

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI SMK
MUHAMMADIYAH 2 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

**Dwi Nur Sasono
NIM. 13601241007**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Disusun Oleh:

**Dwi Nur Sasono
NIM. 13601241007**

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, Agustus 2018

Mengetahui,
Ketua Prodi PJKR

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 00 1

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Drs. Moch. Slamet, M.Si.
NIP. 19541201 197903 1 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Nur Sasono

NIM : 13601241007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten Tahun Pelajaran 2017/2018

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, Agustus 2018
Yang menyatakan



Dwi Nur Sasono
NIM. 13601241007

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Disusun Oleh:

Dwi Nur Sasono
NIM. 13601241007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Agustus 2018

Nama/Jabatan

Drs. Moch. Slamet, M.Si.
Ketua Penguji/Pembimbing

Dra. Farida Mulyaningsing, M.Kes.
Sekretaris

Drs. F. Suharjana, M.Pd.
Penguji

Tanda Tangan



Tanggal

27/9
26/9 - 18
13/9 18

Yogyakarta, September 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR.Turmudzi).
2. Sesungguhnya Sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain (QS. AL Insyirah)
3. Masalah ada bukan untuk dihindari namun untuk dihadapi dengan senyuman meskipun menyakitkan (Peneliti)
4. *Barang siapa berjalan untuk mencari ilmu, maka Allah SWT akan memudahkan baginya jalan ke surga (HR. Muslim)*

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan untuk Ibu dan Bapak saya, Ibu Kasiyem dan Bapak Wasimin S.Pd. yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku 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.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI SMK
MUHAMMADIYAH 2 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh:

**Dwi Nur Sasono
NIM. 13601241007**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa persentase dan tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 86 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %.

Kata kunci: Tingkat, Kesegaran Jasmani, Siswa Putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Moch. Slamet, M.Si. selaku Dosen pembimbing sekaligus Ketua Penguji Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dra. Farida Mulyaningsing, M.Kes. selaku Sekretaris, dan Drs. F. Suharjana, M.Pd. selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. selaku Ketua Jurusan POR dan Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Dra. Hj. Wafir selaku Kepala SMK Muhammadiyah 2 Klaten yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMK Muhammadiyah 2 Klaten yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	25
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
C. Polulasi dan Sampel Penelitian	28
D. Instrumen Penelitian	29

E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi	44
C. Keterbatasan Penelitian	44
D. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 16-19 Tahun.	31
Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	32
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter Siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten	34
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Baring duduk Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten	36
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Lari 1000 m Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten	37
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Di Smk Muhammadiyah 2 Klaten.....	38

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 60 meter Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten.....	34
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh Siswa Putri Di Smk Muhammadiyah 2 Klaten.....	35
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten.....	36
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten.....	37
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian lari 1000 m Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten.....	38
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIK.....	50
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol DIY	51
Lampiran 3. Surat izin penelitian dari FIK	52
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Pimpinan Daerah Muhammadiyah KLaten	53
Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian dari Provinsi Jawa Tengah	54
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	56
Lampiran 7. Sertifikasi Kalibrasi Stopwatch	57
Lampiran 8. Sertifikasi Kalibrasi Meteran.....	59
Lampiran 9. Petunjuk dan Pelaksanaan Tes TKJI Remaja Putri Umur 16-19 Tahun.....	60
Lampiran 10. Formulir Tes TKJI Remaja Putri Usia 16-19 Tahun.....	69
Lampiran 11. Data Penelitian.....	70
Lampiran 12. Statistik Data Penelitian	73
Lampiran 13. Dokumentasi	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia adalah pembaharuan dalam sistem pendidikan disesuaikan dengan tuntutan terhadap aspek kehidupan masyarakat. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyebutkan bahwa tuntutan terhadap segala aspek kehidupan memunculkan tuntutan terhadap pembaharuan sistem pendidikan. Pembaharuan sistem pendidikan diantaranya adanya pembaharuan kurikulum (depdiknas 2003).

Perubahan kurikulum yang dibuat oleh pemerintah sebagai instrument yang dapat membantu praktisi pendidikan untuk memenuhi kebutuhan peserta didik dan kebutuhan masyarakat. Kurikulum yang digunakan pada saat ini adalah kurikulum 2013, dimana sebelum kurikulum 2013 adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dinilai belum tanggap terhadap perubahan sosial yang terjadi pada tingkat regional, nasional, maupun tingkat global (Kemendikbud 2012). Hingga saat ini kurikulum yang baru diterapkan dan dimaksimalkan adalah kurikulum 2013, sebagai pengganti Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Kurikulum 2013 adalah kurikulum terbaru yang diluncurkan oleh Departemen Pendidikan Nasional mulai tahun 2013 yang merupakan penyempurnaan terhadap kurikulum yang telah dirintis 2004 yang berbasis kompetensi lalu diteruskan dengan kurikulum 2006 (KTSP). Kurikulum 2013

tidak hanya menekankan kepada penguasaan kompetensi siswa, melainkan juga pembentukan karakter. Implementasi kurikulum 2013 ini membentuk perpaduan antara sikap, pengetahuan dan keterampilan. Belajar tidak hanya pada ranah kognitif tapi juga kepada ranah afektif dan psikomotor. Selain itu kurikulum 2013 menanamkan nilai-nilai agama pada tiap-tiap materi pembelajaran kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 29 menegaskan bahwa kurikulum merupakan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggara kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (Daryanto, 2014: 17).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan, karena itu pula tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan gerak. (Rusli Lutan, 2000:1).

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMA/MA/SMK merupakan salah satu mata pelajaran kurikulum 2013. PJOK merupakan bagaian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan asek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembelajaran pengalaman

belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME (Wedan, 2016: 2)

Kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan tujuan kesegaran jasmani untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sprotivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasionala, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (Depdiknas, 2003: 1). Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Jusunul Hairy, 2010: 15).

Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin Kadafi (2009:52) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Kegiatan pembelajaran dalam Kurikulum 2013 diarahkan untuk memberdayakan semua potensi yang dimiliki siswa agar mereka dapat memiliki kompetensi yang diharapkan dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Kompetensi-kompetensi tersebut menjadi dasar dalam perumusan dasar tiap mata pelajaran di SMK Muhammadiyah 2 Klaten. Salah satu mata pelajaran yang termasuk di dalamnya adalah Penjasorkes.

SMK Muhammadiyah 2 Klaten merupakan salah satu sekolah yang menerapkan kurikulum 2013. Tiap mata pelajaran dalam pelaksanaan Kurikulum 2013 mendukung semua kompetensi yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Jumlah jam pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes 3 jam pelajaran perminggu, yang terdiri dari 1 jam untuk teori dan 2 jam untuk praktek. Melihat dari jumlah jam pelajaran tersebut maka alokasi waktu untuk jam pendidikan jasmani lebih banyak dibandingkan jam pelajaran sebelumnya yang hanya 2 jam pelajaran yang semuanya digunakan untuk praktek. Oleh karena itu siswa membutuhkan kesegaran jasmani yang lebih baik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMK Muhammadiyah 2 Klaten diketahui telah menerapkan Kurikulum 2013, dan sekolah sudah menerapkan Kurikulum 2013 sejak tahun 2016. SMK Muhammadiyah 2 Klaten merupakan sekolah yang sebagian besar lebih banyak siswa putrinya dibandingkan siswa putranya. Kenyataan yang ada motivasi siswa cenderung bervariasi, hal tersebut dikarenakan kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa yang berbeda – beda. Dalam proses pelaksanaan pendidikan jasmani diketahui sebagian besar siswa putri

mereka cenderung kurang bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang selama ini berlangsung, siswa putri dalam mengikuti pembelajaran kurang maksimal, apalagi sekarang kurikulum 2013 jumlah jam sebanyak 3 jam pelajaran dalam satu minggunya. Agar keberhasilan proses pembelajaran PJOK berhasil, tentu saja kebugaran jasmani merupakan faktor yang diperlukan oleh siswa. Oleh karena itu perlu diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Muhammadiyah 2 Klaten khususnya siswa putri. Selama ini belum dilakukan survey kesegaran jasmani siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti dapat mengkaji secara ilmiah dengan penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten Tahun Pelajaran 2017/2018”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya semangat dan motivasi siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Faktor kurangnya olahraga mempengaruhi kesegaran jasmani bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani.
3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018.

C. Pembatasan Masalah

Karena dalam penelitian ini terdapat adanya keterbatasan waktu, dana tenaga dan teori, maka tidak semua masalah yang telah diidentifikasi akan diteliti. Maka dari itu, dalam penelitian ini masalah dibatasi hanya pada Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian yaitu “Seberapa baik Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kesegaran jasmani siswa putri, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi olahraga.

2. Manfaat Praktis

- a. Siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing.
- b. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- c. Sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program atau kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program pembelajaran di masa yang akan datang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemaptaan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan sernangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Hal ini, sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Lebih khusus lagi, menurut pendapat Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus (2001: 7) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugar atau segar bila siswa tersebut mampu

melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas yang baik.

Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwijoyo, et al, 2005: 2). Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugas/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat di simpulkan bahwa kesegaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan

komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seseorang. Komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Komponen kebugaran menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 13) pemahaman tentang komponen-komponen kebugaran yang sangat penting bagi anak agar memperoleh puncak kebugaran, yaitu

1) Keseimbangan (*balance*);

Keimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu misalnya tergelincir dan lain-lain (M. Sajoto, 2004: 18). Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik.

2) Kelincahan (*agility*);

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu (M. Sajoto, 2004: 17). Jadi kelincahan berhubungan dengan kemampuan yang secara cepat mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi, tanpa kehilangan keseimbangan.

3) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat atau sekali menarik dan mendorong beban yang berat (Junusul Hairy, 2010: 19).

4) Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*);

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 2004: 7). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

5) Daya tahan-otot-kardiovaskuler (*endurance*);

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M.Sajoto, 2004: 9).

6) Kelentukan (*flexibility*);

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang secara maksimal dalam sekali angkat atau sekali menarik dan mendorong beban yang berat (Junusul Hairy, 2010: 19). Kelentukan atau fleksibilitas adalah kapasitas fungsi persendian untuk bergerak dalam ruang gerak yang luas. Fleksibilitas adalah spesifik untuk persendian tubuh. Otot, ligamen, tendon adalah bagian-bagian yang sangat menentukan ruang gerak persendian (Junusul Hairy, 2010: 20).

7) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 2004: 17). Seseorang yang memiliki koordinasi

yang baik dapat melakukan serangkaian gerakan dalam satu pola irama, sedang orang yang tidak memiliki koordinasi yang baik akan mengakibatkan kerugian pengeluaran tenaga yang berlebihan sehingga mengganggu keseimbangan, cepat lelah bahkan mungkin dapat terjadi cidera. Koordinasi diperlukan disetiap item tes, yaitu koordinasi gerakan dari kepala sampai kaki. Jadi Koordinasi adalah berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan rasa, seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian-bagian tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan mulus dan ketepatan sangat tinggi

Pendapat lain mengenai komponen dasar kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan di ungkapkan oleh Thomas.R, Larame, M. R dan Bonie Pettifon dalam Nurhasan (2005: 6), yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, daya tahan umum (*cardiovascular*), komposisi tubuh. Secara lebih terperinci komponen kesegaran jasmani di bagi menjadi dua golongan, Rusli Lutan, (2002:8) yaitu :

- 1) Kebugaran terkait dengan kesehatan,
 - a) Daya tahan aerobik;
 - b) Kekuatan otot;
 - c) Daya tahan otot;
 - d) Fleksibilitas;
- 2) Kebugaran jasmani yang terkait dengan performa,
 - a) Koordinasi;
 - b) Keseimbangan;
 - c) Kecepatan;
 - d) Agilitas;
 - e) Power;
 - f) Waktu reaksi

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: kecepatan, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak otot dan daya tahan *cardiovascular*. Komponen-komponen

tersebut merupakan indikator ketercapaian kesegaran jasmani yang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani menurut umur.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor, yaitu:

1) Gizi

Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa, apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

2) Istirahat

Mengingat pentingnya istirahat dalam proses pengembangan tenaga, diperlukan pengaturan antara istirahat dan aktivitas yang dilakukan seperti yang tertulis dalam buku senam kesegaran jasmani untuk pria dan wanita : “Secara ilmiah memang orang memerlukan tidur dan istirahat setelah bekerja keras. Keserasian antara kerja, tidur, istirahat dan rekreasi memang perlu untuk kehidupan yang harmonis (Depdikbud, 2002 : 9). Sedangkan istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur. Dimana seseorang memerlukan tidur sehari 8 jam seperti yang tertulis dalam buku senam kesegaran jasmani Indonesia untuk pria dan wanita, yaitu : ”Pada masa akil baliq antara 12-16 tahun, anak memerlukan tidur kira-kira 9-10 jam. Sesudah umur 16 tahun baru bisa dikurangi kira-kira 8 jam”.

3) Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, missalnya dengan melakukan massage, mandi uap, dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity, time*) sebagai berikut:

1) *Frekuensi* (Banyak latihan)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan tiap minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misal senin-rabu-jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan).

2) *Intensity* (Intensitas latihan)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

3) *Time* (Waktu atau durasi)

Time yaitu waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

Menurut Sadoso Sumosardjono (1992: 2-9) pelaksanaan latihan harus meliputi 3 macam, yaitu : intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan.

a) Intensitas Latihan

Kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal, ini pada umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernafas

dalam tanpa timbul sesak nafas atau timbul keluhan. Denyut jantung maksimal adalah 220-umur (dalam tahun).

b) Lama latihan

Lama latihan adalah 20-60 menit, *continue* dalam melibatkan otot-otot besar. Sedangkan menurut Harsono (1988: 62) bahwa lama berlatih dalam *training zone* untuk olahraga prestasi 45-120 menit sedang untuk olahraga kesehatan 20-30 menit. Untuk meningkatkan kebugaran paru dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

c) Frekuensi latihan

Frekuensi adalah unit latihan persatuan waktu. Sebaiknya 3-5 kali seminggu dan 2 hari sekali bila 3 kali seminggu.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yaitu: makanan atau gizi, istirahat dan olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik harus memperhatikan unsur frekuensi, intensitas dan durasi waktu agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

e. **Manfaat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Fungsi kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu; 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti: a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, c) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar. 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti: a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi, b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan, 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu : a) Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit (Agus Mukholid, 2004: 3).

Menurut Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar

- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Bagi siswa kesegaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kesegaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

f. Tes Kesegaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti menggunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Berdasarkan pendapat di atas, tes adalah cara yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh tes-tes lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putri adalah 0,720. Dan dapat mewakili komponen kebugaran kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler. Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) :

- a) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 16-19 tahun, terdiri dari beberapa tes yaitu:
 - (1) Lari 60 meter.
 - (2) Gantung angkat tubuh 60 detik (putra), gantung siku tekuk (putri).
 - (3) Baring duduk 60 detik.
 - (4) Loncat tegak dan
 - (5) Lari 1200 meter untuk putra, 1000 meter untuk putri
- b) Kegunaan dari Tes kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.
- c) Tes Kesegarn jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya:
 - (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin
 - (2) Stopwatch
 - (3) Bendera setar (kalau perlu)
 - (4) Tiang pancang
 - (5) Nomor dada (kalau perlu)
 - (6) Palang tunggal

- (7) Papan berskala untuk loncat tegak
 - (8) Serbuk kapur
 - (9) Penghapus
 - (10) Formulir isian dan alat tulis
 - (11) Pluit
- d) Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:
- Pertama : lari 60 meter
Kedua : gantung siku tekuk
Ketiga : baring duduk 60 detik
Keempat : loncat tegak
Kelima : lari 1200/1000 meter

2) *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau *Cardiovascular*. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki *Cardiovascular* yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secara bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatanya maka semakin tinggi kardiovaskulernya. Pelaksanaan tes ini menurut Mulyana (2011: 30) antara lain a) Cek bahwa bunyi dua “*bleep*” yang menjadi standar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apabila kaset telah meregang/mulut atau menyusut, maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku, b) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjak salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi *bleep* terdengar (tunggu bunyi *bleep* terdengar), c) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “*bleep*” sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi *bleep*, d) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis, e) Untuk

mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir, f) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selasai tes, jangan langsung duduk.

3) Tes Lari 12 Menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kesegaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali (Mulyana, 2011: 30).

4) Tes Jalan-lari 15 Menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur VO_{2max} seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selama 15 menit kemudian dimasukan kedalam rumus.

5) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukan dan merupakan akhir dari tes,

dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit (Edmund, 2001: 26).

Berdasar bentuk tes-tes tersebut dapat terlihat jelas bahwa tes kesegaran jasmani yang banyak dipergunakan karena Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan. oleh karena itu instrumen / alat yang tepat untuk mengetahui tingkat kebugaran / kesegaran jasmani baiknya menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes yang disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa kelompok umur yang dibedakan dalam masing-masing jenis kelamin. Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

c. Karakteristik SMK Muhammadiyah 2 Klaten

Pertumbuhan dan perkembangan siswa sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran anak khususnya anak-anak yang tingkat pertumbuhan cepat, lambat, atau tidak teratur karena sering menimbulkan problem-problem pengajaran. Karakteristik siswa SMK yang berumur 16-19 tahun menurut Sukintaka (2001: 32) adalah sebagai berikut :

1) Jasmani

- a) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.

- b) Senang pada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak yang lebih kompleks.
- c) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- d) Anak putri proporsi tubuhnya makin menjadi baik.
- e) Mau membangun kemauandengan sangat mengagumkan.

2) Psikis dan Mental

- a) Banyak memikirkan diri sendiri
- b) Mental menjadi stabil dan matang
- c) Membutuhkan banyak pengalaman dan segala segi
- d) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut :
 - (1) Pendidikan
 - (2) Pekerjaan
 - (3) Perkawinan
 - (4) Peristiwa dunia politik dan kepercayaan

3) Sosial

- a) Sadar dan peka terhadap lawan jenis
- b) Lebih bebas
- c) Berusaha lepas dari perlindungan orang dewasa atau pendidikan
- d) Senang terhadap masalah perkembangan sosial
- e) Senang pada kebebasan diri dan petualangan
- f) Tidak senang kepada persyaratan dan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya

SMK Muhammadiyah 2 Klaten merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pembelajaran PJOK dilakukan sebanyak 2 x 45 menit di setiap minggunya. Melihat dari jumlah jam pembelajaran PJOK tersebut tentu saja alokasi waktunya masih terbatas dan kurang dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten biasanya cenderung kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Secara jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten terlihat sudah dewasa dan cenderung feminim. Dengan kecenderungan feminim tersebut siswa putri secara psikologis anak lebih manja dan tidak suka perkerjaan yang berat-berat. Seperti halnya di SMK Muhammadiyah 2 Klaten saat pembelajaran PJOK siswa putri cenderung kurang aktiv dalam mengikuti pembelajaran.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Beny Setyawan (2010) dengan judul “Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Putri Kelas IV Dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010”. Metode penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah Siswa SD Putri Kelas IV Dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010. Sampel yang digunakan sebanyak 123 orang dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah tes kesegaran jasmani Siswa Putri Kelas IV Dan V Gugus Kartika

UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 diperoleh hasil sebanyak 91 siswa (74,00%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 30 siswa (24,40%) termasuk kategori kurang, sebanyak 2 siswa (1,60%) termasuk kategori baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mardeta Heri Prabowo (2013) dengan judul penelitian ‘Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Bantul’. Populasi penelitian ini adalah siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul. Pengambilan sampel penelitian ini demgam purposive sampling yaitu siswa putra berumur 16-19 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16-19 tahun, tahun 2010 yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter. Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani menunjukan Tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), baik 3 siswa (11,54%), sedang 19 siswa (73,08%), kurang 4 siswa (15,38%), kurang sekali 0 siswa (0%).

C. Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah salah satunya di tingkat SMA/SMK. Mata pelajaran penjasorkes lebih banyak membutuhkan aktivitas fisik dalam proses pembelajarannya. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga.

SMK Muhammadiyah 2 Klaten merupakan salah satu sekolah yang menerapkan kurikulum 2013. Pelaksanaan Kurikulum 2013 dalam tiap mata pelajaran mendukung semua kompetensi pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Jumlah jam pembelajaran mata pelajaran penjas 3 jam pelajaran perminggu, yang terdiri dari 1 jam untuk teori dan 2 jam untuk praktek. Melihat dari jumlah jam pelajaran tersebut maka alokasi waktu untuk jam pendidikan jasmani lebih banyak dibandingkan jam pelajaran sebelumnya yang hanya 2 jam pelajaran yang semuanya digunakan untuk praktek.

Agar keberhasilan proses pembelajaran Penjasorkes berhasil, tentu saja kebugaran jasmani merupakan faktor yang diperlukan oleh siswa. Oleh karena itu perlu diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Muhammadiyah 2 Klaten khususnya siswa putri. Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk putri yang terdiri dari lima item tes yaitu: tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani antara lain kecepatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan daya ledak. Dari kelima

komponen tersebut dapat menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah dalam penelitian yang berjudul survey Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten tahun pelajaran 2017/2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2005: 2) “variabel adalah gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati”. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten. Jadi definisi dari Kesegaran Jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang diukur dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 16-19 tahun. Yang terdiri dari beberapa tes yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik (putra), gantung siku tekuk (putri), baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter untuk putra, 1000 meter untuk putri.

Kemudian Kategori Kesegaran jasmani diklasifikasikan atas Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali berdasarkan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 55), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah populasi merupakan keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan setidaknya mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten sebanyak 86 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel Penelitian adalah siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten yang jumlah siswanya 86. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan mengacu pendapat Suharsimi Arikunto (2006:134), sebagai berikut: Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika subyeknya lebih dari 100 orang maka diambil antara 10%-15% dari jumlah populasi atau 20%-25% atau lebih tergantung pada :

1. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
2. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
3. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar, hasilnya akan lebih baik.

Berdasarkan pendapat tersebut, karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh anggota dijadikan subjek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi yang diikuti oleh 86 siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun. Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 1999: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwach yang sudah memenuhi standar nasional.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk kelompok umur 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 60 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 60 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 1000 meter

E. Teknik Pengumpulan data

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
2. Pos 2 : Gantung siku tekuk dihitung lama waktu melakukan dengan satuan detik
3. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik dengan satuan frekuensi yang diperoleh.
4. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
5. Pos 5 : Lari 1000 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwach, bendera strat, palang

tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

F. Teknis Analisis data

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kesegaran jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 1999. Standar tes kesegaran jasmani dapat disajikan pada tabel 1. Dibawah sebagai berikut :

Table 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur

16-19 Tahun.

Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
S.d – 8,4”	41” Ke atas	28-Ke atas	50-Ke atas	s.d – 3’52”	5
8,5” – 9,8”	22”-40”	20-28	39-49	3’53”-4’46”	4
9,9” – 11,4”	10”-21”	10-19	31-38	4’57”-5’58”	3
11,5” – 13,4”	3”-9”	3-9	23-30	5’59”-7’23”	2
13,5”dst	0”-2”	0-2	22 dst	7’24” dst	1

Sumber: Depdiknas (1999: 11)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 2, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Nilai
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Depdiknas (1999:28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkategorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P= angka persentase

f= Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N= Number of Case (jumlah frekuensi banyaknya individu.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten. Hasil data penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten di dasarkan pada 5 tes fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 1000 meter. Hasil tes masing-masing tes pengukuran tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tes Lari 60 meter

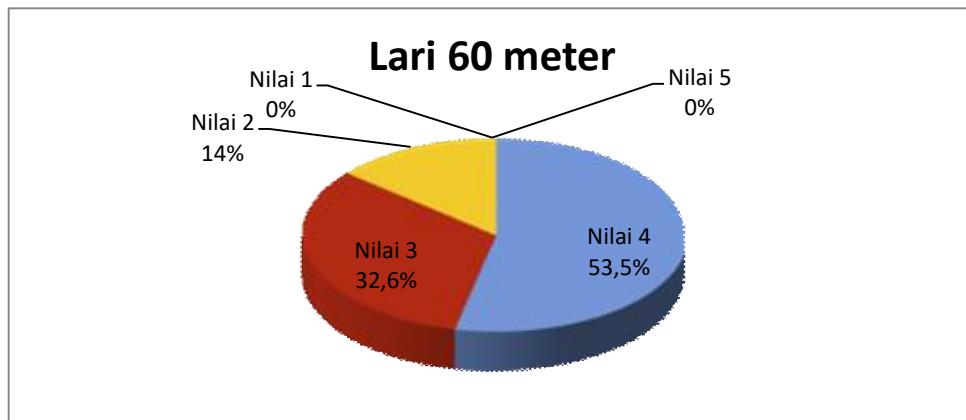
Hasil penelitian Lari 60 meter siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten dari 86 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel ke 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter Siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
S.d – 8,4”	5	0	0
8,5” – 9,8”	4	46	53,5
9,9” – 11,4”	3	28	32,6
11,5” – 13,4”	2	12	14,0
13,5”dst	1	0	0
Jumlah		86	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tes lari diketahui sebanyak 46 siswa (53,5 %) memperoleh nilai 4, sebanyak 28 siswa (32,6 %) memperoleh nilai 3, sebanyak 12 siswa (14,0 %) memperoleh nilai 2 dan tidak ada yang memperoleh nilai 5 dan 1.

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Lari 60 meter Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

2. Gantung Siku Tekuk

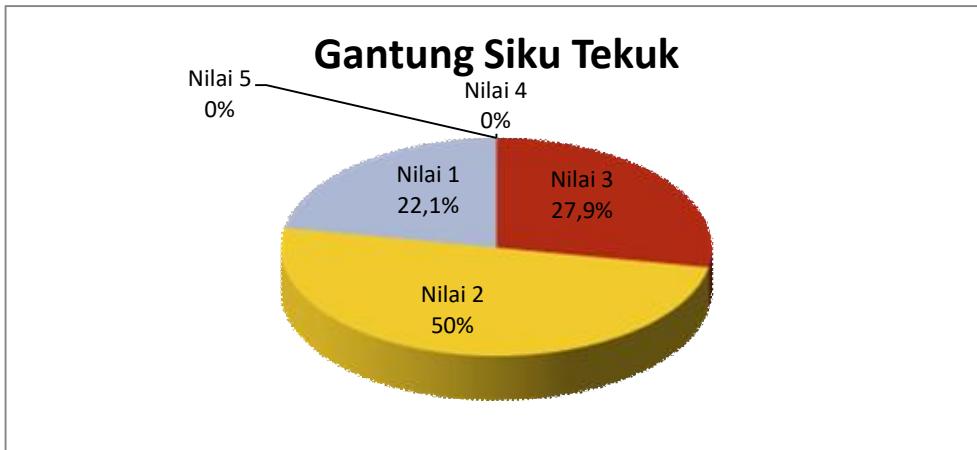
Hasil penelitian data gantung siku tekuk dari 86 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel ke 4 dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
41" Ke atas	5	0	0
22"-40"	4	0	0
10"-21"	3	24	27,9
3"-9"	2	43	50,0
0"-2"	1	19	22,1
Jumlah		86	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tes gantung siku tekuk diketahui sebanyak 24 siswa (27,9 %) memperoleh nilai 3, sebanyak 43 siswa (50 %) memperoleh nilai 2, sebanyak 19 siswa (22,1 %) memperoleh nilai 1 dan tidak ada yang memperoleh nilai 5 dan 4.

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Di Smk Muhammadiyah 2 Klaten

3. Baring Duduk

Hasil penelitian baring duduk 60 detik Siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten dari 86 peserta. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel ke 5 dibawah ini:

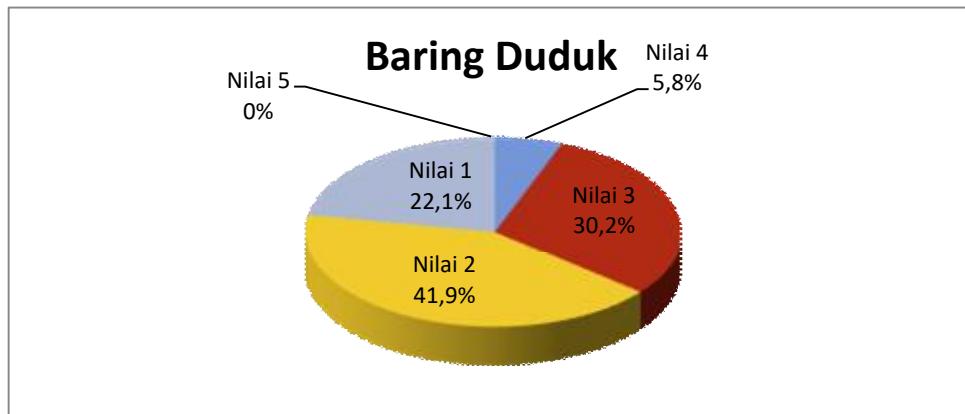
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Baring duduk Siswa Putri Di Smk Muhammadiyah 2 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
28-Ke atas	5	0	0
20-28	4	5	5,8
10-19	3	26	30,2
3-9	2	36	41,9
0-2	1	19	22,1
Jumlah		86	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tes lari diketahui sebanyak 5 siswa (5,8 %) memperoleh nilai 4, sebanyak 26 siswa (30,2 %) memperoleh nilai 3,

sebanyak 36 siswa (41,9 %) memperoleh nilai 2, sebanyak 19 siswa (22,1 %) memperoleh nilai 1 dan tidak ada yang memproleh nilai 5.

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

4. Loncat Tegak

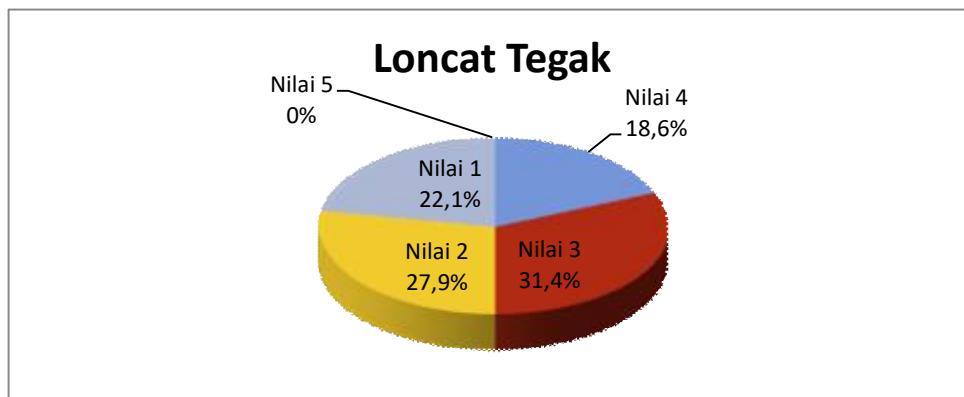
Hasil penelitian loncat tegak siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten dari 85 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel ke 6 dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
50-Ke atas	5	0	0
39-49	4	16	18,6
31-38	3	27	31,4
23-30	2	24	27,9
22 dst	1	19	22,1
Jumlah		86	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tes loncat tegak diketahui sebanyak 16 siswa (18,6 %) memperoleh nilai 4, sebanyak 27 siswa (31,4 %) memperoleh nilai 3, sebanyak 24 siswa (27,9 %) memperoleh nilai 2, sebanyak 19 siswa (22,1 %) memperoleh nilai 1 dan tidak ada yang memperoleh nilai 5.

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

5. Lari 1000 Meter

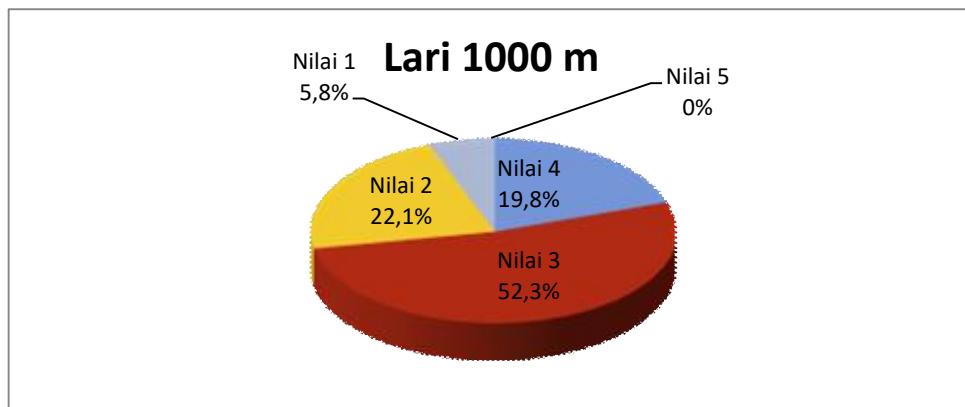
Hasil penelitian Lari 1000 m siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten dari 86 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel ke 7 dibawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Lari 1000 m Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
s.d – 3'52"	5	0	0
3'53"-4'46"	4	17	19,8
4'57"-5'58"	3	45	52,3
5'59"-7'23"	2	19	22,1
7'24" dst	1	5	5,8
Jumlah		86	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tes lari 1000 meter diketahui sebanyak 17 siswa (19,8 %) memperoleh nilai 4, sebanyak 45 siswa (52,3 %) memperoleh nilai 3, sebanyak 19 siswa (22,1 %) memperoleh nilai 2, sebanyak 5 siswa (5,8 %) memperoleh nilai 1 dan tidak ada yang memproleh nilai 5.

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Lari 1000 m Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

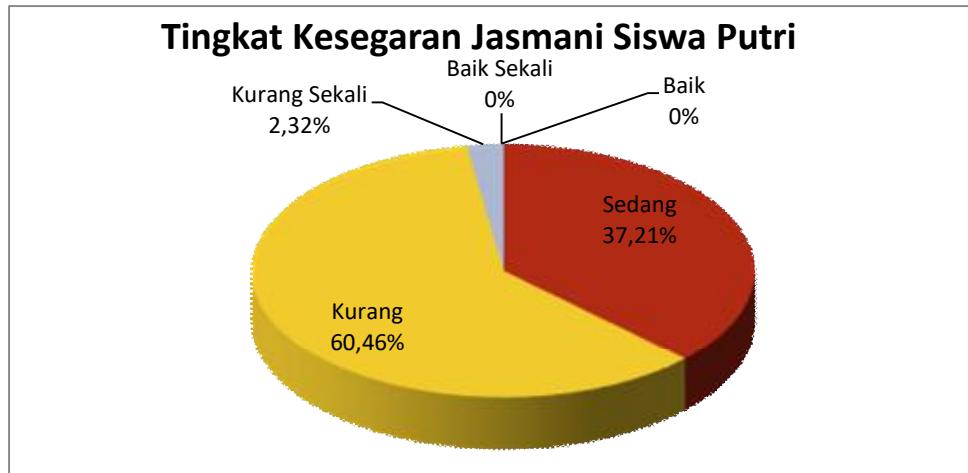
6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten dari 86 peserta deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel ke 8 dibawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Di Smk Muhammadiyah 2 Klaten

Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	32	37,21
10-13	Kurang (K)	52	60,46
5-9	Kurang Sekali (KS)	2	2,33
Jumlah		35	100

Hasil pada tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten adalah kurang.

B. Pembahasan

Hasil penelitian diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik

0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa Putri di Smk Muhammadiyah 2 Klaten tingkat kesegaran jasmani siswa adalah kurang.

Hasil tersebut menunjukan banyak siswa yang masih berkategori kurang dikarenakan sebagian besar siswa putri kurang rutin dan aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Biasanya dalam mengikuti pembelajaran PJOK sebagain besar siswa putri kurang aktif, lebih banyak duduk dan cenderung kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu di luar pembelajaran PJOK hanya sedikit siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kesegaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah. Aktivitas latihan seseorang akan sangat mempengaruhi kesegaran jamsani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmni sangatlah penting dan bermanfaat khususna bagi atlet dan pemain olahraga. manfaat kesegaran jasmani yaitu terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, Meningkatkan daya tahan aerobic, Meningkatkan fleksibilitas, Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, dapat mengurangi stres dan dapat Meningkatkan gairah hidup.

Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat Kesegaran jasmani antara lain makanan, istirahat, kebiasaan hidup dan lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi

seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai Kesegaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya Kesegaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kesegaran jasmani. Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kesegaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat Kesegaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil kesegaran jasmani tersebut diantaranya:

1. Faktor Gizi

Dalam hal ini fungsi makanan bagi tubuh dapat mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Dengan demikian makan yang dibutuhkan untuk mendukung kesegaran jasmani seseorang. Artinya kesegaran jasmani yang baik akan sangat didukung oleh asupan makanan yang bergizi, selain itu dibutuhkan variasi makana agar zat-zat yang dikonsumsi oleh tubuh juga bervariasi dan saling melengkapi.

2. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan

fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Seseorang yang menghentikan segala aktivitasnya sejenak sudah dapat dikategorikan sebagai istirahat. Istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur. Sebab dengan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga-tenaga yang hilang. Hal ini dimungkinkan karena adanya keserasian antara kerja, tidur dan rekreasi. Untuk pengaturan proses kembali pengembangan tenaga yang telah digunakan sehingga tingkat kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik. Anak-anak usia remaja setingkat SMK (dalam hal ini SMK Muhammadiyah 2 Klaten) memiliki aktifitas gerak yang menurun dan cenderung lebih suka berkumpul dalam komunitas atau kelompoknya masing-masing. Waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk tidur dan beristirahat masih digunakan untuk beraktifitas seperti begadang pada malam hari, aktifitas tersebut akan berpengaruh pada penurunan tingkat kesegaran jasmani.

3. Faktor Latihan Olahraga

Aktivitas latihan seseorang akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang. Sedikitnya siswa putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten yang mengikuti kegiatan olahraga diluar pembelajaran penjas seperti ekstrakurikuler dan latihan mandiri, sehingga berdampak pada hasil kesegaran jasmaninya.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah, tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Dengan demikian manusia tersebut harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan. Lingkungan juga dapat diartikan sebagai sejumlah benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam ruang yang kita tempati. Lingkungan selalu mengitari manusia dari waktu dilahirkan sampai meninggalnya, sehingga antara lingkungan dan manusia terdapat hubungan timbal balik dalam artian lingkungan mempengaruhi manusia dan manusia mempengaruhi lingkungan. Begitu pula dalam proses mejaga kondisi tubuh manusia, lingkungan merupakan sumber yang banyak berpengaruh dalam penjagaan kondisi fisik seseorang dan lingkungan yang baik diharapkan akan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Hampir dapat dikatakan bahwa lingkungan di sekolah dan di luar sekolah sangat mendukung tingkat kesegaran jasmani siswa. Di sekolah siswa diberikan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang bakat dan minat sedangkan di luar sekolah atau di lingkungan masyarakat siswa juga secara aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh masyarakat dalam bidang olahraga.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 60,46 %, yang berkategori sedang sebesar 37,21 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 2,32 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %, dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten adalah kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pihak SMK Muhammadiyah 2 Klaten mengenai data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Klaten.
2. Hasil tingkat kesegaran jasmani siswa Putri di SMK Muhammadiyah 2 Klaten tersebut dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru PJOK untuk selalu melakukan motivasi kepada siswa putri agar siswa leboih semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa saat melakukan tes.
2. Keterbatasan jam mata pelajaran penjas, sehingga sampel tidak diambil semua dalam waktu 1 hari.
3. Tidak adanya track atau lintasan lari, sehingga peneliti menggunakan halaman dan jalan samping sekolah untuk melakukan lari 60 meter dan 1000 meter.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmani dengan cara meningkatkan aktivitas jasmani setiap harinya.
2. Bagi guru agar lebih memperhatikan siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali, untuk selalu memberi motivasi dan program pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
3. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kesegaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kesegaran jasmaninya.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa putri dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin K. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*: Surakarta: Putra Nugraha.
- Suryosuubroto, B., (2002). *Humas dalam Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: Mitra Gama Widya.
- Bungin, M. Burhan. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Depdikbud. (1997). “*Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*.” Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas Puskesjasrek. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Daryanto. (2014). *Pendekatan Pembelajaran Saintifik Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Depdiknas. (2002). “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, Jakarta: Balai Pustaka.
- Irianto, Dj. P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Dj. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Dj. P. (2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Endang Rini S. & Fajar Sri W. (2008). *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Edmund R (2001). *Panduan Lengkap Latihan Kebugaran di Rumah*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

- Justinus Laksana & Pardosi, Ishak H. (2008). “*Inspirasi dan Spirit Futsal*”. Depok: Raih Asa Sukses.
- Justinus Laksana. (2006). *Futsal Coaching Clinic Kelme Futsalismo 2006*. Jakarta: Difamata Sport EO.
- Hairy, J. (2010). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Kemdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mulyono. (2008) *Manajemen Administrasi & Organisasi Pendidikan*: Yogyakarta: Ar-russ Media.
- Murhananto. (2006). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Sopiatun, P. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bandung: Ghalia Indonesia.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, R. (2002). *Belajar Ketampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sumosardjono, S. (1992). *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABET.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Giriwijoyo, Y.S. S., et al. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.

- Wedan. (2016). *Silabus SMA Kurikulum 2013 Revisi 2016 PJOK*. www.google.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sutrisno, B & Khadafi, M.B. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Abdullah, A., & Manadji, Agus. (1994). *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, R., Hatoto, J., & Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Faruq, M. M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bolabasket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sajoto, M. (2004). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- Mukholid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyana. (2011). *Hubungan Motivasi Berprestasi, Fleksibilitas Pergelangan Kaki, dan Power Tungkai dengan Prestasi Renang Gaya Dada*. Bandung: Jont Conference UPI-UiT 2011.
- Setyawan, B. (2010). *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Putri Kelas IV Dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Mardeta Heri Prabowo. (2013). Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Bantul. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIK



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 03.66/UN.34.16/PP/2018.

26 Maret 2018.

Lamp. : 1Eks

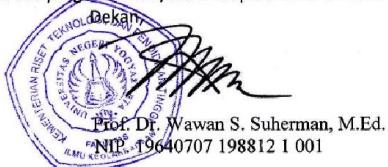
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Daerah Istimewa Yogyakarta.
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

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 : Dwi Nur Sasono
NIM : 13601241007
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : Moch. Slamet, M.S.
NIP : 195412011979031004
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Maret s/d Mei 2018
Tempat/Objek : SMK Muhammadiyah 2 Klaten, Jln. Mayor Kusmanto No. 96, 09 Gergung
Klaten Utara.
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten
Tahun Pelajaran 2017/2018.

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



Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 28 Maret 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/3857/Kesbangpol/2018
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Dinas Penanaman
Modal dan Pelayanan Terpadu
Satu Pintu Provinsi Jawa
Tengah

di Semarang

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Yogyakarta

Nomor : 03.66/UN34.16/PP/2018

Tanggal : 26 Maret 2018

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal: "TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2017/2018" kepada:

Nama : DWI NUR SASONO

NIM : 13601241007

No. HP/Identitas : 085642224176 / 3310060806950001

Prodi/Jurusan : PJKR/POR

Fakultas/PT : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Lokasi Penelitian : SMK Muhammadiyah 2 Klaten

Waktu Penelitian : 28 Maret 2018 s.d. 30 Mei 2018

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

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan;
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

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

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth.:

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

Lampiran 3. Surat izin penelitian dari FIK



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 03.66/UN.34.16/PP/2018.

26 Maret 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah
(DIKDASMEN) Pimpinan Daerah muhammadiyah
(PDM) Klaten, Jln. Wijaya Kusuma Klaten.
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 : Dwi Nur Sasono
NIM : 13601241007
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : Moch. Slamet, M.S.
NIP : 195412011979031004
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Maret s/d Mei 2018
Tempat/Objek : SMK Muhammadiyah 2 Klaten, Jln. Mayor Kusmanto No. 96, 09 Gergung
Klaten Utara.
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMK Muhammadiyah 2 Klaten
Tahun Pelajaran 2017/2018.

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



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

Tembusan :

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

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Pimpinan Daerah Muhammadiyah Klaten



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KLATEN**

Alamat : Jl. Wijaya Kusuma No. 08 Telp. / Fax. (0272) 321185 KLATEN 57411
Email : dikdasmenklaten@yahoo.co.id

Nomor : 065/III.4/F/2018

Klaten, 10 Rajab 1439 H

Lamp :-

28 Maret 2018 M

Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Dekan
Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam dan sejahtera, bahwa menanggapi surat saudara Nomor : 03.66/UN.34.16/PP/2018, tentang Permohonan Ijin Penelitian di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara dengan ini kami **MEMBERIKAN IJIN** kepada saudara :

Nama	:	DWI NUR SASONO
NIM	:	13601241007
Prodi	:	PJKR
Catatan	:	Menyerahkan Hasil Riset Berupa Hard Copy dan Soft Copy / (CD) ke Kantor Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Klaten

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua

Drs. H. Abd Salim, M.Ag.
NBM. 618.032



Tembusan :

1. Sdr. DWI NUR SASONO
2. SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara

Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian dari Provinsi Jawa Tengah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmptsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik
dpmptsp@jatengprov.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/5606/04.5/2018

- Dasar** : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian ;
2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 72 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah ;
3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 18 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Provinsi Jawa Tengah.
- Memperhatikan** : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 074/3857/Kesbangpol/2018 Tanggal : 28 Maret 2018 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : DWI NUR SASONO
2. Alamat : Jati RT/RW 001/000, Wonokromo, Pleret, Bantul, Provinsi D.I.Yogyakarta
3. Pekerjaan : Mahasiswa

Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

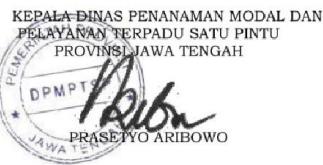
- a. Judul Proposal : TINGKAT KESEGARAN JASMANI SIWA PUTRI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2017/2018
- b. Tempat / Lokasi : SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara
- c. Bidang Penelitian : Ilmu Keolahragaan
- d. Waktu Penelitian : 04 April 2018 sampai 29 Mei 2018
- e. Penanggung Jawab : Moch. Slamet, M.S.
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 04 April 2018





**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmpfsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik
dpmpfsp@jatengprov.go.id

Semarang, 04 April 2018

Nomor : 070/3370/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan
Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah
Di Semarang

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir
disampaikan Penelitian Nomor 070/5606/04.5/2018 Tanggal 04 April 2018 atas nama DWI
NUR SASONO dengan judul proposal TINGKAT KESEGERAN JASMANI SIWA PUTRI SMK
MUHAMMADIYAH 2 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2017/2018, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI JAWA TENGAH



Dr. PRASETYO ARIBOWO, SH, Msoc, SC.
Pembina Utama Madya
NIP.19611115 198603 1 010

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Sekertaris Daerah Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Jawa Tengah;
4. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta;
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
6. Sdri. DWI NUR SASONO.

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH DAERAH MUHAMMADIYAH KLATEN
SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN UTARA
TERAKREDITASI "A"

Website : <http://smkmuh2klaten.sch.id> e-mail : admin@smkmuh2klaten.sch.id
Alamat : Jl. Mayor Kusmanto, Setran, Gergunung, Klaten Utara (0272) 321186, fax. 0272 321186

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 8451/ SMK.M/ D2/ V/ 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Dra. Hj. Wafir
NBM	: 614.412
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara

Menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama	: DWI NUR SASONO
Nomor Induk Mahasiswa	: 13601241007
Fakultas	: Ilmu Olahraga
Program Studi/ Jurusan	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul " TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRI SMK MUHAMMADIYAH 2 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018 " yang dilaksanakan pada tanggal 19 Maret 2018 s.d. 7 April 2018 di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.

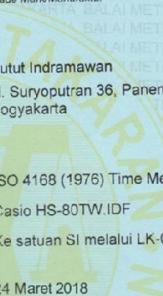
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 7 April 2018



Lampiran 7. Sertifikasi Kalibrasi Stopwatch


PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE	
Nomor : 3340 / SW - 25 / III / 2018	
Number	No. Order : 010413 Diterima tgl : 24 Maret 2018
A L A T	
Equipment	Type/Model
BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Nama : Stopwatch	BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Type/Model
BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Kapasitas : 9 jam	BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Nomor Seri
BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Daya Baca : 1 detik	BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Serial number
BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Accuracy	BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Merek/Buatan
BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Owner	BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Trade Mark/Manufaktur
BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Nama	BALAI METROLOGI YOGYAKARTA
BALAI METROLOGI YOGYAKARTA Alamat	BALAI METROLOGI YOGYAKARTA
P E M I L I K	
Owner	Putut Indramawan
Name	Jl. Suryoputran 36, Panembahan, Kraton, Yogyakarta
Address	Yogyakarta
M E T O D E , S T A N D A R , T E L U S U R A N	
Method	ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar	Casio HS-80TW.IDF
Standard	Ke satuan SI melalui LK-045 IDN
Traceability	
T A N G G A L D I K A L I B R A S I	
Date of Calibrated	24 Maret 2018
LOKASI KALIBRASI	Balai Metrologi Yogyakarta
Location of calibration	
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI	Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ Kelembaban : $55\% \pm 10\%$
Environment condition of calibration	
H A S I L	
Result	Lihat sebaliknya
 P E M I R T A H D A E R A H Yogyakarta, 27 Maret 2018 BALAI METROLOGI Mas'udi, SE, M.Si NIP. 19501210 198401 1 003 DISPERIND	
Halaman 1 dari 2 Halaman	
FBM.22-02.T	
DILARANG MENGANDALKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

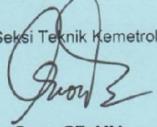
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Putut Indramawan
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

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

Kepala Seksi Teknik Kmetrologian


Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 8. Sertifikasi Kalibrasi Meteran



Pemerintah Kota YOGYAKARTA
Dinas Perindustrian dan Perdagangan
UPT METROLOGI LEGAL

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

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 467 / MET / UP - 54 / V / 2017
Number

No. Order : 010410
Diterima tgl : 7 Mei 2017

ALAT
Equipment

Nama Name	: Ukuran Panjang	Nomor Seri Serial number	:
Kapasitas Capacity	: 30 meter	Merek/Buatan Brand / Made in	:
Tipe/Model Type/Model	:	Daya Baca Reedability	: 2 mm

PEMILIK
Owner

Nama Name	: Anes Winartingsih
Alamat Address	: Sumukan Kemandang Tanjungsari, Gunungkidul

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

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

TANGGAL PENERAAN

: 7 Mei 2017

LOKASI PENERAAN

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$

ENVIRONMENT CONDITION OF VERIFICATION

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

HASIL

: 7 Mei 2018

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification



Halaman 1 dari 1 Halaman

Lampiran 9. Petunjuk dan Pelaksanaan Tes TKJI Remaja Putri Umur 16-19 Tahun

1. Lari 60 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.

3) Lari masih bisa diulang, apabila :

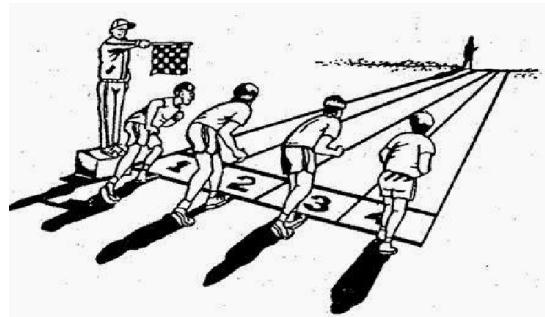
- a) Pelari mencuri start
- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukur waktu

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

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1 .Posisi Lari 60 m
Sumber TKJI tahun 2010

2. Gantung siku tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai yang rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.

Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter $\frac{3}{4}$ inci.

- 3) Stopwatch
- 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) Alat tulis

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

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

2) Gerakan

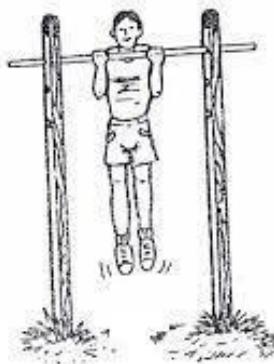
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.

e. Pencatat hasil

- 1) Yang dicatat adalah lama waktu bertahan posisi gantung siku tekuk dengan satuan detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes gantung siku tekuk ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)



Gambar 2 Posisi gantung siku tekuk Sumber TKJI tahun 2010

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

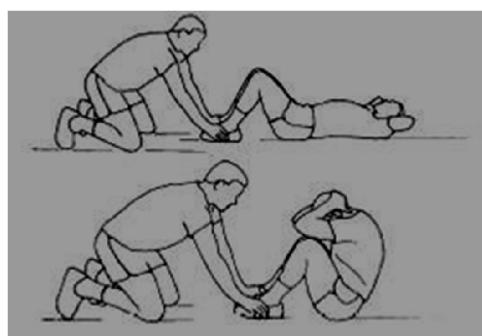
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
 - 2) Stopwatch
 - 3) Alat tulis
 - 4) Alas/tikar/matras jika diperlukan
- c. Petugas tes
 - 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.
 - b) petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik

Catatan

- (1) gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.
- (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatat Hasil

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



Gambar 3 Posisi baring duduk 60 detik
Sumber TKJI tahun 2010

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150cm
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamatan dan pencatat hasil

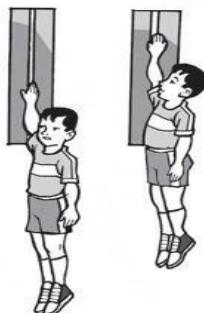
d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan berkas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain,



Gambar 4 Posisi loncat tegak Sumber TKJI tahun 2010

5. Lari 1000 meter

- a) Tujuan

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

- b) Alat dan fasilitas

1) Lintasan lari 1000 meter

2) Stopwatch

3) Bendera start

4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis

- c) Petugas tes

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

- 4) Pembantu umum
- d) Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba ‘SIAP’ peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.
 - b) pada aba-aba ‘YA’ peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter.

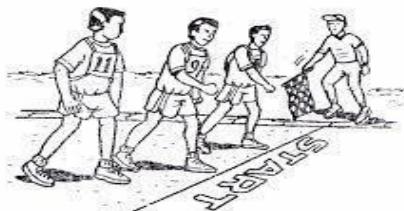
Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start.
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

- e) Pencatat hasil
 - 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
 - 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan dan detik

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3menit 12detik ditulis 3'12''



Gambar 5. Posisi Start Lari 1000 meter
Sumber TKJI 2010

Gambar
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Lampiran 10. Formulir Tes TKJI Remaja Putri Usia 16-19 Tahun

FORMULIR TKJI				
Nama : Umur : Tanggal Tes :	Puteri* Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 2 Klaten Tempat Tes : Lap. Sekolah			
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 60 meterdetik		
2.	Gantung siku tekukdetik		
3.	Baring duduk 60 detikkali		
4.	Loncat Tegakcm		Selisih raihan - =
	- Tinggi Raihan :cm			
	- Loncatan I :cm			
	- Loncatan II :cm			
	- Loncatan III :cm			
5.	Lari 1000 metermenitdetik		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

Petugas Tes

Lampiran 11. Data Penelitian

No	Usia	lari 60 m	gantung A		N	Sit up		N	Vertical Jump		N	Lari 1000 m		N	TKJI
			WAKTU	JUMLAH		JUMLAH	HASIL		N	JUMLAH		JUMLAH	N		
1	17 tahun	9,8	4	4	2	15	3	22	1	4,57	3	13			
2	17 tahun	10,2	3	9	2	13	3	17	1	4,65	3	12			
3	16 tahun	8,6	4	11	3	8	2	23	2	5,12	3	14			
4	18 tahun	9,5	4	12	3	9	2	19	1	5,21	3	13			
5	16 tahun	10,2	3	3	2	12	3	22	1	5,32	3	12			
6	17 tahun	10,5	3	12	3	15	3	29	2	4,32	4	15			
7	17 tahun	8,5	4	10	3	17	3	25	2	6,37	2	14			
8	17 tahun	10,9	3	9	2	23	4	38	3	8,36	1	13			
9	16 tahun	9,1	4	12	3	13	3	31	3	5,05	3	16			
10	17 tahun	8,5	4	7	2	28	4	36	3	6,89	2	15			
11	17 tahun	8,8	4	14	3	10	3	28	2	5,28	3	15			
12	16 tahun	9,9	3	11	3	21	4	22	2	4,61	3	15			
13	16 tahun	12,9	2	10	3	12	3	21	1	4,45	4	13			
14	16 tahun	10,4	3	4	2	2	1	20	1	5,4	3	10			
15	17 tahun	10,2	3	2	1	6	2	18	1	5,31	3	10			
16	17 tahun	10,6	3	6	3	8	2	32	3	6,44	2	13			
17	17 tahun	8,6	4	10	3	2	1	30	2	5,15	3	13			
18	17 tahun	10,5	3	3	2	7	2	29	2	9,34	1	10			
19	16 tahun	9,6	4	2	1	2	1	22	1	6,19	2	9			
20	17 tahun	12,3	2	1	1	21	4	23	2	4,96	3	12			
21	17 tahun	8,9	4	5	2	16	3	38	3	4,15	3	15			
22	16 tahun	8,9	4	12	3	22	3	33	3	5,58	3	16			
23	16 tahun	11,2	3	1	1	2	1	22	1	6,13	2	8			
24	16 tahun	10,2	3	7	2	4	2	21	1	5,2	3	11			
25	16 tahun	12,5	2	10	3	12	3	20	1	5,09	3	12			
26	17 tahun	9,6	4	2	2	10	3	30	2	5,34	3	14			
27	16 tahun	8,8	4	9	2	2	1	21	3	4,56	3	13			
28	16 tahun	12,3	2	2	1	4	2	37	3	5	3	11			
29	16 tahun	8,8	4	2	1	15	3	32	3	4,14	4	15			
30	17 tahun	8,9	4	4	2	1	1	37	3	5,21	3	13			
31	17 tahun	9,2	4	7	2	7	2	21	1	4,56	3	12			
32	17 tahun	9,4	4	4	2	5	2	32	2	4,15	4	14			
33	16 tahun	9,2	4	9	2	0	1	20	1	4,65	3	11			

34	16 tahun	8,6	4	11	3	6	2	24	2	5,12	3	14
35	16 tahun	10,5	3	12	3	5	2	37	3	5,21	3	14
36	16 tahun	11,9	2	6	2	6	2	33	3	4,52	4	13
37	16 tahun	11,7	2	12	3	4	2	23	2	4,11	4	13
38	17 tahun	8,5	4	9	2	2	1	28	2	4,37	4	13
39	18 tahun	9,9	3	9	2	9	2	32	3	4,36	3	13
40	17 tahun	9,5	4	12	3	11	3	21	1	8,05	1	12
41	17 tahun	8,5	4	7	2	2	1	23	2	4,25	4	13
42	17 tahun	10	3	14	3	8	2	30	2	4,28	4	14
43	18 tahun	9,5	4	11	3	5	2	21	1	4,32	4	14
44	16 tahun	10,1	3	2	1	9	3	34	3	4,45	4	14
45	16 tahun	10,4	3	4	2	3	2	40	4	5,4	3	14
46	16 tahun	12,2	3	2	1	7	3	26	2	5,31	3	12
47	16 tahun	9,2	4	11	3	0	2	32	3	6,44	2	14
48	16 tahun	8,6	4	10	3	5	3	44	4	5,15	3	17
49	17 tahun	10,5	3	3	2	1	1	48	4	8,54	1	11
50	17 tahun	9,6	4	2	1	6	2	22	1	6,19	2	10
51	17 tahun	11,2	3	2	1	2	1	40	4	4,96	3	12
52	17 tahun	8,9	4	5	2	6	2	42	4	6,67	2	14
53	17 tahun	10	3	2	1	10	3	31	3	4,56	3	13
54	18 tahun	8,5	4	1	1	14	3	45	4	6,13	2	14
55	17 tahun	8,7	4	7	2	1	1	32	3	5,2	3	13
56	17 tahun	9,7	3	3	2	4	2	25	2	5,09	3	12
57	17 tahun	9,6	4	8	2	6	2	33	3	4,34	4	15
58	17 tahun	10,2	3	9	2	7	2	22	1	5,57	3	11
59	17 tahun	12,1	2	10	3	8	2	39	4	6,77	2	13
60	17 tahun	13,2	2	5	2	9	2	41	4	6,14	2	12
61	16 tahun	10,9	3	4	2	5	2	44	4	5,21	2	13
62	16 tahun	9,2	4	7	2	8	2	34	3	4,45	4	15
63	16 tahun	9,8	4	7	2	4	2	38	3	8,7	1	12
64	16 tahun	8,5	4	1	1	8	2	25	2	6,13	2	11
65	18 tahun	10,5	3	7	2	9	2	26	2	5,2	3	12
66	17 tahun	9	4	10	3	3	2	27	2	5,09	3	14
67	17 tahun	9,6	4	3	2	6	2	49	4	6,34	2	14
68	17 tahun	10,4	3	9	2	9	2	34	3	5,66	3	13
69	18 tahun	11,5	2	3	2	1	1	39	4	5	3	12
70	17 tahun	9,3	4	2	1	0	1	34	3	7,14	2	11
71	17 tahun	9,1	4	4	2	0	1	34	3	5,21	3	13

72	17 tahun	10,5	3	12	3	1	1	22	1	4,4	4	12
73	18 tahun	8,5	4	2	1	8	2	34	3	6,13	2	12
74	17 tahun	8,9	4	7	2	0	1	35	3	5,2	3	13
75	17 tahun	9	4	5	2	11	3	34	3	5,09	3	15
76	17 tahun	9,6	4	8	2	0	1	26	2	4,34	4	13
77	17 tahun	11,7	2	9	2	17	3	23	2	6,77	2	11
78	17 tahun	9	4	4	2	27	4	24	2	5	3	15
79	17 tahun	13,1	2	2	1	14	3	44	4	5,37	3	13
80	17 tahun	9,8	4	3	2	16	3	43	4	5,21	3	16
81	18 tahun	9,5	4	2	1	18	3	27	2	4,44	4	14
82	17 tahun	9,9	3	3	2	1	1	44	4	5,15	3	13
83	17 tahun	12,3	2	10	3	4	2	48	4	4,75	4	15
84	16 tahun	8,5	4	3	2	7	2	48	4	6,19	2	14
85	17 tahun	9,7	4	2	1	12	3	21	1	4,96	3	12
86	16 tahun	11	3	2	1	17	3	35	3	5,58	2	12

Catatan Tabel Data Penelitian:

N : Nilai

Lari 60 m : Waktu (detik)

Gantung Siku Tekuk: Waktu (detik)

Sit Up : Jumlah (Ulangan/kali)

Loncat Tegak : Hasil (tinggi raihan/cm)

Lari 1000 m : Waktu (menit dan detik)

Lampiran 12. Statistik Data Penelitian

Statistics

	Lari 60 m	Gantung Angkat TUbuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	LAri 1000 m
N	Valid	86	86	86	86
	Missing	0	0	0	0
Mean	9,9721	6,3488	8,2093	30,5930	5,4065
Median	9,7000	6,5000	7,0000	30,5000	5,2000
Mode	8,50	2,00	2,00	22,00	5,21
Std. Deviation	1,22462	3,80330	6,45913	8,38679	1,08333
Minimum	8,50	1,00	,00	17,00	4,11
Maximum	13,20	14,00	28,00	49,00	9,34
Sum	857,60	546,00	706,00	2631,00	464,96

Lari 60 m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,50	8	9,3	9,3
	8,60	4	4,7	14,0
	8,70	1	1,2	15,1
	8,80	3	3,5	18,6
	8,90	5	5,8	24,4
	9,00	3	3,5	27,9
	9,10	2	2,3	30,2
	9,20	4	4,7	34,9
	9,30	1	1,2	36,0
	9,40	1	1,2	37,2
	9,50	4	4,7	41,9
	9,60	6	7,0	48,8
	9,70	2	2,3	51,2
	9,80	3	3,5	54,7
	9,90	3	3,5	58,1
	10,00	2	2,3	60,5
	10,10	1	1,2	61,6
	10,20	5	5,8	67,4
	10,40	3	3,5	70,9
	10,50	6	7,0	77,9
	10,60	1	1,2	79,1
	10,90	2	2,3	81,4
	11,00	1	1,2	82,6
	11,20	2	2,3	84,9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11,50	1	1,2	1,2	86,0
11,90	1	1,2	1,2	89,5
12,10	1	1,2	1,2	90,7
12,20	1	1,2	1,2	91,9
12,30	3	3,5	3,5	95,3
12,50	1	1,2	1,2	96,5
12,90	1	1,2	1,2	97,7
13,10	1	1,2	1,2	98,8
13,20	1	1,2	1,2	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Gantung Siku Tekuk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	4	4,7	4,7
	2,00	16	18,6	23,3
	3,00	9	10,5	33,7
	4,00	8	9,3	43,0
	5,00	4	4,7	47,7
	6,00	2	2,3	50,0
	7,00	9	10,5	60,5
	8,00	2	2,3	62,8
	9,00	9	10,5	73,3
	10,00	8	9,3	82,6
	11,00	5	5,8	88,4
	12,00	8	9,3	97,7
	14,00	2	2,3	100,0
Total		86	100,0	100,0

Baring Duduk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
,00	6	7,0	7,0	7,0
1,00	6	7,0	7,0	14,0
2,00	8	9,3	9,3	23,3
3,00	2	2,3	2,3	25,6
4,00	6	7,0	7,0	32,6
5,00	5	5,8	5,8	38,4
6,00	7	8,1	8,1	46,5
7,00	5	5,8	5,8	52,3
8,00	7	8,1	8,1	60,5
9,00	6	7,0	7,0	67,4
10,00	3	3,5	3,5	70,9
11,00	2	2,3	2,3	73,3
Valid	12,00	4	4,7	77,9
	13,00	2	2,3	80,2
	14,00	2	2,3	82,6
	15,00	3	3,5	86,0
	16,00	2	2,3	88,4
	17,00	3	3,5	91,9
	18,00	1	1,2	93,0
	21,00	2	2,3	95,3
	22,00	1	1,2	96,5
	23,00	1	1,2	97,7
	27,00	1	1,2	98,8
	28,00	1	1,2	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Loncat Tegak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17,00	1	1,2	1,2	1,2
18,00	1	1,2	1,2	2,3
19,00	1	1,2	1,2	3,5
20,00	3	3,5	3,5	7,0
21,00	7	8,1	8,1	15,1
22,00	8	9,3	9,3	24,4
23,00	5	5,8	5,8	30,2
24,00	2	2,3	2,3	32,6
25,00	3	3,5	3,5	36,0
26,00	3	3,5	3,5	39,5
27,00	2	2,3	2,3	41,9
Valid	28,00	2	2,3	44,2
	29,00	2	2,3	46,5
	30,00	3	3,5	50,0
	31,00	2	2,3	52,3
	32,00	6	7,0	59,3
	33,00	3	3,5	62,8
	34,00	7	8,1	70,9
	35,00	2	2,3	73,3
	36,00	1	1,2	74,4
	37,00	3	3,5	77,9
	38,00	3	3,5	81,4
	39,00	2	2,3	83,7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
41,00	1	1,2	1,2	87,2
42,00	1	1,2	1,2	88,4
43,00	1	1,2	1,2	89,5
44,00	4	4,7	4,7	94,2
45,00	1	1,2	1,2	95,3
48,00	3	3,5	3,5	98,8
49,00	1	1,2	1,2	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Lari 1000 m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4,11	1	1,2	1,2	1,2
4,14	1	1,2	1,2	2,3
4,15	2	2,3	2,3	4,7
4,25	1	1,2	1,2	5,8
4,28	1	1,2	1,2	7,0
4,32	2	2,3	2,3	9,3
4,34	2	2,3	2,3	11,6
4,36	1	1,2	1,2	12,8
4,37	1	1,2	1,2	14,0
4,40	1	1,2	1,2	15,1
4,44	1	1,2	1,2	16,3
4,45	3	3,5	3,5	19,8
Valid	4,52	1	1,2	20,9
	4,56	3	3,5	24,4
	4,57	1	1,2	25,6
	4,61	1	1,2	26,7
	4,65	2	2,3	29,1
	4,75	1	1,2	30,2
	4,96	3	3,5	33,7
	5,00	3	3,5	37,2
	5,05	1	1,2	38,4
	5,09	4	4,7	43,0
	5,12	2	2,3	45,3
	5,15	3	3,5	48,8
	5,20	4	4,7	53,5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,21	6	7,0	7,0	60,5
5,28	1	1,2	1,2	61,6
5,31	2	2,3	2,3	64,0
5,32	1	1,2	1,2	65,1
5,34	1	1,2	1,2	66,3
5,37	1	1,2	1,2	67,4
5,40	2	2,3	2,3	69,8
5,57	1	1,2	1,2	70,9
5,58	2	2,3	2,3	73,3
5,66	1	1,2	1,2	74,4
Valid	6,13	4,7	4,7	79,1
6,14	1	1,2	1,2	80,2
6,19	3	3,5	3,5	83,7
6,34	1	1,2	1,2	84,9
6,37	1	1,2	1,2	86,0
6,44	2	2,3	2,3	88,4
6,67	1	1,2	1,2	89,5
6,77	2	2,3	2,3	91,9
6,89	1	1,2	1,2	93,0
7,14	1	1,2	1,2	94,2
8,05	1	1,2	1,2	95,3
8,36	1	1,2	1,2	96,5
8,54	1	1,2	1,2	97,7
8,70	1	1,2	1,2	98,8
9,34	1	1,2	1,2	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Statistics

TKJI

N	Valid	86
	Missing	0
Mean		12,9767
Median		13,0000
Mode		13,00
Std. Deviation		1,64479
Minimum		8,00
Maximum		17,00
Sum		1116,00

TKJI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,00	1	1,2	1,2
	9,00	1	1,2	2,3
	10,00	4	4,7	7,0
	11,00	8	9,3	16,3
	12,00	17	19,8	36,0
	13,00	23	26,7	62,8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14,00	17	19,8	19,8	82,6
15,00	11	12,8	12,8	95,3
16,00	3	3,5	3,5	98,8
17,00	1	1,2	1,2	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Lampiran 13. Dokumentasi



Gambar 6. Foto depan sekolah SMK Muhammadiyah 2 Klaten



Gambar 7. Petugas menjelaskan petunjuk pelaksanaan Tes TKJI



Gambar 8. Peserta melakukan Lari 60 meter



Gambar 9. Peserta melakukan Gantung Siku Tekuk



Gambar 10. Peserta melakukan tes Baring duduk.



Gambar 11. Peserta melakukan Loncat Tegak



Gambar 12. Peserta melakukan Lari 1000 meter.



Gambar 13. Petugas membagikan minum kepada peserta