman umum ini.

f. Penghargaan

- 1) Setiap juara memperoleh piagam penghargaan
- 2) Setiap juara I memperoleh medali Emas; juara II memperoleh medali Perak; juara III memperoleh medali Perunggu.
- 3) Kontingen peraih medali emas tertinggi berhak memperoleh tropi bergilir sebagai juara umum.

g. Sanksi

Atlet yang melanggar ketentuan yang telah diatur dalam pedoman umum dan pedoman khusus akan dikenakan sanksi administrasi, tidak diperkenankan mengikuti kejuaraan baik ditingkat daerah maupun nasional selama 1 tahun.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ratna Palupi (2013) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) atlet putri di Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta, dan (2) berusia 13-15 tahun, atlet yang

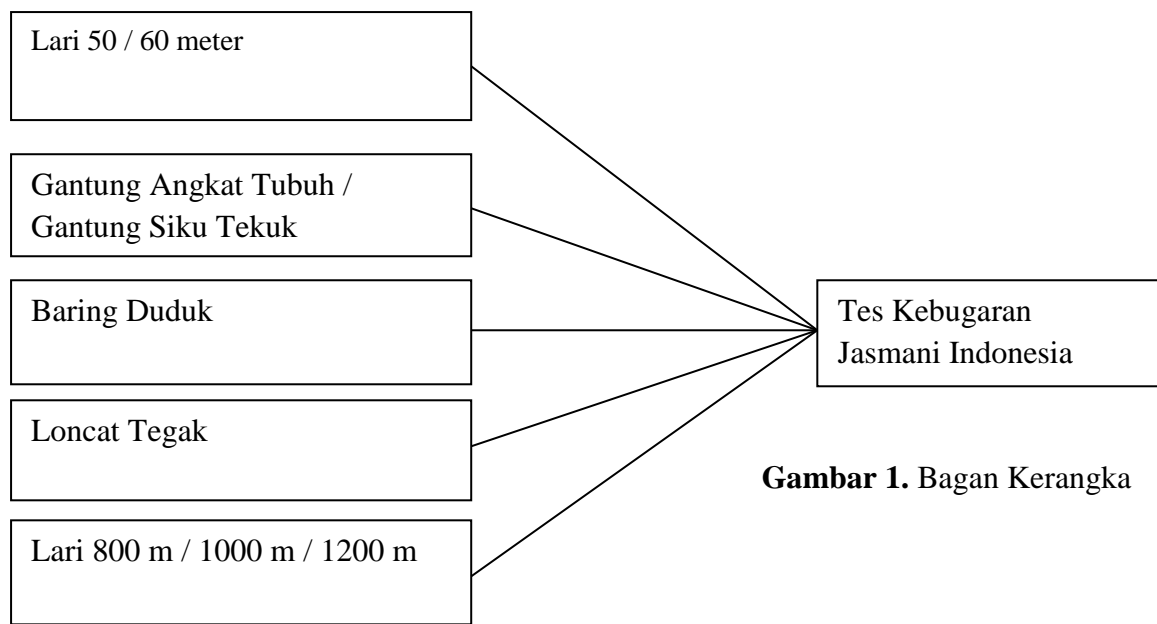
memenuhi syarat berjumlah 15 atlet. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet putri usia 13-15 tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori sedang persentase sebesar 40% (6 atlet), kategori baik persentase sebesar 60% (9 atlet), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17.73, menurut tes kebugaran jasmani Indonesia atlet bola voli putri usia 13-15 tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta dalam kategori sedang.

C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, dan kelentukan dengan metode latihan yang benar. Latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang atlet bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor keturunan, faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor

lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani, dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 Untuk anak usia 13-19 tahun, meliputi: 1. Untuk putraterdiri dari : a. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun), b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, d. loncat tegak (*vertical jump*,)e. lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 (usia 16-19 tahun). 2. Untuk putriterdiri dari : a. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun), b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik, c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, d. loncat tegak (*vertical jump*), e. lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1000 (usia 16-19 tahun) yang pelaksanaan dilakukan secara berurutan. Altit yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi olahraga yang optimal, karena dalam setiap pertandinagn yang akan dihadapi agar lebih siap dan selalu dalam keadaan yang tetap sehat dan bugar.



Gambar 1. Bagan Kerangka

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang status kebugaran atlet anggar Kulon Progo dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto 2006: 234). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

B. Waktu dan tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada hari Jumat tanggal 14 Juli 2017, jam 14.00 – 17.00 WIB, dilaksanakan di Lapangan Salamrejo, Kelurahan Salamrejo, Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dalam waktu satu hari dan testor pembantu dalam pengambilan data ini berjumlah 6 orang, yaitu:

No	Nama	Pendidikan
1	Alif Hafit	mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNY angkatan 2013
2	Jamari	mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNY angkatan 2013
3	Erlanda Bayu Pratama	mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNY angkatan 2013
4	Farida Monica	mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015
5	Tofan Ashari	mahasiswa Perminyakan UPN angkatan 2015
6	Catur Apriyadi	alumni pendidikan otomotif angkatan 2008

C. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi sebagai sumber informasi/data. Sampel yang diambil sebagai percobaan harus diperhatikan. Menurut Arikunto (2006:174), dijelaskan “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Sedangkan menurut Sugiyono (2012:118) menjelaskan bahwa: “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Adapun cara-cara pengambilan sampel dalam penelitian dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu: *Probability Sampling* dan *Nonprobability*. *Probability sampling* meliputi, *simple random*, *proportionate stratified random*, *disproportionate stratified random*, dan *area random*. *Non-probability sampling* meliputi, *sampling sistematis*, *sampling kuota*, *sampling aksidental*, *purposive sampling*, *sampling jenuh*, dan *snowball sampling* (Sugiyono 2012:119). Seperti dipaparkan di atas, bahwa dalam teknik sampling tersebut tidak memungkinkan unsur lain diluar populasi digunakan sebagai sampel. Sampel sudah ditentukan dimana disesuaikan dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu penulis akan menggunakan teknik purposive sampling. Dikemukakan Sugiyono (2012:218), “Purposif sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Pertimbangan diantaranya kesesuaian karakter sampel dengan tujuan penelitian. Pengambilan sampel secara purposive dikarenakan sampel bisa dijadikan gambaran maupun acuan untuk pencapaian prestasi PORDA. Lebih lanjut Sukmadinata (2010:254) menjelaskan, “Pengambilan sampel berdasarkan tujuan atau purposive sampling, pengambilan sampel disesuaikan dengan

tujuan penelitian”. Lincoln dan Guba dalam Sugiyono (2012;219) menyatakan bahwa ciri-ciri khusus sampel purposive, yaitu : 1) *Emergent sampling* desain/sementara, 2) *Serial selection of sample unit*/menggelinding seperti bola salju (snowball), 3) *Continuous adjustment or focusing of the sample*/disesuaikan dengan kebutuhan, 4) *Selection to the point of redundancy*/dipilih sampai jenuh.

Dalam penelitian ini, meskipun penelitian berkenaan status atlet anggar, namun tujuannya lebih diarahkan pada gambaran status anggar usia 13-19 tahun maka sampelnya difokuskan pada atlet anggar usia 13-19 tahun yang mengikuti PORDA 2017 di Bantul pengambilan sampel secara purposive dikarenakan sampel bisa dijadikan gambaran maupun acuan untuk pencapaian prestasi di nasional berikutnya.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu:

1. Lari 50 (13-15 tahun) / 60 meter (15-19 tahun)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan detik.

2. Tes angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putri)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Untuk putra hasil yang dicatat adalah jumlah angkatan yang sempurna yang dilakukan, sedangkan untuk putri hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3. Tes baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

4. Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga *eksplosif*. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

5. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun) / 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra dan Tes Lari 800 meter (13-15 Tahun) / 1000 meter (16-19 Tahun) Untuk Putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*, (Depdikbud, 2010).

TKJI 2010 untuk anak usia 13-15 tahun dan. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrument yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang

dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya. Tes ini memiliki validitas sebesar 0.923, sedangkan reliabilitas sebesar 0.804. sedangkan untuk usia 16-19 tahun validitasnya 0.720 dan reabilitasnya 0.920.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 dan 16-19 tahun.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7"	16 – Keatas	38 – Keatas	66 – Keatas	s.d – 3'04"	5
4	6.8" – 7,6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'53"	4
3	7,7" – 8,7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"	3
2	8,8" – 10,3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'04"	2
1	10,4"- dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6'05" – dst	1

(Sumber : Depdiknas : 2010)

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7"	41" – keatas	28 – Keatas	50 – Keatas	s.d – 3'06"	5
4	7.8" – 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07" – 3'55"	4
3	8,8" – 9,9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56" – 4'58"	3
2	10,0" – 11,9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
1	12,0"- dst	0" – 2"	0 – 2	0 – 20	6'41" – dst	1

(Sumber : Depdiknas : 2010)

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putra

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

(Sumber : Depdiknas : 2010)

Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putri

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

(Sumber : Depdiknas : 2010)

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kebugaran Jasmani anak.

Dari 3 tabel di atas, dapat diketahui kategori kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk kategori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk kategori sedang, kurang dan kurang sekali dan untuk menghitung presentase tingkat kebugaran jasmani atlet Anggar Kulon Progo menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\Sigma \text{Kategori}}{\Sigma \text{Total}} \times 100 \%$$

Keterangan:

Σ Kategori : Nilai hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh yang meliputi kategori kurang sekali (ks), kurang (k), sedang (s), baik (b), dan baik sekali (bs).

Σ Total : Jumlahsiswa yang menjadi objek penelitian.

Sumber: Sugiyono, 2003: 212.

BAB IV DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. DATA DAN HASIL PENELITIAN

Tabel 5. Tabel Data Dan Penelitian

No	Nama	Usia	JK	Nilai TKJI						Nilai	Status
				Kecepatan (detik)	Kekuatan otot lengan		Kekuatan otot perut (kali)	Kekuatan otot tungkai (selisih/cm)	Daya tahan (menit detik)		
					kali	Detik					
1	WAN	17	L	7,57	9		25	63	2,45	19	Baik
2	PNIS	18	P	10,11		11	19	38	3,30	17	Sedang
3	PF	18	P	11,23		12	22	37	3,25	18	Baik
4	PH	15	P	8,52		8	17	45	3,10	17	Sedang
5	PP	18	L	8,27	7		30	46	2,45	17	Sedang
6	AKP	18	P	13,28		7	19	21	4,45	11	Kurang
7	AOR	18	L	10,89	6		22	38	4,04	12	Kurang
8	FAN	19	P	11,37		10	18	39	4,08	17	Sedang
9	RAE	19	L	8,32	9		27	51	3,50	18	Baik
10	AAW	17	P	11,10		10	15	40	5,08	16	Sedang
11	NK	15	P	11,50		8	17	37	4,05	13	Kurang
12	MF	19	L	10,26	8		22	41	4,32	12	Kurang
13	MBS	19	L	8,57	10		32	60	2,55	19	Baik
14	LW	15	P	10,88		8	16	30	4,07	13	Kurang
15	HFF	13	P	11,56		8	16	31	4,08	13	Kurang
16	KH	19	L	9,46	14		31	60	2,58	20	Baik

Data dalam penelitian ini meneliti Tingkat Kebugaran Jasmani atlet

anggar Kulon Progo yang berumur 13-15 tahun dan 16-19 tahun , berjumlah 16 atlet terdiri dari 7 putra dan 9 putri. Nilai maksimal yang didiapat pada kategori kecepatan yaitu 7,57 detik sedangkan nilai minimal yaitu 13,78 detik. Nilai maksimal pada kategori kekuatan dan daya tahan otot lengan 14 kali dan nilai minimal 6 untuk putra sedangkan untuk putri nilai maksimal 12 detik dan nilai minimal 7 detik. Nilai maksimal pada kategori kekuatan otot perut yaitu 31 kali dan terendah 15 kali. Nilai maksimal pada kategori kekuatan otot tungkai 63 cm dan nilai minimal 21 cm. nilai maksimal pada daya tahan paru jantung yaitu 2 menit 45 detik sedangkan nilai minimal 5 menit 8 detik.

B. Hasil Penelitian

Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah data hasil tes Tingkat Kebugaran Jasmani atlet Anggar Kabupaten Kulon Progo kelompok umur 13–15 tahun dan 16–19 tahun. Adapun data yang akan diuji adalah “Seberapa baik tingkat kebugaran jasmani atlet Anggar Kulon Progo yang melakukan persiapan pada PORDA 2017? ”. Data penelitian lengkap dapat dilihat dideskripsi data berikut ini:

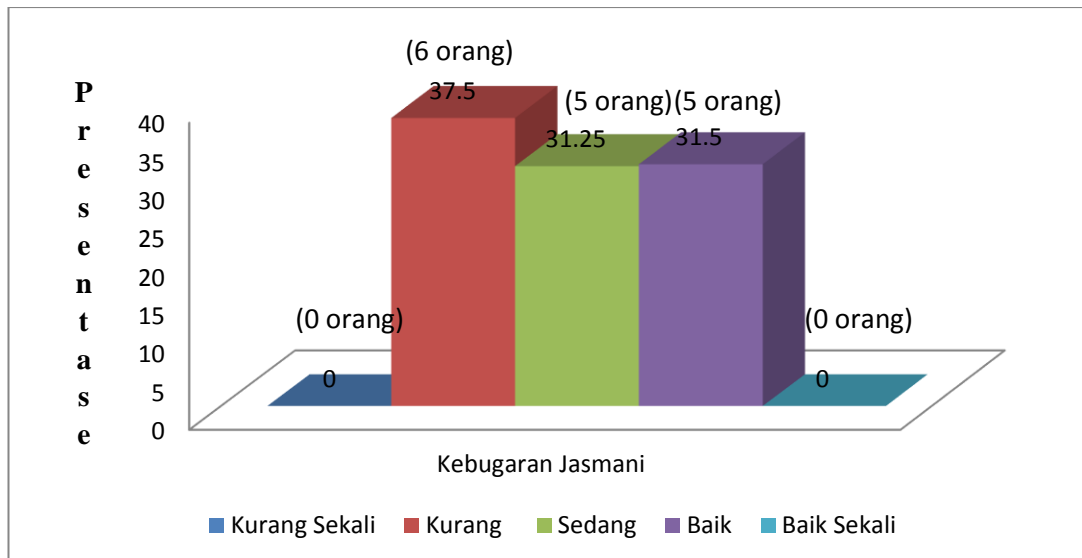
Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet Anggar Kabupaten Kulon Progo dengan rerata sebesar 15,75. Sedangkan skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah sebesar 11. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggar Kulon Progo. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani atlet Anggar Kulon Progo
Jumlah Nilai Frekuensi Persentase (%)

Jumlah nilai	Frekuensi	Presentase (%)	kategori
22 – 25	0	0	Baik sekali
18 – 21	5	31,25	Baik
14 – 17	5	31,25	Sedang
10 – 13	6	37,50	Kurang
5 – 9	0	0	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 31,25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 6 orang atau 37,50% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kebugaran jasmani atlet anggar Kulon Progo :



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Atlet Anggar Kulon Progo

Agar deskripsi penelitian lebih jelas secara rinci, berikut akan di deskripsikan data berdasar masing-masing komponen tes:

1. Tingkat kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo berdasarkan Komponen Tes kecepatan

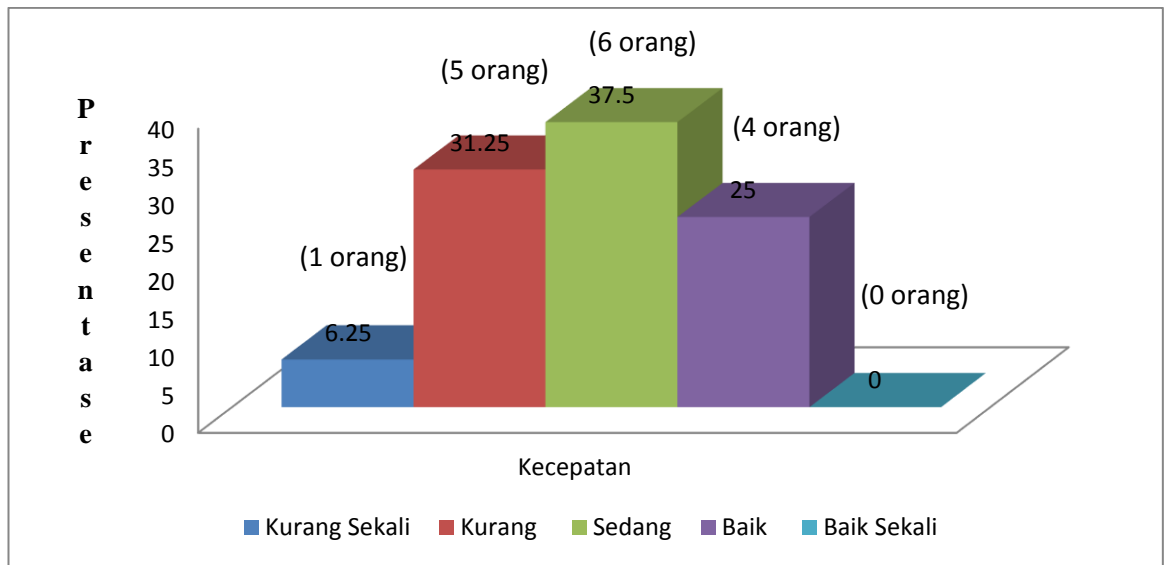
Tes kecepatan merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kecepatan dengan skor tertinggi sebesar 4 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kecepatan. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Kecepatan

Jumlah nilai	Kecepatan		Kategori
	Frekuensi	Presentase%	
5	0	0	Baik sekali
4	4	25	Baik
3	6	37,50	Sedang
2	5	31,25	Kurang
1	1	6,25	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kecepatan dengan pertimbangan rerata dari tingkat Kebugaran Jasmani yaitu 2,81. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kecepatan yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 25%, sedang 6 orang atau 37,50%, kurang 5 orang atau 31,25%, dan kurang sekali 1 orang atau 6,25%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Tingkat Kebugaran jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kecepatan:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Tes Kecepatan.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan

Komponen Tes Kekuatan Otot Lengan

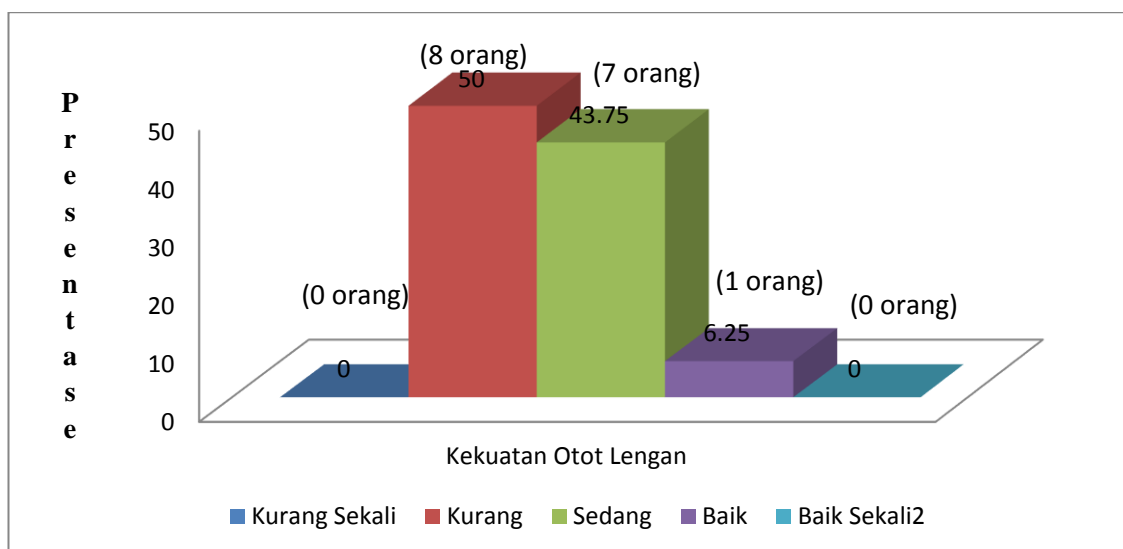
Tes kekuatan otot lengan merupakan salahsatu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data peneiltian yang dilakukan maka dapat dideskrisikan Tingkat Kebugaran Jasmani atet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kekuatan otot lengan dengan skor tertinggi sebesar 4 dan skro terendah sebesar 2. Dari hasil tes maka dapat di kategorikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kekuatan otot lengan. Perhitungan tersebut di sajikan dalam table sebagai berikut :

Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Lengan

Jumlah nilai	Kecepatan		Kategori
	Frekuensi	Presentase%	
5	0	0	Baik sekali
4	1	6,25	Baik
3	7	43,75	Sedang
2	8	50	Kurang
1	0	0	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo dengan pertimbangan rerata 2,56. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan kekuatan otot lengan yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 1 orang atau 6,25%, sedang 7 orang atau 43,75%, kurang 8 orang atau 50% dan kurang sekali 0 atau 0%.

Berikut adalah grafi Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kekuatan otot lengan:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Lengan.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo berdasarkan

Komponen Tes Kekuatan Otot Perut

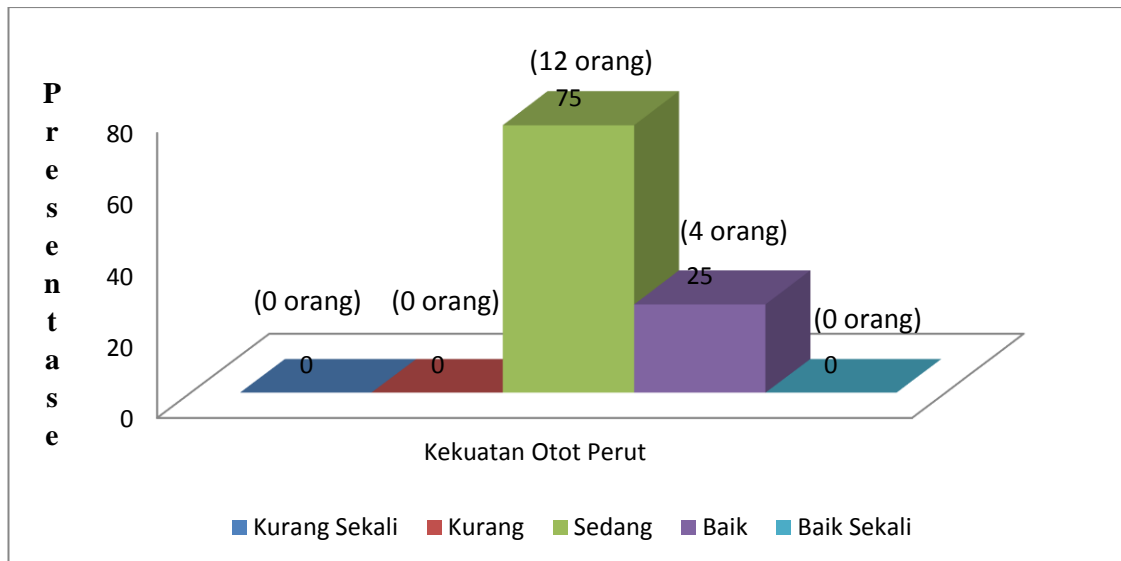
Tes kekuatan otot perut merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kekuatan otot perut dengan skor tertinggi sebesar 4 dan skor terendah sebesar 3. Dari hasil tes maka dapat di kategorikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kekuatan otot perut. Perhitungan tersebut di sajikan dalam table sebagai berikut :

Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Perut

Jumlah nilai	Kekuatan Otot Perut		Kategori
	Frekuensi	Presentase%	
5	0	0	Baik sekali
4	4	25	Baik
3	12	75	Sedang
2	0	0	Kurang
1	0	0	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon progo dengan pertimbangan rerata 3,25. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan kekuatan otot perut yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 25%, sedang 12 orang atau 75%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%.

Berikut adalah grafi Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kekuatan otot perut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Perut

4. Tingkat kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo berdasarkan Komponen Tes Kekuatan Otot Tungkai

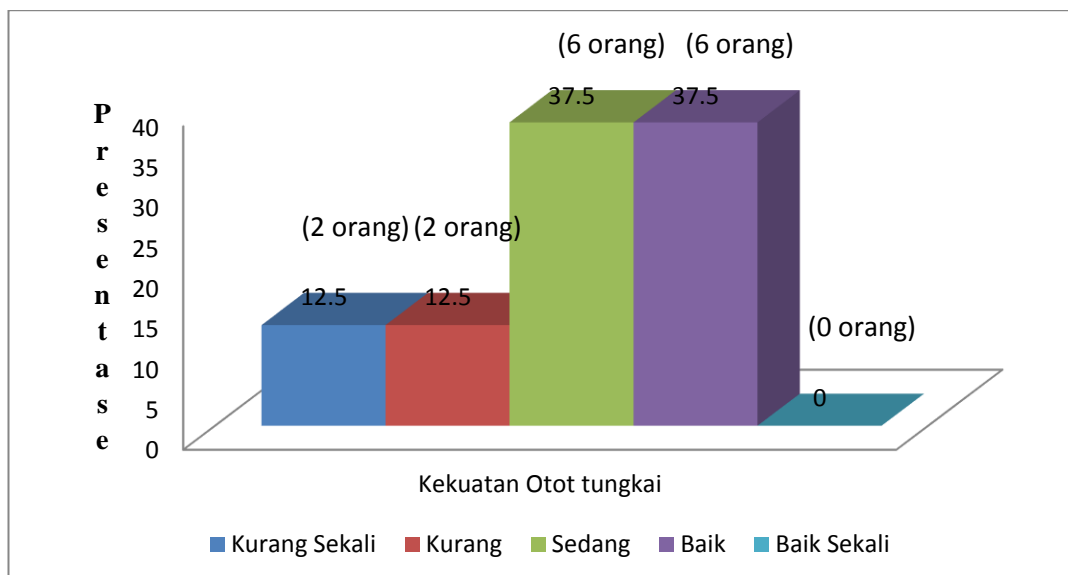
Tes kekuatan otot paha merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kekuatan otot tungkai dengan skor tertinggi sebesar 4 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kekuatan otot. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai

Jumlah nilai	Kekuatan Otot Tungkai		Kategori
	Frekuensi	Presentase%	
5	0	0	Baik sekali
4	6	37,5	Baik
3	6	37,5	Sedang
2	2	12,5	Kurang
1	2	12,5	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo dengan pertimbangan rerata 3. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan kekuatan otot tungkai yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 37,5%, sedang 6 orang atau 37,5%, kurang 2 orang atau 12,5% dan kurang sekali 2 atau 12,5%.

Berikut adalah grafik Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kekuatan otot tungkai:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai

5. Tingkat kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo berdasarkan Komponen Tes Daya Tahan

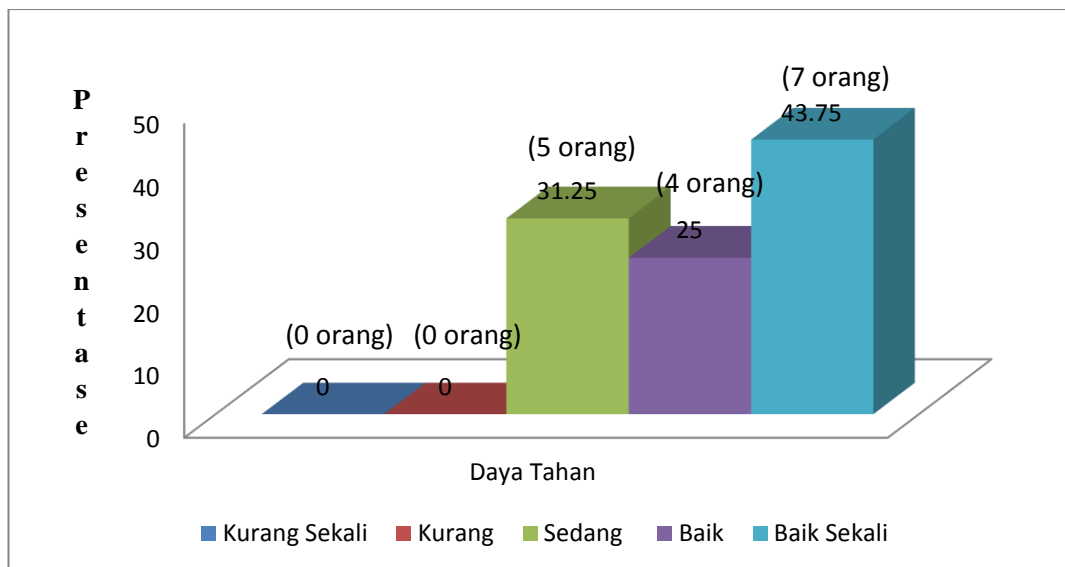
Tes daya tahan merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen daya tahan dengan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 3. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen daya tahan. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Daya Tahan

Jumlah nilai	Daya tahan		Kategori
	Frekuensi	Presentase%	
5	7	43,75	Baik sekali
4	4	25	Baik
3	5	31,25	Sedang
2	0	0	Kurang
1	0	0	Kurang sekali
	$\Sigma = 16$		

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon progo dengan pertimbangan rerata 4,18. Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan daya tahan berkategori baik sekali 7 orang atau 47,75%, baik 4 orang atau 25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%.

Berikut adalah grafi Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen daya tahan:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Kulon Progo Berdasarkan Daya Tahan

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet anggar Kulon Progo usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun. Berjumlah 16 atlet terdiri dari 7 putra dan 9 putri. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 31,25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 6 orang atau 37,50% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Secara keseluruhan Tingkat Kebugara Jamani Atlet anggar Kulon Progo adalah sedang, ini dikarenakan kurangnya latihan kebugaran yang di berikan, sedangkan latihan yang sering di berikan adalah latihan tehnik karena sudah mendekati PORDA 2017 di BANTUL, selain itu para atlet

mulai giat berlatih hanya beberapa bulan sebelum perlombaan dimulai. Depdikbud (1997:4), kebugaran jasmani yaitu berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya. Kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik atau aktivitasnya, sehingga semakin tinggi pula kesempatan untuk mendapatkan juara karena memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Dilihat berdasarkan komponen-komponen tes yaitu:

1. Lari 50 meter (usia 13-15 tahun) / 60 meter (usia 16-19 tahun)

Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan komponen kecepatan yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 25%, sedang 6 orang atau 37,50%, kurang 5 orang atau 31,25%, dan kurang sekali 1 orang atau 6,25%.

2. Gantung Angkat Tubuh (Putra) / Gantung Siku Tekuk (Putri)

Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan kekuatan otot lengan yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 1 orang atau 6,25%, sedang 7 orang atau 43,75%, kurang 8 orang atau 50% dan kurang sekali 0 atau 0%.

3. Baring Duduk

Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan kekuatan otot perut yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 25%, sedang 12 orang atau 75%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%.

4. Loncat Tegak

Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan kekuatan otot tungkai yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 6 orang atau 37,5%, sedang 6 orang atau 37,5%, kurang 2 orang atau 12,5% dan kurang sekali 2 atau 12,5%.

5. Lari 800 meter (13-15 Tahun) / 1000 meter (16-19 Tahun) Untuk Putri Dan 1000 meter (13-15 Tahun) / 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra

Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo berdasarkan daya tahan berkategori baik sekali 7 orang atau 47,75%, baik 4 orang atau 25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%.

Dari hasil di atas dapat di ketahui komponen Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo yang terbaik adalah komponen daya tahan paru jantung ini disebabkan atlet anggar Kulon Progo sudah berlatih daya tahan jantung paru dengan lari 2,4 km setiap satu bulan sekali, sedangkan komponen Kebugaran Jasmani yang terburuk adalah kekuatan dan daya tahan otot lengan, latihan otot lengan memang jarang di berikan karena jika otot lengan terlalu besar maka gerakan tangan akan menjadi kaku tidak cepat dan lincah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, Tingkat Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 5 orang atau 31,25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 6 orang atau 37,50% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Penelitian ini masih terbatas pada atlet anggar Kulon Progo usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun
2. Penelitian ini masih terbatas pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umum (tidak menggunakan tes spesifik untuk atlet Anggar).
3. Keterbatasan pada sarana dan prasarana saat melaksanakan penelitian.
4. Atlet memiliki lama waktu latihan yang berbeda.
5. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi atlet sebelum tes.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian menggambarkan komponen Kebugaran Jasmani atlet anggar Kulon Progo yang terbaik adalah komponen daya tahan paru jantung hal ini di buktikan dengan data yang diperoleh yaitu berkategori

baik sekali 7 orang atau 47,75%, baik 4 orang atau 25%, sedang 5 orang atau 31,25%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 atau 0%.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, adabeberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani atlet khususnya untuk hasil tes yang sedang dan kurang.
2. Bagi atlet, harus memperhatikan pola makan, istirahat dan latihan agar komponen kebugaran dapat ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Asep Budi Hartono. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Tangerang Kecamatan Somagede Kabuten Bayumas Berdasarkan Jarak Tempuh Siswa Ke Sekolah. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. (1999). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembina dan Pengembangan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Eko Saroyo. (2012). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fadillah Kurniawan. *Analisis Secara Biomekanika Terhadap Kekerapan Kesalahan Pada Teknik Gerak Serang Dalam Pert Andingan Anggar (Kajian Spesifikasi Senjata Floret)*. Jurnal, Yogyakarta: FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Ginanjjar Atmasubrata. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya : Dafa Publishing.
- Harisenjaya. (1993). *Penuntun Tes Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Refika Aditama.
- H.Y.S Santosa Giriwijoyo dan Dididk Zafar Sidik. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- IKASI. (2000). *Sekilas Anggar*. <http://www.lkasi Online.htm>. (dikutip: 10 Januari 2008).
- Junusul Hairry. (2008). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas Terbuka.
- Len karvitz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mardiyono. (2013). Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah 2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Mochamad Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mutohir dan Gusril (2004). *Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- M. Ikhsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2008). *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.
- Ponijah. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah Dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Sucipto dan Ramlan (1997) *Peraturan Permainan Anggar*. Makalah Penataran Pelatih Anggar Madya, Karawang, 1997.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.
- Suharjana. (2004). *Pedoman Kuliah Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryanto dan Panggung Sutapa. (2006). *Penilaian Tes Kebugaran Jasmani dengan ACSPFT dan TKJI*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga. Vol. II, No. 2. Hlm. 147-160.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widaninggar, dkk. (2002). *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: depdiknas.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : PERMOHONAN IJIN PENELITIAN



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

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

Nomor : 293/UN.34.16/PP/2017.

15 Juni 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ketua Pengkab Ikatan Anggar Seluruh Indonesia (IKASI)

Kabupaten Kulon Progo

di Tempat.

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

Nama : Dipta Dwi Nugroho.
NIM : 13601244021.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Drs. F. Suharjana M.Pd.
NIP : 195807061984031002.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s.d Agustus 2017.
Tempat/Objek : Lapangan Salamrejo, Sentolo, Kulon Progo.
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Se-Kulon Progo dalam Persiapan Porda 2017 di Bantul.

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. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

LAMPIRAN 2 : SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

	<p>Pengurus Kabupaten IKASI Kulon Progo</p> <p>IKATAN ANGGAR SELURUH INDONESIA</p> <p>ALL INDONESIAN FENCING ASSOCIATION</p> <p>Sekretariat : Jl. Sugiman no. 12 Wates, Kulon Progo. HP. 081391628756</p>	
<hr/>		
Nomor	: 10/IKASI-KP/VII/2015	Wates, 14 Juli 2017
Hal	: Ijin Melakukan Penelitian	
<p>Kepada :</p> <p>Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan</p> <p>Universitas Negeri Yogyakarta</p> <p>Di Yogyakarta</p>		
<p>Salam Olahraga,</p> <p>Menanggapi surat dari Dekan FIK UNY nomor 293/UN.34.16/PP/2017 tanggal 15 Juni 2017 perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan ini kami memberikan ijin kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>		
Nama Mahasiswa	: Dipta Puji Nugroho	
Nomor Mahasiswa	: 13601244021	
Program studi	: Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (PJKR)	
<p>Untuk melakukan penelitian :</p>		
Judul Skripsi	: Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Anggar Se-Kulon Progo dalam Persiapan PORDA 2017 di Bantul..	
Tempat/ Obyek	: Lapangan Salamrejo, Sentolo, Kulon Progo	
Waktu	: Juli s.d Agustus 2017	
<p>Demikian agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.</p>		
		<p>An, Ketua Umum Sekretaris Umum</p>  <p>Krisnawan Indrianto, S.Or</p>

LAMPIRAN 3 : SERTIFIKAT PENGUJIAN



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta, Kode pos 555122 Telp. (0274)
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

SERTIFIKAT PENGUJIAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1341 / MET / UP - 250 / VI / 2017
 Number

No. Order : 000071
 Diterima tgl : 22 Juni 2017

ALAT
Equipment

Nama : Ban Ukur
Name

Kapasitas : 50 m
Capacity

Tipe/Model :
Type/Model

Nomor Seri :
Serial number

Merek/Buatan : Bison
Brand / Made in

Daya Baca : 2 mm
Readability

PEMILIK
Owner

Nama : DIPTA PUJI NUGROHO
Name

Alamat : Karang wetan Salamrejo Sentolo Kulon Progo
Address

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : SK DJ PDN No. 31 / PDN / KEP / 3 / 2010
Method

Standard : Ukuran Panjang Standar 10 meter
Standard

Telusuran : Ke satuan Pengukuran Si melalui Direktorat Metrologi
Traceability

TANGGAL PENGUJIAN
Date of Verified

LOKASI PENGUJIAN
Location of Verified

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Verified

HASIL
Result

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG
Reverification


: 22 Juni 2017

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

: Suhu : 28° C ± 2° C ; Kelembaban : 55% ± 3%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

: 22 Juni 2018

Yogyakarta, 22 Juni 2017
 Pdt. Kepala UPT Metrologi Legal

 Mohammad Ashari S Kom
 NIP. 19630126 / 198202.1.001

Halaman 1 dari 2 Halaman

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA

LAMPIAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Verification data

1. Referensi : DIPTA PUJI NUGROHO

2. Ditera ulang oleh : Sri Maryani, NIP. 19591223 198303 2 012
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 10	10,00
0 - 20	20,00
0 - 30	30,00
0 - 40	40,00
0 - 50	50,00

Penera Penyelia



Sri Maryani
NIP. 19591223 198303 2 012

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 176/LABKAL/V/2017
Number

ALAT

Equipment

1. Nama : Stopwatch
Name

2. Tipe/Model : -
Type/Model

3. Merk/Buatan : Triple S
Manufacturer

4. Pengontrol Suhu : -
Temperature Control

5. Kapasitas/Ress : 10 Jam / 0,01 detik
Capacity/Ress

6. Nomor Seri : -
Serial Number

7. Ukuran Dalam : -
Internal Dimension

PEMILIK

Owner

1. Nama : Bernadus Pinto Hutomo
Name

2. Alamat : Janturan Tirtoadi Mlati Sleman
Address

STANDAR

Standard

1. Nama : Stopwatch Digital Casio HS-70W
Name

2. Ketelusuran : SI melalui LK-160-IDN
Traceability

TANGGAL TERIMA : 22 Mei 2017
Date of acceptance

TANGGAL KALIBRASI : 23 Mei 2017
Date of calibration

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of testing

: 24,30 ± 2°C 43,71 ± 9% RH

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

: Laboratorium Kalibrasi BBKPP

METODE KALIBRASI
Method of calibration

: NIST SP 960-12 (2009)

HASIL KALIBRASI DAN KETIDAKPASTIAN KALIBRASI : (Terlampir)
Result of calibration and uncertainty of calibration (Attached)

DITERBITKAN TANGGAL
Published on

: 29 Mei 2017

Kepala Bidang Pengembangan Jasa Teknik
Head of Technical Services Development Division


Widodo
NIP. 196106161985031003

Keterangan :

1. Laboratorium ini diakreditasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN) No. LK-085-IDN.
2. Dilarang memproduksi sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari BBKPP kecuali memproduksi secara keseluruhan.
3. Hasil kalibrasi ini tidak untuk diumumkan dan hanya berlaku untuk alat yang bersangkutan.

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI

Attachment of Calibration Certificate

Nomor Sertifikat : 176/Labkal/V/2017

Nama Alat : Stopwatch
Merk / Buatan : Triple S
Tipe / Model : -
Tempat Kalibrasi : Laboratorium Kalibrasi BBKPP
Tanggal Kalibrasi : 23 Mei 2017
Suhu Ruangan : $24,3 \pm 2$ °C
Kelembaban : $43,7 \pm 9$ %RH

HASIL KALIBRASI

No.	Nominal	Rata-rata pembacaan standar (hh:mm:ss")	Rata-rata pembacaan alat (hh:mm:ss")	Koreksi (hh:mm:ss")
1	1 menit	0:1"0,05'	0:1"0,06'	- 00:00"0,02'
2	5 menit	0:5"0,16'	0:5"0,17'	- 00:00"0,00'
3	1 jam	1:0"0,02'	1:0"0,02'	+ 00:00"0,00'

Ketidakpastian bentangan pada tingkat kepercayaan 95 %, $U_{95} = 0,20$ detik, dengan faktor cakupan $k = 2,00$
Alat tersebut dikalibrasi dengan Stopwatch Digital Casio HS-70W tertelusur ke SI melalui LK-160-IDN
Metode kalibrasi: NIST SP 960-12 (2009)

Petugas Kalibrasi,



Eko Waluyo Jati



LAMPIRAN 4 :PETUNJUK TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)

A. Rangkaian Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk **putra** terdiri dari :
 - a. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
 - b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
 - c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
 - d. loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1200 (usia 16-19 tahun)
2. Untuk **putri** terdiri dari :
 - a. lari 50 meter (13-15 tahun) / lari 60 meter (16-19 tahun)
 - b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik
 - c. baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
 - d. loncat tegak (*vertical jump*)
 - e. lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / lari 1000 (usia 16-19 tahun)

B. Kegunaan Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada

6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 50 meter (usia 13-15 tahun) / 60 meter (usia 16-19 tahun)

Kedua : - gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)

- gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)

Ketiga : Baring duduk (*sit up*)

Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)

Kelima : - Lari 1000 meter (13-15 tahun) / 1200 meter (16-19 tahun)

- Lari 800 meter (13-15 tahun) / 1000 meter (16-19 tahun)

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d. Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 / 60 Meter

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50 / 60 meter

2) Bendera start

3) Peluit

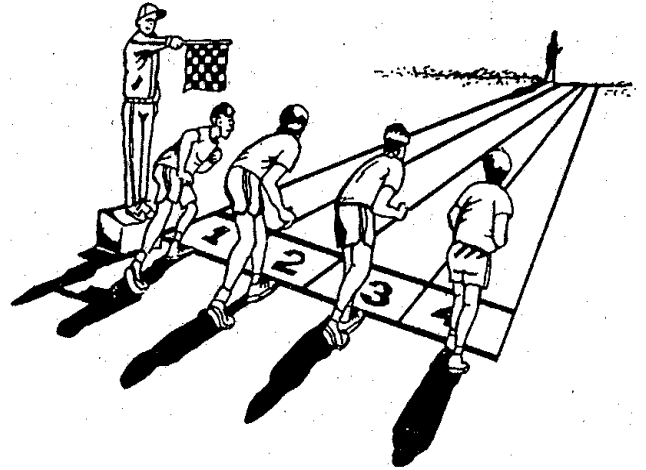
4) Tiang pancang

5) Stop watch

6) Serbuk kapur

7) Formulir TKJI

8) Alat tulis



c. Petugas Tes

1) Petugas pemberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

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

b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

- a) mencuri start
 - b) tidak melewati garis finish
 - c) terganggu oleh pelari lainnya
 - d) jatuh / terpeleset
- 4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

5) Pencatat hasil

- 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
- 2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

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

a) Tujuan

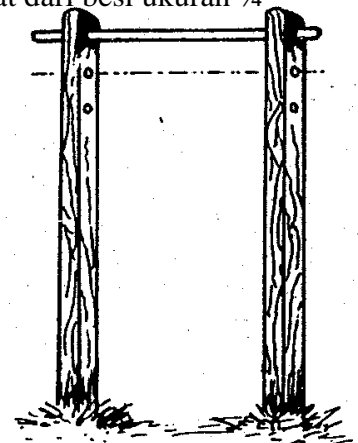
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b) Alat dan fasilitas

- 1) rantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggianpeserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi
- 3) stopwatch
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis

c) Petugas tes

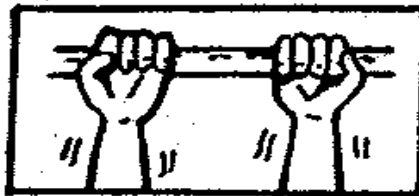
- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil



d) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (**Untuk Putra**)

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palangtunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letakkepala



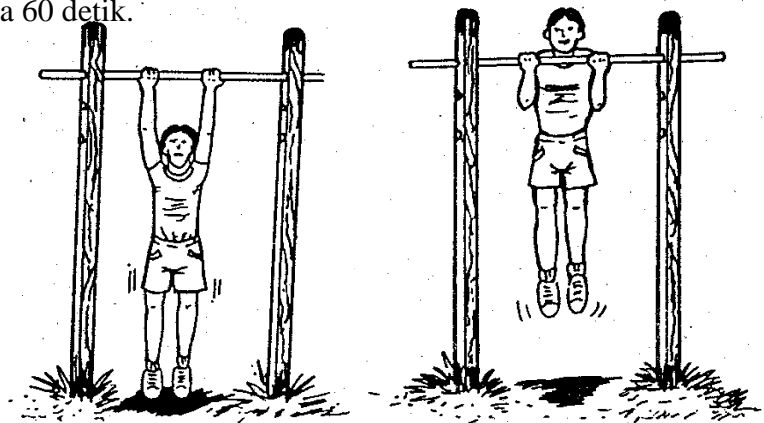
2) Gerakan (**Untuk Putra**)

a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh

atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

a) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

b) pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal

c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

e) Pencatatan Hasil

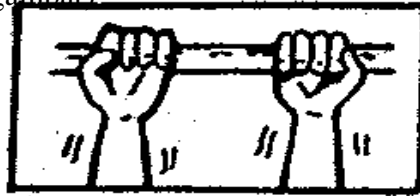
- 1) yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol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

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

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

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

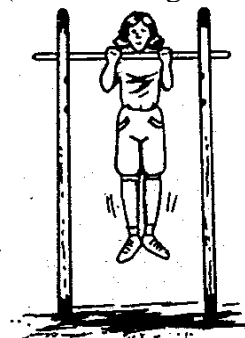
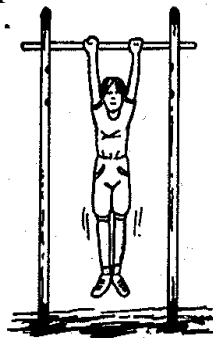


2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai

sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar)

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)



g) Pencatatan Hasil

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

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

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

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
- 2) stopwatch
- 3) alat tulis
- 4) alas / tikar / matras dll.

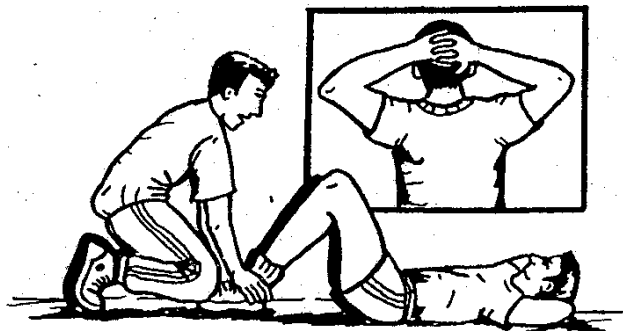
c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

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



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

2) Gerakan

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



e. Pencatatan Hasil

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

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

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

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas Tes

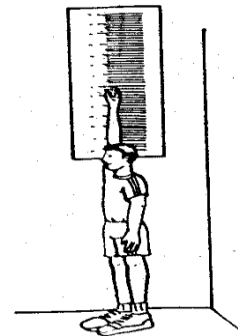
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

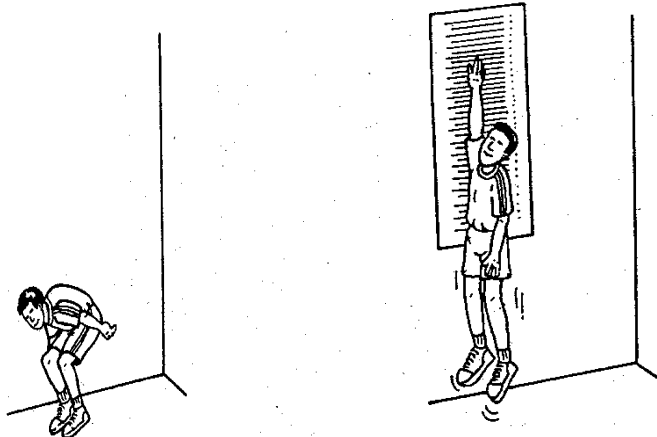
a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang



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

- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 1000 meter (13-15 Tahun) / 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra dan Tes Lari 800 meter (13-15 Tahun) / 1000 meter (16-19 Tahun) Untuk Putri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch

3) Bendera start

4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis

c. Petugas Tes

1) Petugas pemberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

4) Pengawas dan pembantu umum

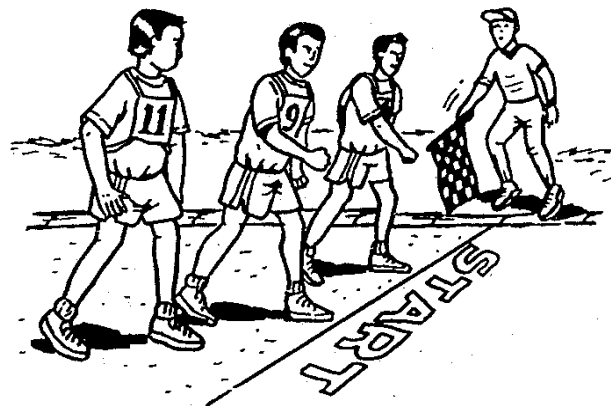
d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

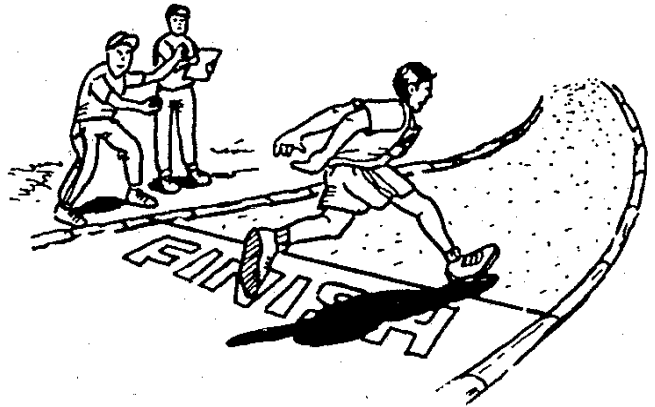
Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

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



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



e. Pencatatan Hasil

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

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

LAMPIRAN 5 : TABEL TKJI

Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16 - Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6.8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05” - dst	1

Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

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

Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7"	41" - Keatas	28 - Keatas	50 Keatas	s.d – 3'06"	5
4	7.8" – 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07" – 3'55"	4
3	8,8" – 9,9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56" – 4'58"	3
2	10,0" – 11,9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
1	12,0"- dst	0" – 2"	0 – 2	0 - 20	6'41" - dst	1

Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putri Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 8,4"	41" - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3'52"	5
4	8,5" – 9,8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"	4
3	9,9" – 11.4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
2	11,5" – 13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
1	13,5" dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1

LA,PIRAN 6 : NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA

(Untuk Putera dan puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran 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)

LAMPIRAN 7 : FORMULIR TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :
Jenis Kelamin :
No Dada :
Usia :
Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 / 60 meter *detik
2	Gantung :			
	a) Siku Tekukdetik
	b) Angkat Tubuh	
	Baring Duduk 60 detikkali
	Loncat Tegakkali		
	- Tinggi raihan :.....cm			
3	- Loncatan I :cm			
	- Loncatan II :cm			
4	- Loncatan III :cmcm
	Lari 800 / 1000 / 1200 meter *menit		
	detik
5				
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani			

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

LAMPIRAN : 8 HASIL TKJI

No	Nama	Umur	Tes kecepatan (detik)	Tes kekuatan otot lengan		Tes kekuatan otot perut (kali)	Kekuatan otot paha						Tes daya tahan (menit detik)
				Angkat tubuh (kali)	Gantung siku tekuk (detik)		Tinggi raihan	I	II	III	Raihan tertinggi	Selisih	
1	Wisnu Agung Nugroho	17	7,57	9		25	229	292	290	290	292	63	2,45
2	Putri Nur Indah S	18	10,11		11	19	210	245	245	248	248	38	3,30
3	Pradita Febriana	18	11, 23		12	22	200	235	237	235	237	37	3,25
4	Pradipta Hapsari	15	8,52		8	17	200	245	243	243	245	45	3,10
5	Pujo Pitoyo	18	8,27	7		30	225	270	267	271	271	46	2,45
6	Ardhana Kurnia P	18	13,78		7	19	214	231	235	233	235	21	4,45
7	Abdilah Oca R	18	10,89	6		22	217	252	255	253	255	38	4,04
8	Freida Ayu N	19	11,37		10	18	212	247	247	251	251	39	4,08
9	Romana Adika E	19	8,32	9		27	210	257	259	261	261	51	3,50
10	Annisa Ambar W	17	11,10		10	15	205	242	245	243	245	40	5,08
11	Nurul Khotimah	15	11,50		8	17	195	232	229	227	232	37	4,05
12	Manshur Faizin	19	10,26	8		22	220	261	257	257	261	41	4,32
13	Malik Budi S	19	8,57	10		32	232	292	292	290	292	60	2,55
14	Luluk Wisniwati	15	10,88		8	16	195	222	222	225	225	30	4,07
15	Hapsari Faizzah F	13	11,56		8	16	200	228	228	231	231	31	4,08
16	Khoirul Huda	19	9,46	14		31	215	275	273	272	275	60	2,58

LAMPIRAN 9 : NILAI TKJI

No	Nilai TKji					Nilai	kategori
	Kecepatan	Kekuatan otot lengan	Kekuatan otot perut	Kekuatan otot paha	Daya tahan		
1	4	3	3	4	5	19	Baik
2	3	3	3	3	5	17	Sedang
3	3	3	4	3	5	18	Baik
4	4	2	3	4	4	17	Sedang
5	4	2	4	2	5	17	Sedang
6	1	2	3	1	4	11	Kurang
7	2	2	3	1	4	12	Kurang
8	3	3	3	4	4	17	Sedang
9	4	3	3	3	5	18	Baik
10	3	3	3	4	3	16	Sedang
11	2	2	3	3	3	13	Kurang
12	2	2	3	2	3	12	Kurang
13	3	3	4	4	5	19	Baik
14	2	2	3	3	3	13	Kurang
15	2	2	3	3	3	13	kurang
16	3	4	4	4	5	20	Baik

LAMPIRAN 10 : DOKUMENTASI



Pengarahan sebelum melakukan tes



Tes lari 60 meter



Tes gantung siku tekuk (Putri)



Tes baring duduk 60 detik



Tes loncat tegak



Tes lari 800/1000/1200 meter