

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI
DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Rohmadani Anggunsari
NIM 16601244054

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI
DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI**

Disusun Oleh:

Rohmadani Anggunsari
NIM 16601244054

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 31 Maret 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. AIFO
NIP. 19610731199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 197510182005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rohmadani Anggunsari
NIM : 16601244054
Program Studi : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Judul TA : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri
di Kota Purwokerto Terhadap Kebugaran Jasmani

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 31 Maret 2021
Yang Menyatakan,



Rohmadani Anggunsari
NIM 16601244054

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

Disusun Oleh:
Rohmadani Anggunsari
NIM 16601244054

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

Pada tanggal 12 April 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Erwin Setyo Kriwanto, M.Kes (Ketua Penguji)		19-4-2021
Drs. Amat Komari, M.Si (Sekretaris Penguji)		16 April 2021
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes, AIFO (Penguji Utama)		16/4-2021

Yogyakarta, 19 April 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
plt. Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. AIFO.
NIP. 19820815 200501 1 002



MOTTO

Jika tak mampu berlari ya berjalan, jika berjalan pelan pun tak mampu, maka
tetap bergerak, asal jangan berhenti

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk Bapak Kholil dan Ibu Sumarni, yang selalu memberikan dukungan dan selalu memotivasi anaknya dengan sabar dan selalu memberikan doa restu, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibukku.

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

Oleh:

Rohmadani Anggunsari
NIM 16601244054

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto yang berjumlah 640 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan *prortional random sampling* berjumlah 260 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan ganda. Analisis data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 52,69% (137 peserta didik), “cukup” sebesar 42,69% (111 peserta didik), dan “baik” sebesar 4,62% (12 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,32 masuk kategori kurang.

Kata kunci: tingkat pemahaman, peserta didik kelas XI, kebugaran jasmani

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 Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto terhadap Kebugaran Jasmani“ 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 terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, Ketua Penguji, yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Prodi PGSD Penjas beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. AIFO., plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Kepala Sekolah, guru, dan siswa di SMA Negeri di Kota Purwokerto, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan 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.
8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 31 Maret 2021
Yang Menyatakan,



Rohmadani Anggunsari
NIM 16601244054

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pemahaman	8
2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	16
3. Materi Kebugaran Jasmani Kelas XI	46
4. Karakteristik Peserta Didik Kelas XI.....	48
B. Kajian Penelitian yang Relevan	52
C. Kerangka Berpikir.....	54
D. Hipotesis Penelitian	49
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Populasi dan Sampel Penelitian	57
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	59
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	59
F. Teknik Analisis Data.....	64
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	66
1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	68
2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	70

3. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	73
4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani.....	76
5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani	78
B. Pembahasan	81
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	88
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi	89
C. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	96

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani	22
Gambar 2. Kerangka Berpikir	56
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang Kebugaran Jasmani	67
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani	69
Gambar 5. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani	70
Gambar 6. Diagram Batang Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	71
Gambar 7. Diagram Batang Persentase Butir Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	72
Gambar 8. Diagram Batang Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	74
Gambar 9. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	75
Gambar 10. Diagram Batang Faktor Latihan Kebugaran Jasmani	77
Gambar 11. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Latihan Kebugaran Jasmani	78
Gambar 12. Diagram Batang Faktor Tes Kebugaran Jasmani	79
Gambar 13. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Tes Kebugaran Jasmani	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD Pendidikan Jasmani Kelas XI.....	47
Tabel 2. Nama dan Alamat SMA Negeri di Kota Purwokerto	57
Tabel 3. Rincian Subjek Penelitian	58
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen.....	60
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen	61
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas	62
Tabel 7. Kriteria Tingkat Kesukaran.....	63
Tabel 8. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran.....	63
Tabel 9. Kriteria Daya Beda.....	64
Tabel 10. Hasil Analisis Daya Beda	64
Tabel 11. Norma Penilaian.....	65
Tabel 12. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang Kebugaran Jasmani.....	66
Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang Kebugaran Jasmani ...	67
Tabel 14. Deskriptif Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani	68
Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	68
Tabel 16. Persentase Butir Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	69
Tabel 17. Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	71
Tabel 18. Norma Penilaian Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	71
Tabel 19. Persentase Butir Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	72

Tabel 20.	Deskriptif Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	73
Tabel 21.	Norma Penilaian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	73
Tabel 22.	Persentase Butir Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	75
Tabel 23.	Deskriptif Faktor Latihan Kebugaran Jasmani	76
Tabel 24.	Norma Penilaian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani.....	76
Tabel 25.	Persentase Butir Faktor Latihan Kebugaran Jasmani	77
Tabel 26.	Deskriptif Faktor Tes Kebugaran Jasmani.....	79
Tabel 27.	Norma Penilaian Faktor Tes Kebugaran Jasmani	79
Tabel 28.	Persentase Butir Faktor Tes Kebugaran Jasmani	80

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	97
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	102
Lampiran 3. Contoh <i>Google Formulir</i>	107
Lampiran 4. Data Penelitian.....	109
Lampiran 5. Hasil Validitas dan Reliabilitas	117
Lampiran 6. Tabel r.....	118
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	119

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses kemampuan serta keahlian diri yang berkembang terus menerus secara individual. Manusia sebagai individu terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani, kedua unsur tersebut sama pentingnya dan tidak mungkin dapat dipisahkan satu sama lain. Oleh sebab itu, keduanya harus senantiasa dibina, disempurnakan dan dipelihara sebaik-baiknya agar dapat menjadi individu yang bermutu dan berguna bagi masyarakat. Untuk mewujudkan individu yang bermutu dan berguna diperlukan pendidikan. Sistem pendidikan di Indonesia telah diatur dengan Undang-Undang No 20/2003. Untuk itu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) perlu diberikan lembaga pendidikan.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan telah diberi kebebasan untuk mengembangkan aktivitas jasmani dan bentuk kegiatan sendiri-sendiri namun disesuaikan dengan kemampuan dasar yang dimiliki pada masing-masing tingkatan. Kebugaran Jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang melakukan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak (Muhajir, 2016: 67).

Kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan kondisi tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kegiatan fisik (Mukholid, 2018: 58). Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani

merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kesegaran jasmani sejalan dengan manusia.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan sehari-hari. Seorang yang mempunyai kesegaran jasmani baik akan sanggup melakukan pekerjaannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki sisa cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Kesegaran jasmani menjadi sesuatu yang sangat penting bagi para siswa karena kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kemampuan dan kesanggupan siswa dalam melaksanakan tugas-tugas sebagai peserta didik agar berhasil dan berprestasi optimal mengingat tugas siswa yang begitu kompleks, tanpa kesegaran jasmani yang baik siswa tidak akan mungkin dapat melakukan segala aktivitas sehari-hari dengan baik. Kesegaran jasmani tidak didapatkan begitu saja melainkan ditempuh dengan cara membiasakan diri dengan pola hidup sehat, seperti: tidur teratur, mengkonsumsi makanan bergizi dan olahraga secara teratur dan terprogram.

Materi pembelajaran yang ada dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah bermacam-macam salah satunya adalah kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi di segala bidang dalam era globalisasi saat ini, diharapkan peserta didik memiliki pengetahuan yang lebih luas mengenai kesehatan. Materi-materi mengenai kesehatan tersebut termuat dalam PJOK begitu pun dengan materi kebugaran jasmani yang diberikan

kepada peserta didik mulai dari kelas X sampai dengan kelas XII. Materi tersebut diharapkan tidak hanya sebatas diketahui saja melainkan juga dipahami dan diterapkan oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menjadi sebuah kebiasaan pola hidup sehat. Perlu diketahui bahwa indikator keberhasilan suatu proses pembelajaran dapat dilihat melalui ketercapaian tujuan belajar peserta didik yang diperoleh ketika guru mengadakan evaluasi pembelajaran. Materi kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK di kelas XI diberikan pada semester gasal dan genap. Materi ini merupakan materi yang tidak dapat diabaikan begitu saja mengingat kebugaran jasmani adalah kunci sehat manusia.

Seperti pada SMA Negeri di Kota Purwokerto materi kebugaran jasmani disampaikan oleh guru PJOK melalui pembelajaran teori dan praktik. Pembelajaran praktik materi kebugaran jasmani disampaikan melalui permainan-permainan modifikasi agar peserta didik lebih tertarik dan senang dengan materi yang diberikan. Namun, materi pembelajaran tentang kebugaran jasmani yang pernah diberikan oleh guru PJOK ternyata tujuannya belum tercapai dengan maksimal. Dikarenakan masih terdapat peserta didik yang belum paham tentang kebugaran jasmani. Hal ini terlihat saat peneliti melakukan observasi dengan peserta didik, dari 40 peserta didik yang diambil secara *random* dari 5 sekolah SMA Negeri Kota Purwokerto hanya 12 peserta didik yang menjawab benar terkait pengertian kebugaran jasmani, 9 peserta didik menjawab benar tentang tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani.

Permasalahan lain yang ditemui oleh penulis ketika melakukan pengamatan di SMA Negeri Kota Purwokerto ketika pembelajaran PJOK dengan materi kebugaran jasmani adalah dikarenakan adanya pandemi Covid-19 pembelajaran hanya dilakukan melalui daring (*online*). Guru pendidikan jasmani sudah melakukan penyampaian materi dengan baik, namun kemampuan peserta didik dalam memahami materi tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani. Kegiatan praktek saat pembelajaran juga masih belum memenuhi kebutuhan dari pembelajaran PJOK itu sendiri karena hanya menggunakan sistem daring (*online*). Dari hasil pengamatan lain terhadap peserta didik, juga belum mempunyai kemauan yang besar untuk mencari tahu materi kebugaran jasmani yang belum dipahami secara individu. Peserta didik hanya mengandalkan materi yang disampaikan oleh guru PJOK saja tanpa mencari tahu dengan membaca buku yang ada di perpustakaan. Walaupun materi lain dapat dicari di internet, tapi pemahaman siswa terhadap materi tertentu masih kurang. Oleh karena itu, materi yang diterima belum bisa menyeluruh.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang Kebugaran Jasmani”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum tersampainya materi kebugaran jasmani terhadap peserta didik kelas XI di SMA Negeri Kota Purwokerto secara menyeluruh
2. Belum adanya kemauan peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto untuk mencari tahu materi kebugaran jasmani yang belum di pahami secara individu.
3. Belum diketahuinya tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani.
4. Gaya hidup siswa di saat pandemi Covid-19 waktu luang lebih banyak digunakan untuk menonton televisi, bermain game sehingga kurang mempelajari tentang materi pembelajaran.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka fokus masalah dalam penelitian ini yaitu: “tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat rumusan masalah adalah: “Seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan kaji bagi peneliti lain, khususnya bagi peneliti yang memiliki tema atau pembahasan yang hampir sama sehingga hasilnya lebih baik dan mendalam.
- b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapatkan jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

5. Secara Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Memberikan gambaran pada siswa agar mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya, sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya.

b. Bagi Guru

Memberikan masukan kepada guru pendidikan jasmani agar dapat mengoptimalkan proses pembelajaran sehingga akan selalu meningkatkan kreativitas dalam memberikan materi pelajaran.

c. Bagi Sekolah

Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik agar lebih memperhatikan tentang pemahaman tentang kebugaran jasmani.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pemahaman

a. Pengertian Pemahaman

Proses belajar dapat melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sehingga proses belajar dimaksudkan untuk menimbulkan perubahan perilaku yaitu perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perubahan-perubahan dalam aspek-aspek tersebut merupakan hasil dari proses belajar. Perubahan perilaku tersebut menunjukkan perubahan kejiwaan yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, maka hasil belajar yang mencerminkan perubahan perilaku meliputi hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pemahaman dapat menggambarkan sebuah pengetahuan yang lebih mendalam tentang suatu hal. Menurut Bloom (Ariwibowo, 2014: 42), “pemahaman (*comprehension*) adalah tahap kedua setelah tahap pengetahuan dan tahap ini tingkat terbawah dari pengertian siswa mengetahui apa yang dikomunikasikan dan dapat menggunakan bahan atau gagasan tanpa perlu menghubungkannya dengan materi lain atau melihat implikasinya”.

Natalia, dkk., (2017: 105) menyatakan hasil belajar kognitif merupakan perubahan perilaku yang terjadi dalam ranah kognitif yaitu ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Bloom membagi tingkat hasil belajar kognitif menjadi enam tingkatan:

- 1) Kemampuan menghafal (*knowledge*) yaitu kemampuan memanggil kembali fakta yang disimpan dalam otak digunakan untuk merespon suatu masalah,
- 2) Kemampuan pemahaman (*comprehension*) yaitu kemampuan untuk melihat hubungan fakta dengan fakta,
- 3) Kemampuan penerapan (*application*) yaitu kemampuan kognitif yang memahami aturan, hukum, rumus dan sebagainya dan menggunakannya untuk memecahkan masalah,
- 4) Kemampuan analisis (*analysis*) yaitu kemampuan memahami sesuatu dengan menguraikannya ke dalam unsur-unsur,
- 5) Kemampuan sintetis (*synthesis*) yaitu kemampuan memahami dengan mengorganisasikan bagian-bagian ke dalam satuan, dan
- 6) Kemampuan evaluasi (*evaluation*) yaitu kemampuan membuat penilaian dan mengambil keputusan dari hasil penilaiannya.

Benjamin. S. Bloom (dalam Efendi, 2018: 3) membuat suatu klasifikasi berdasarkan urutan keterampilan berpikir dalam suatu proses yang semakin lama semakin tinggi tingkatannya. Mula-mula taksonomi bloom terdiri atas dua bagian yaitu ranah kognitif dan ranah afektif (*cognitive domain and affective domain*). Pada tahun 1966 Simpson menambahkan ranah psikomotor melengkapi apa yang telah dibuat oleh Bloom menjadi tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Pendapat senada diungkapkan Hastuti (2011: 135) bahwa memahami yaitu menerjemahkan, menjabarkan, menafsirkan, menyederhanakan, dan membuat perhitungan, dengan kata lain dapatkah pendidik menjelaskan gagasan atau konsep baru. Memahami adalah suatu kesanggupan yang lebih daripada sekedar mengerti.

Marhaendro (2008: 9) menyatakan bahwa pemahaman tentang suatu objek terbentuk melalui serangkaian proses kognitif. Proses kognitif tersebut adalah suatu proses yang dimulai dari penerimaan rangsang oleh alat indera kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan tersebut

sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah dimengerti. Pemahaman diartikan sebagai suatu proses, perbuatan cara memahami atau memahamkan.

Selanjutnya dalam Taksonomi Bloom (Efendi, 2018: 4), tujuan pendidikan dibagi ke dalam tiga domain, yaitu:

- 1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.
- 2) Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri.
- 3) Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Berdasarkan taksonomi Bloom (Natalia, dkk., 2017: 105) kemampuan pemahaman merupakan hasil belajar yang lebih tinggi dari kemampuan menghafal. Pemahaman diartikan sebagai kemampuan membangun suatu makna dari suatu hal yang meliputi kemampuan menangkap arti, menerangkan, menyimpulkan, melihat hubungan dan menerapkan apa yang dimengerti ke dalam keadaan dan situasi lainnya. Tingkat pemahaman adalah seberapa mampukah seseorang dalam menangkap arti, menerangkan, menyimpulkan, melihat hubungan serta mampu menerapkan apa yang dimengerti ke dalam keadaan dan situasi lainnya.

Widoyoko (2014: 31), menyatakan bahwa “pemahaman merupakan proses mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang telah disampaikan melalui pengajaran, buku, dan sumber-

sumber belajar lainnya”. Purwanto (2013: 44), menyatakan “pemahaman atau komprehensi adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya, sehingga seseorang tidak hanya hafal secara verbalistis tetapi juga memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan”. Memahami dengan kata lain adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan memahami sesuatu apabila orang tersebut dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang siswa pelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri. Lebih baik lagi apabila dapat memberikan contoh atau mensinergikan apa yang telah dipelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya.

Sudaryono (2012: 44), menyatakan bahwa “pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui atau diingat, yang mencakup kemampuan untuk menangkap makna dari arti dan bahan yang telah dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan, atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain”. Definisi pemahaman menurut Wibowo & Andiyani (2015: 42) pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang sudah dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud dan terlaksana apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan sebelumnya. Pengetahuan tidak akan bermakna apabila tidak didukung dengan adanya pemahaman. Pemahaman dapat menggambarkan sebuah pengetahuan yang lebih mendalam tentang suatu hal ataupun materi.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menerima informasi atau suatu hal dan dirinya mampu untuk menyampaikannya kembali dengan kata-katanya sendiri tanpa mengubah konsep dari informasi atau suatu hal tersebut. Seseorang mampu memahami setelah itu diketahui dan diingat melalui penjelasan isi pokok sesuai makna yang telah dijelaskan.

b. Tingkatan Pemahaman

Pemahaman merupakan salah satu patokan kompetensi yang dapat dicapai setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Dalam proses pembelajaran, setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami apa yang sedang atau sudah siswa pelajari. Ada yang mampu memahami materi secara menyeluruh dan ada pula yang sama sekali tidak dapat mengambil makna dari apa yang telah siswa pelajari, sehingga yang dicapai hanya sebatas mengetahui. Untuk itulah terdapat tingkatan dalam pemahaman. Daryanto (2012: 106) menjelaskan kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Menerjemahkan (*translation*). Pengertian menerjemahkan bukan hanya berarti pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Tetapi dapat berarti dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang dalam mempelajarinya. Misal mengartikan lambang Negara Indonesia, mengartikan Bhineka Tunggal Ika, dan lain-lain.
- 2) Menafsirkan (*interpretation*). Kemampuan ini lebih luas daripada menerjemahkan. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan. Misal diberikan suatu diagram, tabel, grafik atau gambar-gambar lainnya, dan ditafsirkan.

- 3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*). Berbeda dari menerjemahkan dan menafsirkan, tetapi lebih tinggi sifatnya karena menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu yang tertulis. Misal diminta untuk mengisi dua bilangan yang merupakan kelanjutan dari suatu deret hitung.

Menurut Skemp yang dikutip oleh Amaliyanti (2014: 14) tingkatan pemahaman (*understanding*) pada pembelajaran dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut.

- 1) Pemahaman intruksional (*instructional understanding*) pada tingkatan ini peserta didik dapat dikatakan baru berada di tahap tahu atau hafal saja, akan tetapi peserta didik belum atau tidak tahu mengapa hal itu bias atau dapat terjadi, selanjutnya peserta didik juga belum atau tidak bias menerapkan hal tersebut pada suatu keadaan baru yang saling berkaitan.
- 2) Pemahaman relasional (*relational understanding*) pada tingkatan ini peserta didik tidak hanya sekedar tahu atau hafal tentang suatu hal, akan tetapi peserta didik juga tahu bagaimana dan mengapa hal itu bias terjadi, yang selanjutnya peserta didik juga dapat menggunakannya untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terkait pada situasi lain.

Sudjana (dalam Putra, 2015: 27) membagi pemahaman ke dalam tiga kategori, yakni sebagai berikut:

- 1) Tingkat pertama atau tingkat terendah, yaitu pemahaman terjemahan yang mulai dari terjemahan dalam arti sebenarnya
- 2) Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran, yakni menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dan yang bukan pokok.
- 3) Pemahaman tingkat ketiga atau tingkat tertinggi, yakni pemahaman ekstrapolasi. Dengan ekstrapolasi diharapkan mampu melihat di balik yang tertulis, dapat membuat ramalan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya.

Partowisastro (dalam Setyowati, 2015: 24) menyatakan bahwa “secara umum ada empat macam pengertian pemahaman, yakni sebagai berikut: (1) pemahaman berarti melihat hubungan yang belum nyata; (2) pemahaman berarti

mampu menerangkan atau dapat melukiskan tentang aspek-aspek, tingkatan, sudut pandangan-pandangan yang berbeda; (3) pemahaman berarti memperkembangkan kesadaran akan faktor-faktor yang penting; dan (4) berkemampuan membuat ramalan yang beralasan mengenai tingkah lakunya”.

Berdasarkan tingkatan memahami yang telah dijelaskan, seseorang akan dapat benar-benar memahami jika telah mampu menafsirkan atau menerjemahkan suatu ilmu atau informasi, memberikan contoh sesuai dengan ilmu yang sedang dibahas, mengklasifikasikan dan membedakan berdasarkan ciri-ciri tertentu, meringkas agar efektif dan mudah untuk menarik inferensi atau kesimpulan kemudian dapat membandingkan dengan ide yang lain yang mana selanjutnya dapat menjelaskan kembali dengan bahasa sendiri. Pemahaman dapat tercapai karena adanya proses. Proses tersebut dapat menciptakan tingkatan-tingkatan dalam pemahaman suatu ilmu. Ada dua tingkatan pemahaman yaitu pemahaman intruksional dan pemahaman relasional, sedangkan kemampuan pemahaman ada tiga, yaitu menerjemahkan, menginterpertasi, dan mengekstrapolasi.

Pemahaman yang dimiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya. Menurut Thoha (2013: 135) faktor yang mempengaruhi pemahaman ada tiga, yaitu sebagai berikut.

1) Psikologi

Pemahaman seseorang mengenai segala sesuatu di alam dunia sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologi. Misalnya apabila seseorang memiliki psikologi yang terganggu, maka pemahaman orang tersebut akan terganggu juga.

2) Keluarga

Pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan seseorang anak adalah keluarga. Peran keluarga terutama orang tua sangatlah penting untuk keberlangsungan perkembangan tingkat pemahaman anak. Setiap keluarga memiliki cara masing-masing untuk mendidik anak-anaknya, sehingga hasil dari keluarga satu dengan keluarga yang lainnya akan berbeda.

3) Kebudayaan

Kebudayaan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi cara seseorang untuk memandang keadaan lingkungan sekitar. Kebudayaan sangatlah beraneka ragam dikarenakan kebiasaan dan sudut pandang seseorang yang dilakukan berbeda-beda. Tentu hal ini akan mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang.

Pendapat lain menurut Irwanto (2009: 96), faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang dapat diuraikan sebagai berikut.

- 1) Perhatian yang selektif, artinya rangsang atau stimulus harus ditanggapi, akan tetapi individu hanya memusatkan pemahamannya pada rangsang tertentu saja
- 2) Ciri-ciri rangsang, artinya intensitas rangsang yang paling kuat, rangsang yang bergerak atau dengan lebih menarik untuk dialami.
- 3) Nilai-nilai dan kebutuhan individu, artinya adalah individu yang satu dengan yang lainnya tidak tergantung pada nilai tiap kebutuhannya.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi pemahaman yaitu psikologi, keluarga, dan

kebudayaan. Faktor lain yang mempengaruhi tingkat pemahaman yaitu perhatian yang selektif, ciri-ciri rangsang, dan nilai-nilai dan kebutuhan individu.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Sukadiyanto (2011: 61) menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja.

Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukamti, dkk, 2016: 32).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai

kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”. Menurut Nurhasan dkk (dalam Taufiqurrahman & Hidayat, 2016: 669) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018: 3). Menurut Howley dan Franks (Suharjana & Purwanto, 2008: 46) “Kebugaran Jasmani: Mengupayakan kualitas hidup jasmani yang optimal, termasuk memperoleh nilai kriteria tingkat kebugaran jasmani, dan risiko timbulnya masalah kesehatan yang rendah”. Roji (2016: 9) menyatakan “kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Hadjarati (2014: 37) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat

yang tak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Sutrisno & Kadafi (2014: 52) menyatakan kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya tiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing. Gusril (2014: 21) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak”. Muhajir (2016: 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.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2018: 20). Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai

faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang

datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Senam kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Irianto, 2018: 14). Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan.

Menurut Sukanti, dkk (2016: 33) bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*), yang meliputi:

- 1) Komposisi lemak tubuh
Merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif terlibat dalam metabolisme energi.

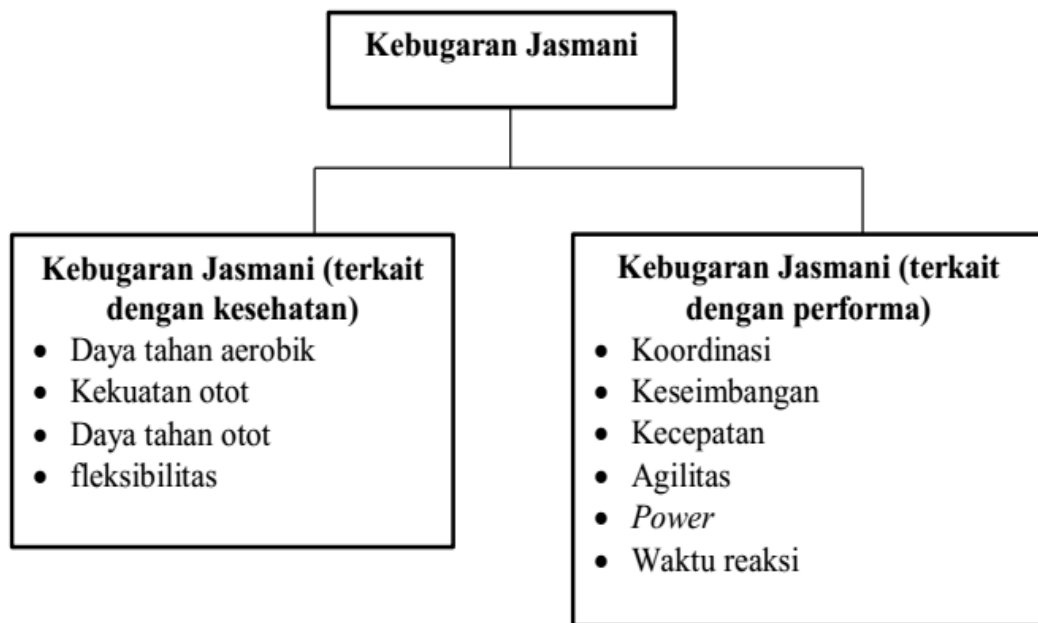
- 2) **Fleksibilitas**
Fleksibilitas atau kelenturan merupakan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.
- 3) **Kekuatan dan ketahanan otot**
Kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dan dapat bertahan lama memiliki kebugaran yang baik.
- 4) **Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)**
Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik.

Menurut Mutaqin (2018: 4) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

- 1) **Kekuatan otot**
Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) **Daya tahan otot**
Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali.
- 3) **Daya tahan aerobik**
Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darahpernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.
- 4) **Fleksibilitas**
Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Menurut Sukamti, dkk. (2016: 33) dari keempat komponen yang berhubungan dengan kesehatan, daya tahan adalah yang paling disetujui sebagai komponen kebugaran dan kriteria yang paling umum digunakan untuk pengukuran kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak karena merupakan dasar dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) dengan

menggambarkan kualitas fisik seseorang. Ketahanan kardiorespirasi dapat dijadikan pedoman langsung dalam menilai tingkat kebugaran seseorang. Kemampuan ambilan oksigen saat melakukan aktivitas fisik mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki orang tersebut. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani
(Sumber: Wahjoedi, 2010: 61)

Menurut Suharjana (2013: 4-5) bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan. Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Menurut Ismaryati (2015: 111), bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontrakasi *isometrik*, (b) kontraksi *isotonik*, dan (c) kontraksi *isokinetik*. Kekuatan menurut Sukadiyanto (2011: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

2) Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Irianto (2018: 27) daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan (Sukadiyanto, 2011: 65). Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama (Kravitz, 2014: 5).

Menurut Depdiknas (2012: 53), bahwa “istilah daya tahan jantung dapat juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobic power*

dan sebagainya”. Daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif, sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Sukadiyanto, 2011: 65).

4) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 99) bahwa “kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Ismaryati (2015: 57), menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak”.

Menurut Sukadiyanto (2011: 109), bahwa “kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak”. Kecepatan reaksi adalah kemampun

seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Sukadiyanto (2011: 99) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Widiastuti, (2015: 15) mengemukakan bahwa kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas merupakan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan tergantung pada faktor-faktor; kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Sukadiyanto (2011: 99) mendefinisikan bahwa

“kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147). Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan jenis gerakan tubuh ke dalam pola tertentu (Babu & Kumar, 2014, 34).

Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2011: 149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sukadiyanto, 2011: 99). Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis (tubuh

dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak). Keseimbangan statis diperlukan saat duduk atau berdiri diam. Keseimbangan dinamis diperlukan saat jalan, lari atau gerakan berpindah dari satu titik ke titik yang lainnya dalam suatu ruang (Nala, 2015: 46). Pada anak, keseimbangan tubuh yang dimiliki, membantunya untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari terutama yang berhubungan dengan sistem visual atau penglihatan, seperti melihat benda, memperkirakan ruang, serta menempatkan diri secara tepat pada sebuah kondisi (Wiwik & Munawar, 2014: 32).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu objek pada sasaran tertentu. Sukadiyanto (2011: 86) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sajoto (dalam Milham, 2014: 32) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal".

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sukadiyanto, 2011: 99). Pengertian kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu

yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat (Wilujeng & Hartoto, 2013: 585).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri, sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri, sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Roji (2016: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Menurut Shomoro & Mondal (2014: 1) komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1) Umur

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

2) Jenis Kelamin

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

3) Merokok

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4) Status Kesehatan

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

5) Aktivitas Fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jaasmani.

6) Obesitas

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2018: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2018: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin 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 melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2018: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh

kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2018: 9).

Pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Lutan (dalam Kriswanto, 2014: 32) menyebutkan kebugaran 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 Lutan (dalam Kriswanto, 2014: 32) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran 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

Menurut Muhajir (2016: 163) manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karna zat-zat makanan atau energy berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk.

2) Mencegah Penyakit Jantung

Latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih dengan berolahraga, semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti stroke, serangan jantung, dan jantung coroner.

3) Mencegah Penyakit Diabetes

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin sebagian besar terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

4) Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung *coroner*, *stroke*, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga dapat menghindari dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

5) Menambah Kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan seseorang dari berbagai penyakit yang melemahkan kinerja otak, seperti pikun dan *alzaimer*. Dengan kata lain, latihan kebugaran jasmani akan membuat setiap orang senantiasa pintar.

6) Memberi Banyak Energi

Jika seseorang rutin berolahraga makan akan dapat tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stress, dan berbagai hal lain dapat menguras energi. Hal ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

7) Menurunkan LDL dan Menaikkan HDL

Suatu penelitian menyebutkan jalan kaki atau *jogging* selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *low density lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *high density lipoprotein*).

8) Menurunkan Gejala Depresi Ringan dan Kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh seseorang akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memoengaruhi depresi.

Sebuah sumber menyebutkan salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

9) Menurunkan Resiko Kanker Tertentu

Latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Suatu penelitian menyatakan olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut, misalnya kanker kolo (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).

10) Melindungi dari Osteoporosis

Anak-anak yang banyak bergerak aktif akan memiliki tulang yang kuat sehingga mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa nanti.

11) Meningkatkan Citra Diri dan Percaya Diri

Sekecil apapun olahraga yang dilakukan dapat meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar dirasakan.

12) Meningkatkan Suasana Hati

Jika seseorang sedang bosan, olahraga adalah salah satu cara yang dapat menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan olahraga dapat mengurangi ketegangan dan membuat semangat kembali.

13) Membuat Anak Selalu Aktif

Orang tua yang rajin olahraga dapat memuat anaknya selalu aktif dan ceria.

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

e. Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik, maka harus dilatih. Agar mendapatkan hasil yang baik dari sebuah latihan, maka harus menerapkan konsep latihan. Menurut Suharjana (2013: 20) konsep latihan yang telah disepakati oleh para pakar olahraga adalah berdasarkan FIT (*Frequency, Intensity, Time*), penjelasan tentang FIT, sebagai berikut:

1) Frekuensi latihan

Frekuensi menunjukkan pada jumlah latihan setiap minggunya. Dengan frekuensi latihan yang banyak dan program latihan yang lama maka akan menghasilkan pengaruh yang lebih baik terhadap kebugaran jasmani seseorang. Frekuensi latihan *endurance* adalah 2-5 kali seminggu, dan untuk anaerobik 3 kali seminggu.

2) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan hal yang sangat penting terhadap kualitas latihan. Lebih banyak kerja yang dilakukan maka tinggi pula intensitasnya.

3) Durasi Latihan (*Time*)

Durasi dan intensitas latihan sangat berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Durasi dapat berupa waktu, jarak, kalori. Durasi bias diartikan lama waktu yang digunakan saat latihan. Jarak menunjukkan panjang jarak yang ditempuh. Kalori menunjukkan jumlah energi yang digunakan saat latihan Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang dapat melatih dirinya sendiri. Menurut Roji (2016: 126) ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

- 1) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang, seperti : *jogging*, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lain-lain
- 2) Mengangkat (*Lift*), yaitu rangkaian gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban, baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dumbbel*, *barbell*,

bola *medicine*, dan lain-lain, yang model latihannya seperti *weight training*, kalestenik (*push-up, back-up, chin-up, sit-up*) dan lainlain.

- 3) Meregang (*stretch*), yaitu rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan elentran persendian dan kelenturan otot.

Menurut (Roji, 2016: 98) dalam melakukan latihan kebugaran jasmani ada beberapa rumusan yang harus diperhatikan, yaitu:

- 1) Macam latihan

Macam latihan kebugaran jasmani harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh kita sendiri. Tetapi, selain itu, komponen jasmani secara keseluruhan haruslah juga dilatih.

- 2) *Volume* latihan

Untuk berlatih kebugaran jasmani, orang bukan atlet membutuhkan waktu minimal 20 menit, bukan termasuk pemanasan

- 3) Frekuensi latihan

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, sering melakukan latihan akan lebih baik. Untuk bukan atlet, latihan kebugran jasmani 3 kali seminggu sudah cukup. Namun apabila dilakukan lebih maka hasilnya lebih baik

- 4) Intensitas latihan

Menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus: $DNM = 220 - UMUR$

Muhajir (2016: 62) menyatakan bahwa latihan kebugaran Jasmani meliputi:

1) Volume latihan

Dosis latihan adalah jumlah dari kegiatan fisik yang harus dilakukan seseorang, jadi dapat diartikan juga sejumlah energi tertentu dapat dipergunakan untuk mewujudkan bermacam-macam gerakan yang intensitas dan lama waktunya berbeda-beda sesuai kebutuhan.

2) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan komponen yang mengacu pada jumlah kerja yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan, makin tinggi pula intensitas kerjanya.

3) Densitas latihan

Densitas adalah frekuensi (kekerapan) dalam melakukan rangkaian stimulus (rangsangan) yang harus dilakukan saat latihan.

4) Kompleksitas latihan

Keragaman atau macam suatu latihan yang dilakukan.

Wiarso (2013: 175) berpendapat bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi orang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi

mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152/menit (87% dari denyut nadi maksimal).

2) Lamanya latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zona latihan (*training zone*) dan berada dalam zona latihan 15-25 menit.

3) Takaran latihan

Jika intensitas latihan tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek, sebaliknya jika intensitas latihan kecil maka waktu latihan harus lebih lama.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan latihan kebugaran mencakup frekuensi latihan, intensitas, waktu, dan tipe latihan. Jika latihan dilakukan secara teratur, terprogram, dan terencana dengan baik, maka kebugaran jasmani juga akan meningkat.

f. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

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

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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 (Depdiknas, 2010: 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas:

(1) Lari 30/40/50/60 meter

(2) Gantung siku tekuk

(3) Baring duduk 30/60 detik

(4) Lari 600/1000/1200 meter

b) Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.

c) Tes Kesegaran 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) Peluit (Depdiknas, 2010: 25).

d) 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 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

2) *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*.

Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter. Prosedur pelaksanaan tes:

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tes dimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- g) Tes berdiri menghadap bangku *harvard* dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba "ya" testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.
- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO_2 Max adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes *Cooper* dan *Balke*, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Test*:

a) Perlengkapan:

- (1) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter atau lebih
- (2) *Sound system*
- (3) Pita kaset
- (4) Meteran untuk membuat lintasan
- (5) *Stpwatch*

b) Persiapan Tes:

- (1) Panjang lapangan yang setandar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter.
- (2) Lakukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakkan anggota tubuh; terutama tungkai.
- (3) Jangan makan 2 jam sebelum tes
- (4) Gunakan pakaian olahraga
- (5) Hindari merokok/alkohol sebelum melakukan tes
- (6) Jangan melakukan tes setelah latihan berat

c) Pelaksanaan Tes:

- (1) Cek bahwa bunyi dua “bleep” yang menjadi setandar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apa bila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku
- (2) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjakan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi *bleep* terdengar (tunggu bunyi *bleep* terdengar)
- (3) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “*bleep*” sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi *bleep*
- (4) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis
- (5) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir
- (6) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selesai tes. Jangan langsung duduk (Sukadiyanto, 2011: 30)

4) 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 kebugaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali (Sukadiyanto, 2011: 32).

5) Tes A.C.S.P.F.T

Tes ini diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6-32 tahun.

Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- a) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- c) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun), b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- e) Kekuatan peras (*grip strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 x 10 meter.
- g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*) (Sukadiyanto, 2011: 35).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa instrumen tes kebugaran jasmani yang tepat dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari tahun 2010. Hal tersebut didasari pada:

- 1) Dalam TKJI intrumennya atau item tesnya sudah atau lebih mewakili dari komponen kebugaran jasmani.
- 2) Dalam TKJI sudah dijelaskan kategori usia dan petunjuk pelaksanaan tes untuk masing-masing instrumen.

- 3) TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
- 4) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia.
- 5) Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan realibilitasnya, sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

3. Materi Kebugaran Jasmani SMA Kelas XI

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada dan dipelajari pada semua jenjang pendidikan. Melalui mata pelajaran ini peserta didik diharapkan memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik demi mencapai tujuan pembelajaran, namun tidak hanya sebatas pemahaman saja, peserta didik diharapkan mampu mempraktikkan kebugaran jasmani untuk menjaga kesehatan.

Mengacu pada ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas, penelitian ini mengambil materi pendidikan jasmani di sekolah menengah atas kelas XI yaitu “Kebugaran Jasmani”. Dalam materi Kebugaran Jasmani terdapat Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar untuk mendasari tujuan ketercapaian materi “Kebugaran Jasmani”. Adapun Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Kelas XI sebagai berikut.

Tabel 1. KI dan KD Pendidikan Jasmani Kelas XI

Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)
<p>3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah</p>	<p>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p>
<p>3.5 Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan</p>	<p>4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar</p>

Sesuai dengan kompetensi dasar yang harus dicapai peserta didik yang meliputi memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal. Materi tersebut secara teori dianggap masih abstrak oleh peserta didik kelas XI. Terlebih pembelajaran pendidikan jasmani hampir sepenuhnya dilakukan di lapangan atau di luar kelas, sehingga materi yang disampaikan oleh guru hanya terbatas. Kemampuan peserta didik dalam memahami materi juga tidak bisa maksimal karena mereka hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani.

Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan. Dengan latihan daya tahan, kekuatan, kebugaran, kelenturan otot, dan koordinasi tubuh akan selalu terjaga dengan baik. Semua latihan dilakukan agar tubuh makin

sehat dan bugar. Dengan kebugaran peserta didik dapat melakukan banyak kegiatan. Kegiatan aktivitas jasmani dapat membuat tubuh menjadi ideal dan bugar.

4. Karakteristik Peserta Didik Kelas XI

Siswa SMA pada umumnya berkisar umur 16-18 tahun, pada masa ini sifat anak perempuan maupun laki-laki memiliki aspek negatif yang ditunjukkan dengan mudah gelisah, bingung, kurang suka bekerja, mudah jengkel, dan marah. Pada perkembangan ini merupakan masa yang diwarnai oleh perubahan-perubahan sifat kepribadian, setiap anak memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Penyebab atau sumber dari perbedaan berdasarkan pendapat Sugiharto,dkk (2013: 29-30) menyebutkan bahwa manusia menjadi individu unik dikarenakan oleh faktor bawaan dan faktor lingkungan.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam. Sementara itu Hurlock (Komarudin, 2016: 69) memberi batasan usia remaja antara usia 13/14 tahun hingga 21. Meskipun banyak yang tidak sepakat tentang kapan usia remaja dimulai, namun tampaknya kecenderungan para ahli di atas banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun.

Menurut Jahja (2011: 238) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu :

a. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

b. Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat, baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

c. Perubahan Sosial

Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka kepada hal-hal yang lebih penting.

d. Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena masa remaja telah mendekati masa dewasa.

e. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

f. Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat, baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

g. Perubahan Sosial

Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar

pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka kepada hal-hal yang lebih penting.

h. Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena masa remaja telah mendekati masa dewasa.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2014: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”.

Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan

“aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Feriawan (2020) dengan judul “Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani di SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman Tahun 2019/2020“. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman. Instrumen yang digunakan berupa angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman secara keseluruhan dalam kategori sedang sebanyak 80,6%. berdasarkan table hasil tersebut dapat diketahui bahwa responden sebanyak 3 anak (8,3) dalam

kategori tinggi, sebanyak 29 anak (80,6) dalam kategori sedang dan 4 anak (11,1%) dalam kategori kurang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana (2017) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N Godean terhadap Kebugaran Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Instrumen yang telah tersusun tersebut dikonsultasikan kepada dosen ahli, selanjutnya di uji validitas menggunakan rumus *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Subjek penelitian ini sejumlah 190 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang dengan 80 peserta didik (42.11%). Kemudian yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%), yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%), yang masuk dalam kategori sangat rendah ada 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan yang masuk dalam kategori sangat tinggi ada 18 peserta didik (9.47%).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Firdous (2020) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta

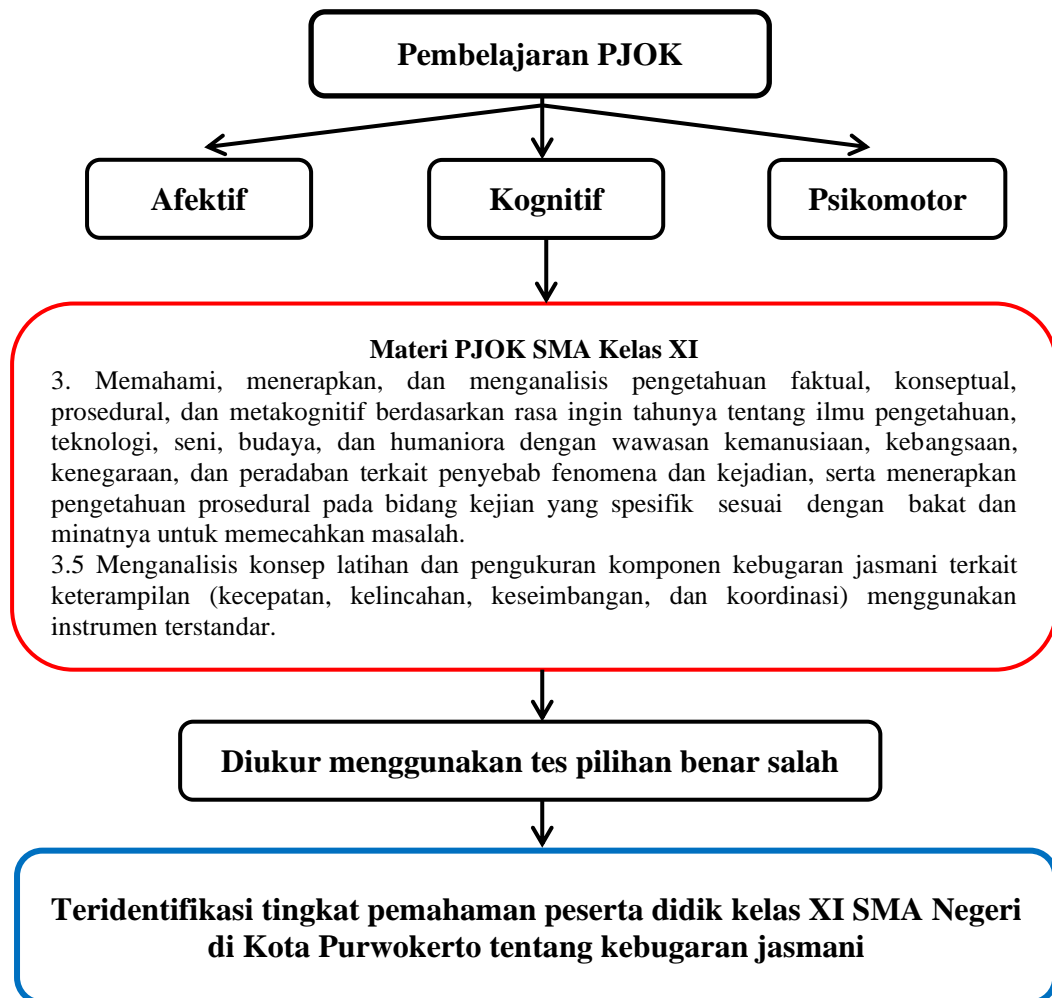
Tahun Pelajaran 2019/2020". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta sebanyak 252 orang. Ukuran sampel penelitian sebanyak 154 orang ditentukan dengan rumus Krejcie dan Morgan, selanjutnya sampel setiap kelas ditentukan dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes. Hasil dari 44 pernyataan dinyatakan gugur 6 butir, sehingga pernyataan yang valid berjumlah 38 pernyataan, selanjutnya digunakan untuk analisis data penelitian. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta dalam kategori sedang. Hasil persentase kategori sangat tinggi sebesar 5,19% (8 peserta didik), kategori tinggi sebesar 28,57% (44 peserta didik), kategori sedang sebesar 41,56% (64 peserta didik), kategori rendah sebesar 16,23% (25 peserta didik) dan kategori sangat rendah sebesar 8,44% (13 peserta didik).

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih ada cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan mengisi waktu luangnya. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang dapat dilihat dari

kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisiknya. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang dapat menjalani aktivitas fisiknya sehari-hari dengan baik dalam arti efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani seseorang sangat dibutuhkan oleh berfungsinya kerja komponen- komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, tenaga ledak tubuh, dan kecepatan. Faktor penting yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani yang perlu dipahami terutama faktor gizi, aktivitas fisik dan istirahat, umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, keadaan kesehatan dan berat badan.

Meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh, kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa perlu dibina, dipelihara dan ditingkatkan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi merupakan salah satu cara untuk pembinaan dan meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pemahaman peserta didik terhadap materi kebugaran jasmani yang meliputi pengertian kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, dan macam-macam tes kebugaran jasmani belum sepenuhnya dipahami oleh peserta didik. Pemahaman teori peserta didik tentang materi kebugaran jasmani akan sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi kebugaran jasmani di SMA Negeri Kota Purwokerto.



Gambar 2. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015: 147), menyatakan bahwa “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri di Kota Purwokerto, yang terdiri atas 5 Sekolah. Waktu penelitian dilakukan bulan Maret 2021.

Tabel 2. Nama dan Alamat SMA Negeri di Kota Purwokerto

No.	Nama Sekolah	Alamat
1	SMAN 1 Purwokerto	Jl. Jendral Gatot Soebroto No. 73
2	SMAN 2 Purwokerto	Jl. Jendral Gatot Soebroto No. 69
3	SMAN 3 Purwokerto	Jl. Gatot Subroto No. 73 Purwokerto, Kranji
4	SMAN 4 Purwokerto	Jl. Letkol Isdiman No.9 Purwokerto, Purwokerto Lor
5	SMAN 5 Purwokerto	Jl. Gereja No. 20 Purwokerto, Sokanegara, Kec. Purwokerto

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Rinaldi & Mujianto (2017: 73) menyatakan bahwa populasi adalah populasi merupakan semua anggota kelompok orang, kejadian, atau objek yang telah dirumuskan secara jelas. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik

kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto yang berjumlah 640 peserta didik. Rinaldi & Mujianto (2017: 74) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penulis tidak meneliti seluruh populasi akan tetapi diambil sampel yang representatif. Menghitung ukuran sampel dari sebuah populasi yang telah ditentukan dapat menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut:

$$n = N / (1 + N.(e)^2)$$

Keterangan :

- n = Jumlah Sampel
- N = Jumlah Total Populasi
- e = Batas Toleransi Error

Penghitunganya sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 n &= N / (1 + N.(e)^2) \\
 &= 640 / (1 + 640(0,05)^2) \\
 &= 640 / (1 + 1,6) \\
 &= 640 / 2,6 \\
 &= 246,15 \text{ dibulatkan menjadi } 246
 \end{aligned}$$

Teknik *sampling* menggunakan teknik *prortional random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang memperhatikan pertimbangan unsur-unsur atau kategori di dalam populasi penelitian (Sugiyono, 2015: 37). Rincian subjek penelitian pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Rincian Subjek Penelitian

No.	Nama Sekolah	Jumlah Kelas XI	Penghitungan	Hasil
1	SMAN 1 Purwokerto	120	120 : 246 x 100	49
2	SMAN 2 Purwokerto	128	128 : 246 x 100	52
3	SMAN 3 Purwokerto	132	132 : 246 x 100	54
4	SMAN 4 Purwokerto	132	132 : 246 x 100	54
5	SMAN 5 Purwokerto	128	128 : 246 x 100	52
Jumlah		640		260

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani. Definisi operasionalnya adalah tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto dalam memahami materi kebugaran jasmani yang terdiri dari faktor pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, macam-macam tes kebugaran jasmani dan prinsip kebugaran jasmani dan diukur menggunakan tes pemahaman pilihan ganda.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2015: 89), menyatakan bahwa “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah”. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda. Tes bentuk pilihan ganda adalah bentuk tes objektif yang terdiri atas pertanyaan atau pernyataan (*stem*) dan diikuti sejumlah alternatif jawaban (*options*), tugas peserta tes memilih alternatif jawaban yang paling tepat (Sudjana, 2015: 81). Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Winarno (2014: 2) menyatakan bahwa tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang.

Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Wicaksana (2017) dengan validitas sebesar 0,439 dan reliabilitas sebesar 0,809. Kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Butir
Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani	Pengertian kebugaran jasmani	1, 2, 3, 4, 5
	Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	6, 7, 8, 9, 10
	Komponen kebugaran jasmani	11, 12, 13, 14, 15
	Latihan kebugaran jasmani	16, 17, 18, 19, 20
	Tes kebugaran jasmani	21, 22, 23, 24, 25
Jumlah		25

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (a) Peneliti mencari data peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto yang akan digunakan menjadi subjek penelitian. (b) Peneliti menyebarkan tes kepada responden menggunakan *google formulir*. (c) Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes. (d) Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Analisis Butir Instrumen

Penelitian ini menggunakan teknik *one shoot*. Pendapat Ghazali (2011: 48), “*One shoot* atau pengukuran sekali saja, pengukurannya hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pernyataan lain atau mengukur jawaban antar pernyataan.”

1. Uji Validitas

Suatu alat tes dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas suatu tes adalah tingkat ketepatan mengukur apa yang seharusnya diukur (Winarno, 2014: 22). Validitas dihitung menggunakan rumus korelasi *product moment*. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ($df = n-1$) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil analisis validitas pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Instrumen

Butir	r hitung	r tabel (df 259)	Keterangan
01	0,157	0,106	Valid
02	0,299	0,106	Valid
03	0,220	0,106	Valid
04	0,169	0,106	Valid
05	0,177	0,106	Valid
06	0,290	0,106	Valid
07	0,276	0,106	Valid
08	0,201	0,106	Valid
09	0,252	0,106	Valid
10	0,121	0,106	Valid
11	0,172	0,106	Valid
12	0,273	0,106	Valid
13	0,281	0,106	Valid
14	0,269	0,106	Valid
15	0,258	0,106	Valid
16	0,190	0,106	Valid
17	0,217	0,106	Valid
18	0,187	0,106	Valid
19	0,251	0,106	Valid
20	0,179	0,106	Valid
21	0,273	0,106	Valid
22	0,289	0,106	Valid
23	0,147	0,106	Valid
24	0,145	0,106	Valid
25	0,202	0,106	Valid

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 25 butir semua butir valid, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($df\ 259 = 0,106$), sehingga 25 butir valid digunakan untuk penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Suatu tes dikatakan reliabel apabila mampu mengukur secara tetap dari apa yang pernah diukur. Reliabilitas suatu tes adalah derajat kepercayaan tentang keajegan suatu tes. Reliabilitas menyatakan sampai dimana ketelitian atau kecermatan mengukur apa yang akan diukur (Winarno, 2014: 27). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sahih saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2015: 47). Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,892	25

3. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran sebuah item tes dinyatakan dengan besaran indeks yang biasa disebut dengan indeks kesukaran item. Tingkat kesukaran disimbolkan dengan huruf p , yang merupakan rasio antara jumlah peserta tes dengan banyaknya peserta tes yang berhasil menjawab item tersebut dengan benar (Sridadi, dkk, 2020: 31). Kriteria tingkat kesukaran suatu item soal dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 7. Kriteria Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Keterangan
Kurang dari 0,30	item soal berkategori sukar
0,31 – 0,70	item soal berkategori cukup
Lebih dari 0,71	item soal berkategori mudah

(Sumber: Arikunto, 2015: 209)

Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen, disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran

Proportion Correct (p)	Kategori Soal	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
> 0,71	Mudah	1	4,00%
0,31- 0,70	Sedang	24	96,00%
< 0,30	Sukar	0	0,00%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesukaran butir instrumen berada pada kategori “mudah” sebesar 4,00% (1 butir), “sedang” sebesar 94,00% (24 butir), “sukar” sebesar 0,00% (0 butir).

4. Daya Pembeda

Daya beda berhubungan dengan derajat kemampuan butir membedakan dengan baik perilaku pengambil tes dalam tes yang dikembangkan. Soal dapat dikatakan mempunyai daya pembeda jika soal tersebut dapat dijawab oleh siswa berkemampuan tinggi dan tidak dapat dijawab oleh siswa berkemampuan rendah. Jika suatu soal dapat dijawab oleh siswa pintar maupun kurang, berarti soal tersebut tidak mempunyai daya beda, demikian juga jika soal tersebut tidak dapat dijawab oleh siswa pintar dan siswa kurang, berarti soal tersebut tidak baik sebab tidak mempunyai daya pembeda. Daya pembeda dapat diketahui dengan melihat besar kecilnya angka indeks diskriminasi item (Sridadi, dkk, 2020: 32). Kriteria tingkat kesukaran suatu item soal dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Kriteria Daya Beda

Indeks Kesukaran	Keterangan
Kurang dari 0,30	item soal berkategori sukar
0,31 – 0,70	item soal berkategori cukup
Lebih dari 0,71	item soal berkategori mudah

(Sumber: Arikunto, 2015: 209)

Hasil analisis daya beda butir instrumen, disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Analisis Daya Beda

Daya Beda	Kategori	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
0,00 – 0,20	Lemah	1	4,00%
0,21 – 0,40	Sedang	24	96,00%
0,41 – 0,70	Baik	0	0,00%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa daya beda butir instrumen berada pada kategori “lemah” sebesar 4,00% (1 butir), “sedang” sebesar 96,00% (24 butir), “baik” sebesar 0% (0 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2015: 40)

Sugiyono (2015: 112), menyatakan bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu dengan rumus:

$$N = \frac{\sum X}{\sum \text{Maks}} \times 100$$

Keterangan:

N : Nilai

X : Butir benar

Maks : jumlah keseluruhan butir

Menentukan interval menggunakan rumus dari Arikunto (2015: 207) pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	76 - 100	Tinggi
2	56 - 75	Cukup
3	< 56	Rendah

(Sumber: Arikunto, 2015: 207)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani, yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 25 butir. Hasil analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani disajikan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 32,00, skor tertinggi (*maksimum*) 88,00, rerata (*mean*) 55,32, nilai tengah (*median*) 52,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 52,00, *standar deviasi* (SD) 10,87. Hasil selengkapnya pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang Kebugaran Jasmani

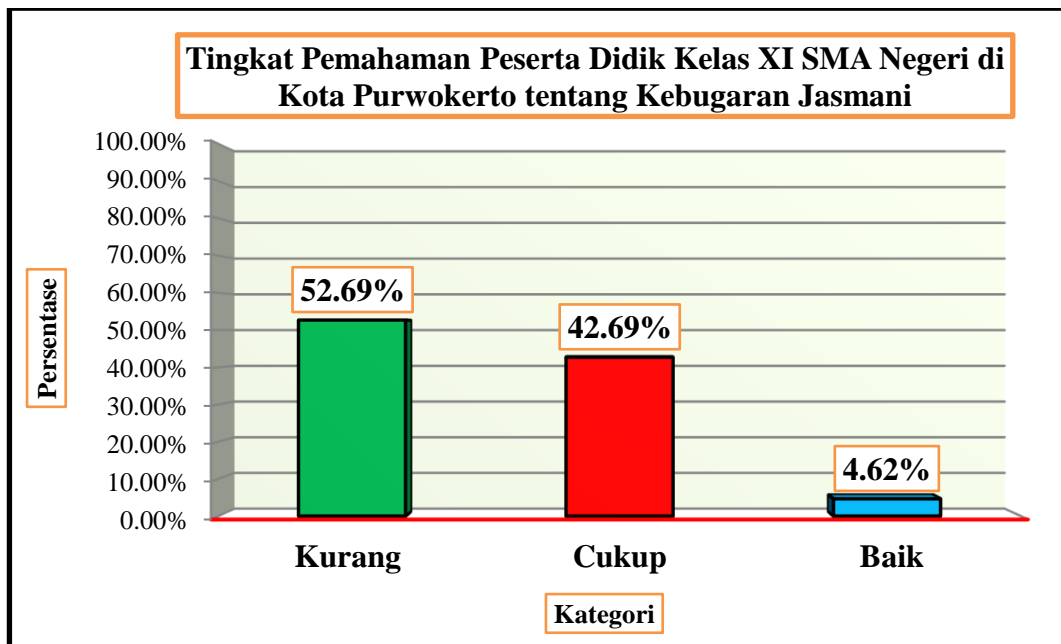
Statistik	
<i>N</i>	260
<i>Mean</i>	55,32
<i>Median</i>	52,00
<i>Mode</i>	52,00
<i>Std, Deviation</i>	10,87
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	88,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Baik	12	4,62%
2	56 - 75	Cukup	111	42,69%
3	<56	Kurang	137	52,69%
Jumlah			260	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 tersebut di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 52,69% (137 peserta didik), “cukup” sebesar 42,69% (111 peserta didik), dan “baik” sebesar 4,62% (12 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,32 masuk kategori kurang.

1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor pengertian kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 61,62, nilai tengah (*median*) 60,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60,00, *standar deviasi* (SD) 21,21. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

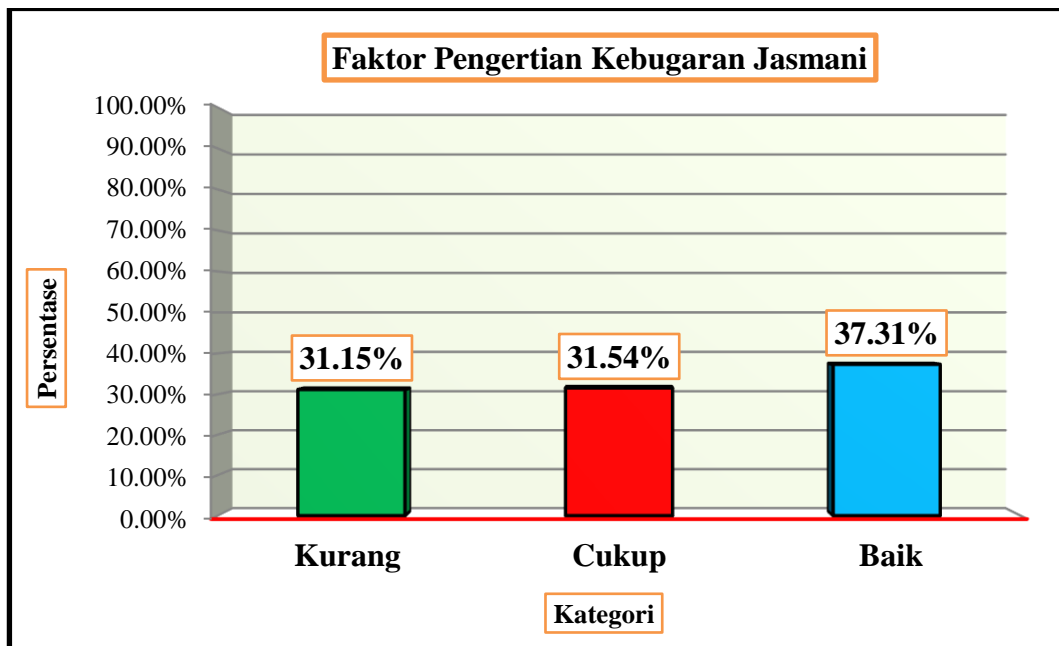
Statistik	
<i>N</i>	260
<i>Mean</i>	61,62
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	60,00
<i>Std, Deviation</i>	21,21
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor pengertian kebugaran jasmani disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Baik	97	37,31%
2	56 - 75	Cukup	82	31,54%
3	<56	Kurang	81	31,15%
Jumlah			260	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor pengertian kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

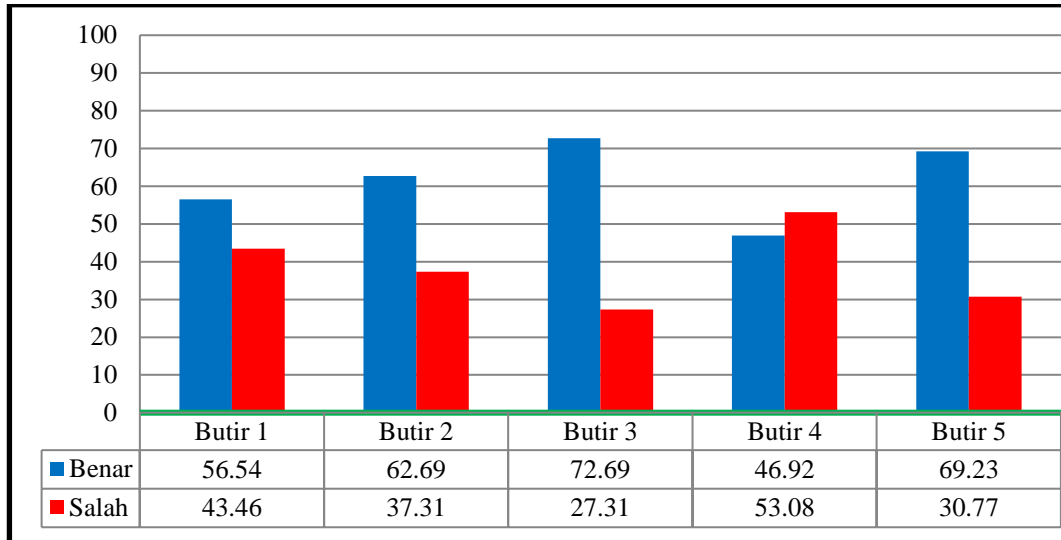
Berdasarkan tabel 15 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor pengertian kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 31,15% (81 peserta didik), “cukup” sebesar 31,54% (82 peserta didik), dan “baik” sebesar 37,31% (97 peserta didik).

Analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor pengertian kebugaran jasmani untuk tiap butir disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Persentase Butir Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Pengertian Kebugaran Jasmani	1	56,54%	43,46%
	2	62,69%	37,31%
	3	72,69%	27,31%
	4	46,92%	53,08%
	5	69,23%	30,77%

Berdasarkan tabel 16 di atas, persentase butir faktor pengertian kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 16 dan diagram 5 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 3 dengan persentase sebesar 72,69%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 4 hanya sebesar 46,92%.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 59,85, nilai tengah (*median*) 60,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60,00, *standar deviasi* (SD) 22,16. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

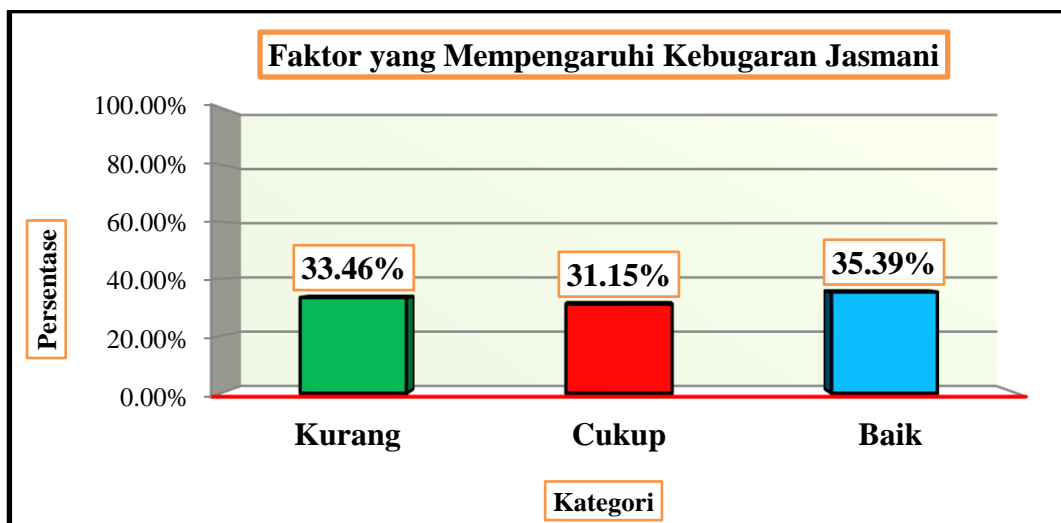
Statistik	
<i>N</i>	260
<i>Mean</i>	59,85
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	60,00
<i>Std. Deviation</i>	22,16
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Baik	92	35,39%
2	56 - 75	Cukup	81	31,15%
3	<56	Kurang	87	33,46%
Jumlah			260	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

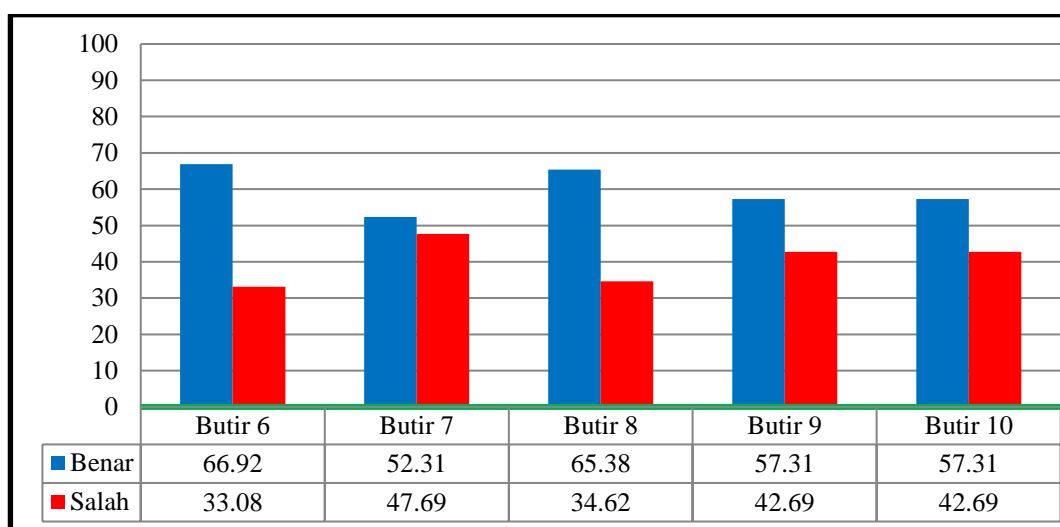
Berdasarkan tabel 18 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 33,46% (87 peserta didik), “cukup” sebesar 31,15% (81 peserta didik), dan “baik” sebesar 35,39% (92 peserta didik).

Analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani untuk tiap butir disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Persentase Butir Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	6	66,92	33,08
	7	52,31	47,69
	8	65,38	34,62
	9	57,31	42,69
	10	57,31	42,69

Berdasarkan tabel 19 di atas, persentase butir faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Persentase Butir Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 19 dan diagram 7 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 6 dengan persentase sebesar 66,92%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 7 hanya sebesar 52,31%.

3. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor komponen kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 52,15, nilai tengah (*median*) 60,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60,00, *standar deviasi* (SD) 21,09. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

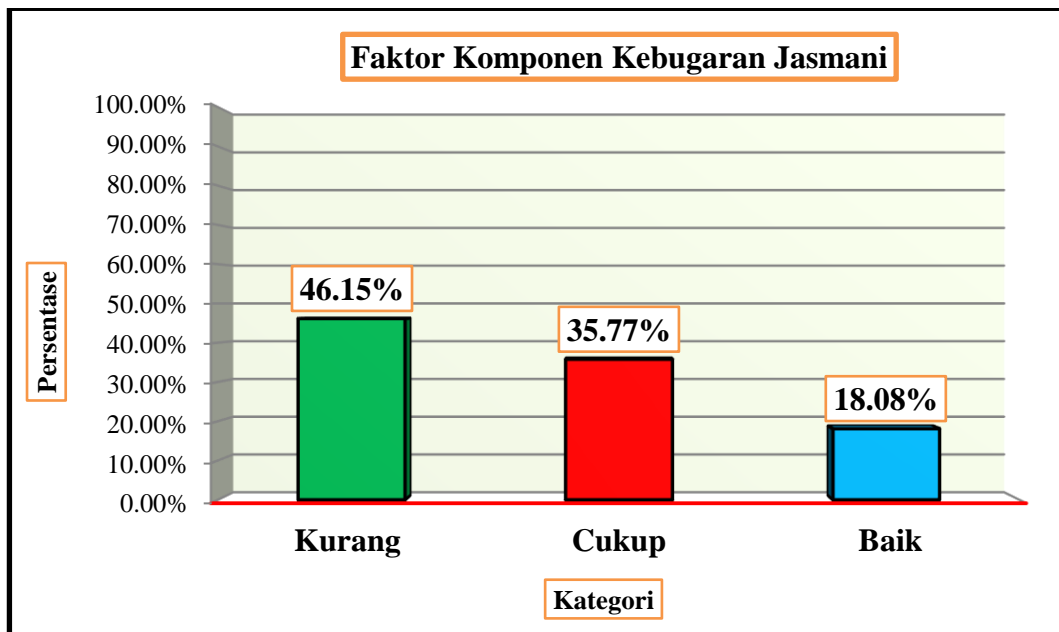
Statistik	
<i>N</i>	260
<i>Mean</i>	52,15
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	60,00
<i>Std, Deviation</i>	21,09
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor komponen kebugaran jasmani disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Norma Penilaian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Baik	47	18,08%
2	56 - 75	Cukup	93	35,77%
3	<56	Kurang	120	46,15%
Jumlah			260	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 21 tersebut di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor komponen kebugaran jasmani pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

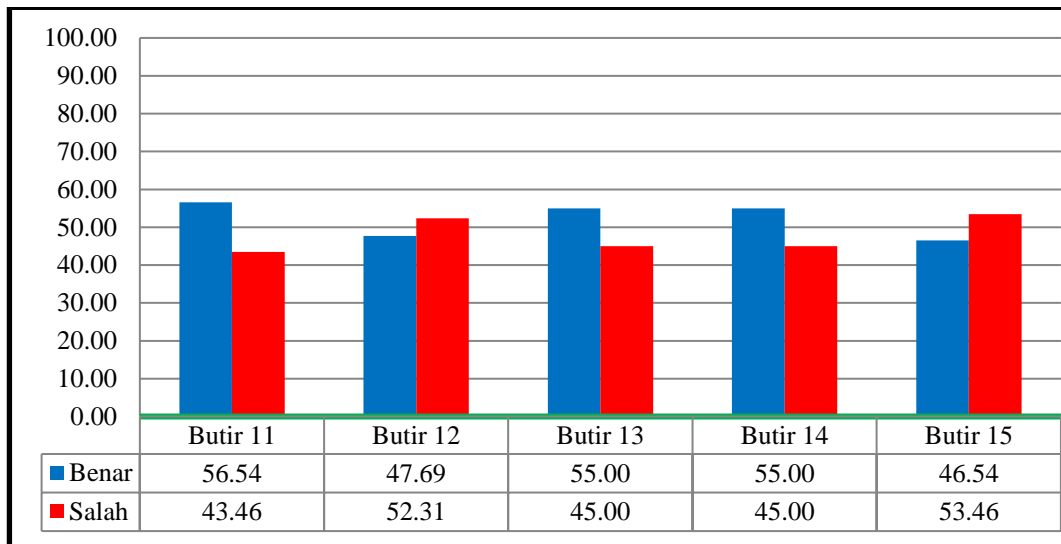
Berdasarkan tabel 21 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor komponen kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 46,15% (120 peserta didik), “cukup” sebesar 35,77% (93 peserta didik), dan “baik” sebesar 18,08% (47 peserta didik).

Analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor komponen kebugaran jasmani untuk tiap butir disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Persentase Butir Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Komponen Kebugaran Jasmani	11	56,54%	43,46%
	12	47,69%	52,31%
	13	55,00%	45,00%
	14	55,00%	45,00%
	15	46,54%	53,46%

Berdasarkan tabel 22 di atas, persentase butir faktor komponen kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 22 dan diagram 9 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 11 dengan persentase sebesar 56,54%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 15 hanya sebesar 46,54%.

4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor latihan kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 53,69, nilai tengah (*median*) 60,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60,00, *standar deviasi* (SD) 23,58. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

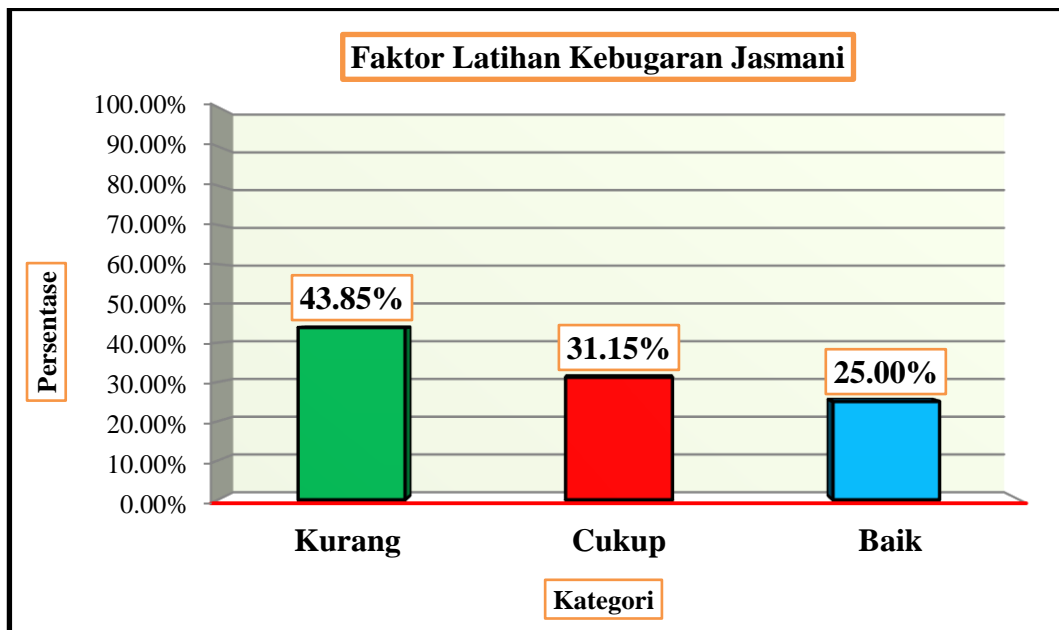
Statistik	
<i>N</i>	260
<i>Mean</i>	53,69
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	60,00
<i>Std, Deviation</i>	23,58
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor latihan kebugaran jasmani disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Norma Penilaian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Baik	65	25,00%
2	56 - 75	Cukup	81	31,15%
3	<56	Kurang	114	43,85%
Jumlah			260	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 24 tersebut di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor latihan kebugaran jasmani pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

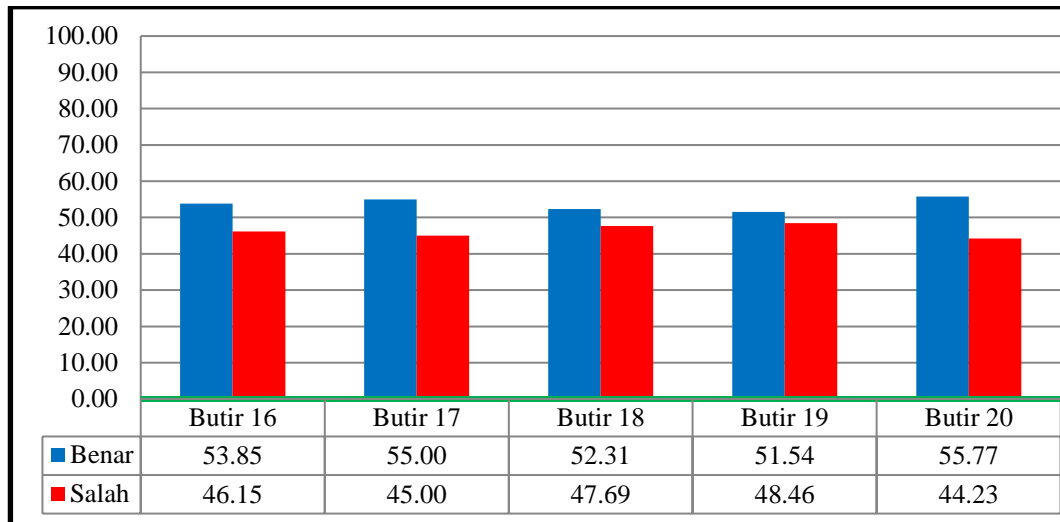
Berdasarkan tabel 24 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang latihan kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 43,85% (114 peserta didik), “cukup” sebesar 31,15% (81 peserta didik), dan “baik” sebesar 25,00% (65 peserta didik).

Analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang latihan kebugaran jasmani untuk tiap faktor disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Persentase Butir Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Latihan Kebugaran Jasmani	16	53,85%	46,15%
	17	55,00%	45,00%
	18	52,31%	47,69%
	19	51,54%	48,46%
	20	55,77%	44,23%

Berdasarkan tabel 25 di atas, persentase butir faktor latihan kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 25 dan diagram 11 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 20 dengan persentase sebesar 55,77%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 19 hanya sebesar 51,54%.

5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor tes kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 49,31, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 60,00, *standar deviasi* (SD) 23,07. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Deskriptif Faktor Tes Kebugaran Jasmani

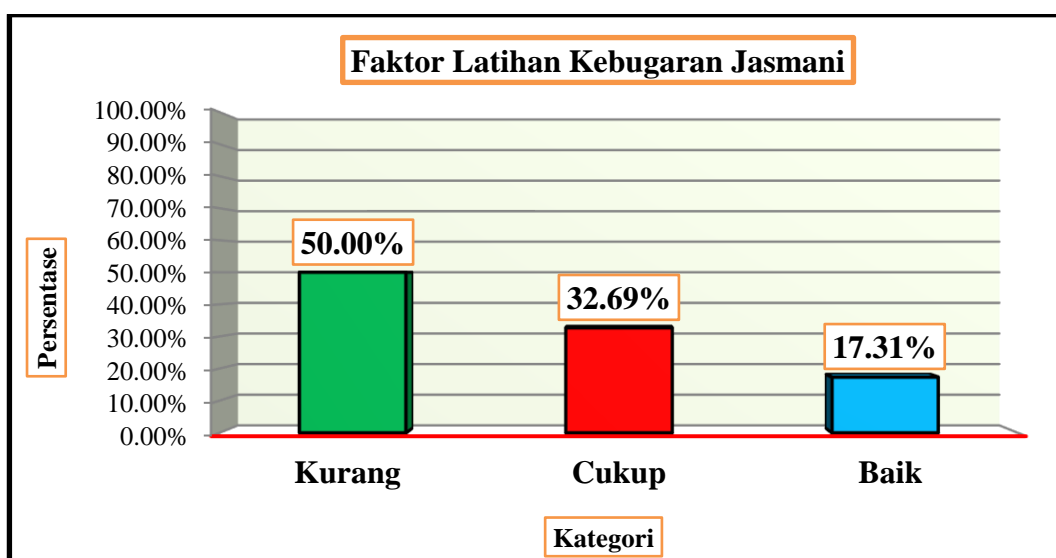
Statistik	
<i>N</i>	260
<i>Mean</i>	49,31
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	60,00
<i>Std. Deviation</i>	23,07
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor tes kebugaran jasmani disajikan pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Norma Penilaian Faktor Tes Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Baik	45	17,31%
2	56 - 75	Cukup	85	32,69%
3	<56	Kurang	130	50,00%
Jumlah			260	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 27 tersebut di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor tes kebugaran jasmani pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Faktor Tes Kebugaran Jasmani

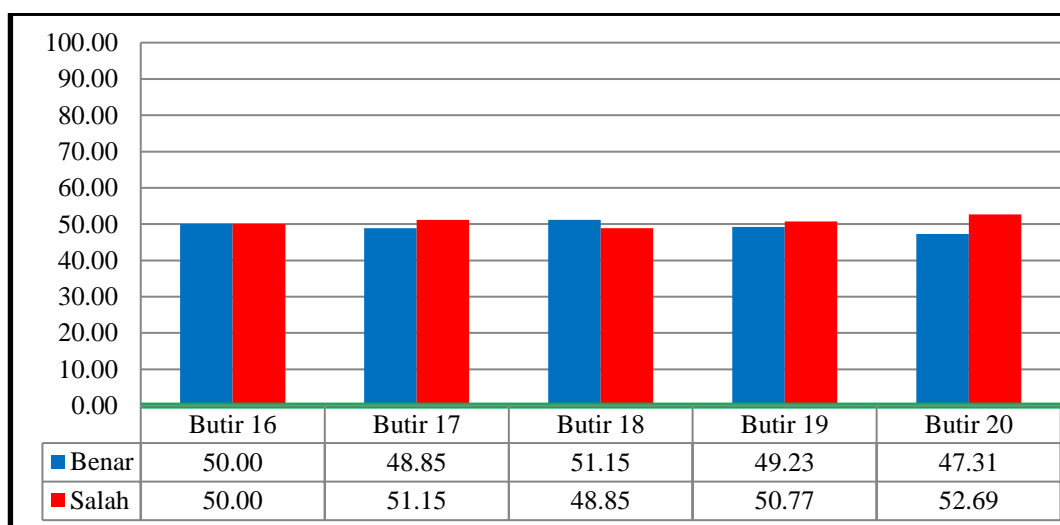
Berdasarkan tabel 27 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang tes kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 50,00% (130 peserta didik), “cukup” sebesar 32,69% (85 peserta didik), dan “baik” sebesar 17,31% (45 peserta didik).

Analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang tes kebugaran jasmani untuk tiap faktor disajikan pada tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Persentase Butir Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Tes Kebugaran Jasmani	21	50,00%	50,00%
	22	48,85%	51,15%
	23	51,15%	48,85%
	24	49,23%	50,77%
	25	47,31%	52,69%

Berdasarkan tabel 28 di atas, persentase butir faktor tes kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 28 dan diagram 13 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 23 dengan persentase sebesar 51,15%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 25 hanya sebesar 47,31%.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani, yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 25 butir. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani dalam kategori kurang. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori kurang ada 137 peserta didik atau 52,29%, kategori cukup ada 111 peserta didik atau sebesar 42,69%, dan selanjutnya kategori baik ada 12 peserta didik atau 4,62%.

Hasil analisis tersebut sesuai dengan observasi awal yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik masih rendah. Pengamatan di SMA Negeri Kota Purwokerto ketika pembelajaran PJOK dengan materi kebugaran jasmani adalah dikarenakan adanya pandemi Covid-19 pembelajaran hanya dilakukan melalui daring (*online*). Guru pendidikan jasmani sudah melakukan penyampaian materi dengan baik, namun kemampuan peserta didik dalam memahami materi tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani. Kegiatan praktek saat pembelajaran juga masih belum memenuhi kebutuhan dari pembelajaran PJOK itu

sendiri karena hanya menggunakan sistem daring (*online*). Dari hasil pengamatan lain terhadap peserta didik, juga belum mempunyai kemauan yang besar untuk mencari tahu materi kebugaran jasmani yang belum dipahami secara individu. Peserta didik hanya mengandalkan materi yang disampaikan oleh guru PJOK saja tanpa mencari tahu dengan membaca buku yang ada di perpustakaan. Walaupun materi lain dapat dicari di internet, tapi pemahaman siswa terhadap materi tertentu masih kurang. Oleh karena itu, materi yang diterima belum bisa menyeluruh.

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Berdasarkan taksonomi Bloom (Natalia, dkk., 2017: 105) kemampuan pemahaman merupakan hasil belajar yang lebih tinggi dari kemampuan menghafal. Pemahaman diartikan sebagai kemampuan membangun suatu makna dari suatu hal yang meliputi kemampuan menangkap arti, menerangkan, menyimpulkan, melihat hubungan dan menerapkan apa yang dimengerti ke dalam keadaan dan situasi lainnya. Tingkat pemahaman adalah seberapa mampukah seseorang dalam menangkap arti, menerangkan, menyimpulkan, melihat hubungan serta mampu menerapkan apa yang dimengerti ke dalam keadaan dan situasi lainnya.

Purwanto (2013: 44), menyatakan bahwa pemahaman atau komprehensi adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya, sehingga seseorang tidak hanya hafal secara verbalistis, tetapi juga memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang

sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seorang dikatakan memahami sesuatu apabila orang tersebut dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang dipelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri. Lebih baik lagi apabila orang tersebut dapat memberikan contoh atau mensinergikan apa yang telah dipelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya.

Tingkat pemahaman peserta didik berbeda-beda sesuai dengan tingkatannya dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Mulyasa (2014:190) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat dikelompokkan mejadi empat, yaitu: 1) Bahan materi yang dipelajari, 2) Lingkungan, 3) Faktor Instrumental, 4) Kondisi peserta didik. Pernyataan tersebut berarti bahwa hasil belajar bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil berbagai faktor yang melatarbelakanginya.

Kondisi peserta didik menjadi faktor yang mempengaruhi pemahaman kebugaran jasmani. Kondisi yang dimaksud yaitu jasmani maupun psikologis. Kondisi jasmani berpengaruh terhadap apa yang dapat peserta didik yang melalui panca indra sehingga materi pembelajaran mudah dipahami. Kesiapan psikologis peserta didik dalam menerima materi pembelajaran kebugaran jasmani juga harus diperhatikan oleh guru. Kesiapan mental terkait konsentrasi, bersungguh-sungguh dalam belajar, suasana kondusif sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran. Selaras dengan Slameto (2013: 59) bahwa kesiapan belajar adalah "*preparedness to respond or react*" maksudnya kesiapan adalah persiapan untuk memberi respon atau bereaksi. Kondisi peserta didik yang siap menerima pelajaran dari guru juga

akan membawa dampak yang positif dengan memperoleh hasil berupa berupa pengetahuan, pemahaman, keterampilan, kebiasaan, nilai, dan sikap.

Secara keseluruhan, terdapat lima faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani. Berikut adalah pembahasan dari setiap faktornya:

1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor pengertian kebugaran jasmani berada pada kategori cukup. Dalam pemahaman faktor tersebut, peserta didik belum mendapatkan hasil yang maksimal. Hal itu dikarenakan dalam pembelajaran PJOK khususnya dalam materi kebugaran jasmani peserta didik belum dibekali dengan banyak tentang faktor ini. Materi yang disampaikan pendidik belum sampai tersampaikan semua. Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor pengertian kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 3 dengan persentase sebesar 72,69%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 4 hanya sebesar 46,92%.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

Menurut Nurhasan dkk (dalam Taufiqurrahman & Hidayat, 2016: 669) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018: 3). Sutrisno & Kadafi (2014: 52) menyatakan kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani berada pada kategori cukup. Dalam faktor ini terlihat peserta didik masih sangat kurang dalam memahami faktor tersebut. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani, materi ini kurang dibahas saat pembelajaran. Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 3 dengan persentase sebesar 72,69%, sedangkan

persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 4 hanya sebesar 46,92%.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri, sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri, sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Roji (2016: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

3. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor komponen kebugaran jasmani berada pada kategori kurang. Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang faktor komponen kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 11 dengan persentase sebesar 56,54%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 15 hanya sebesar 46,54%.

Komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang

berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Senam kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Irianto, 2018: 14). Menurut Suharjana (2013: 4-5) bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan.

4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang latihan kebugaran jasmani berada pada kategori kurang. Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang latihan kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 20 dengan persentase sebesar 55,77%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 19 hanya sebesar 51,54%. Meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik, maka harus dilatih. Agar mendapatkan hasil yang baik dari sebuah latihan, maka harus menerapkan konsep latihan. Menurut Suharjana (2013: 20) konsep latihan yang telah disepakati oleh para pakar olahraga adalah berdasarkan FIT (*Frequency, Intensity, Time*).

5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang tes kebugaran jasmani berada pada kategori kurang. Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang tes kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 23 dengan persentase sebesar 51,15%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 25 hanya sebesar 47,31%.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian tes. Selain itu dalam pengisian tes diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran tes penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 52,69% (137 peserta didik), “cukup” sebesar 42,69% (111 peserta didik), dan “baik” sebesar 4,62% (12 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,32 masuk kategori kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani.
2. Guru/pelatih dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2 (1).
- Amaliyanti, A. (2014). *Pemahaman siswa dalam proses belajar*. Diakses dari <https://www.kompasiana.com> pada tanggal 12 Januari 2021.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ariwibowo, Y. (2014). Pemahaman mahasiswa PJKR kelas B angkatan tahun 2009 terhadap permainan net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Babu, M. S., & Kumar, P. P. P. S. (2014). Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 1(1), 33-41.
- Depdiknas. (2012). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- _____. (2010). *Tes kebugaran jasmani Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Efendi, R. (2018). Konsep revisi taksonomi bloom dan implementasinya pada pelajaran matematika SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(1).
- Feriawan. (2020). *Survei tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani di SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman Tahun 2019/2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Firdous. (2020). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Irianto, D. P. (2018). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta. C.V. Andi Offset.
- Irwanto, E. A. (2009). *Psikologi umum*. Jakarta: PT Gramedia Utama.
- Ismaryati. (2015). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Kravitz, L. (2014). *Panduan lengkap: bugar total*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2018). Smartphone: social attitude and healthy lifestyle. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278.
- Marhaendro, A. S. D. (2008). Pemahaman peserta pembekalan guru kelas/agama dalam mata pelajaran penjas terhadap pendidikan jasmani SD di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (1).
- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2).
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mukholid, A. (2018). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (1), 1-10.




- Nala, N. (2015). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Natalia, Rizki, M., & Hardjono. (2017). Peningkatan hasil belajar tematik melalui penerapan model problem based leaning dengan media mind mapping. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 2(1).
- Purwanto, N. (2013). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Putra, P. (2015). Analisis tingkat pemahaman mahasiswa terhadap pernyataan standar akuntansi keuangan Syariah Psak-Syariah. *JRAK*, 6(1).
- Rinaldi, S. F., & Mujiyanto, B. (2017). *Metodologi penelitian dan statistik*. Jakarta: Kementrian Kesehatab RI.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Setyowati, O.L. (2015). *Pemahaman atlet polo air DIY terhadap peraturan permainan*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected. physical fitness variables among different. college. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07-14.
- Sridadi, Handaka, R. D., & Bagiastomo, A. (2020). Analisis butir tes hasil belajar mata pelajaran PJOK kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (1), 28-40.
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sudjana, N. (2015). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: PT Ramaja Rosda Karya.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharjana, F & Purwanto, H. (2008). Kebugaran jasmani mahasiswa D II PGSD PENJAS FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).

- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2).
- Sutrisno, B., & Kadafi, B. N. (2014). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Taufiqurrahman, M., & Hidayat, T. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara kelas XI IPA dan kelas XI IPS sekolah MAN 2 gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 04(03), 669 – 673.
- Thoha, M. (2010). *Perilaku organisasi konsep dasar dan aplikasinya*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Wahjoedi. (2010). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wibowo, Y. A. & Andriyani, F. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wicaksana. (2017). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N Godean terhadap kebugaran jasmani*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wilujeng, A. W., & Hartoto, S. (2013). Hubungan kecepatan terhadap kecepatan tendangan sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3), 584- 587.
- Winarno, M. E. (2014). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Wiwik, C. P., & Munawar, M. (2014). Peningkatan keseimbangan tubuh melalui berjalan diatas versa disc pada anak kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 40-62.


Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 539/UN34.16/PT.01.04/2021	8 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth . Kepala SMA Negeri ...1 Purwokerto Kabupaten Banyumas.	
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Rohmadani Anggunsari
NIM	: 16601244054
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
Waktu Penelitian	: 11 - 19 Maret 2021
 Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	<p style="text-align: right;">Wakil Dekan Bidang Akademik,</p>  
Tembusan :	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lanjutan Lampiran 1.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

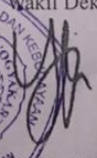

Nomor : 539/UN34.16/PT.01.04/2021 8 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMA Negeri 2 Purwokerto
Kabupaten Banyumas.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:


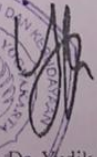

Nama	: Rohmadani Anggunsari
NIM	: 16601244054
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
Waktu Penelitian	: 11 - 19 Maret 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.


Lanjutan Lampiran 1.

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 539/UN34.16/PT.01.04/2021	8 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Kepala SMA Negeri 3 Purwokerto Kabupaten Banyumas.	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Rohmadani Anggunsari
NIM	: 16601244054
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI DI-KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
Waktu Penelitian	: 11 - 19 Maret 2021
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Tembusan :	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lanjutan Lampiran 1.

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 539/UN34.16/PT.01.04/2021	8 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth. Kepala SMA Negeri 4 Purwokerto Kabupaten Banyumas.	
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Rohmadani Anggunsari
NIM	: 16601244054
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
Waktu Penelitian	: 11 - 19 Maret 2021
 Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	
	Wakil Dekan Bidang Akademik, Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP. 19820815 200501 1 002
Tembusan :	
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lanjutan Lampiran 1.

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 539/UN34.16/PT.01.04/2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

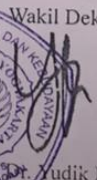

8 Maret 2021

Yth . Kepala SMA Negeri 5. Purwokerto
Kabupaten Banyumas.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rohmadani Anggunsari
NIM : 16601244054
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI
DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
Waktu Penelitian : 11 - 19 Maret 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN

Nama	:.....
Kelas	:.....
Umur	:.....
Sekolah	:.....
Tanggal Pengisian	:.....

A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
4. Berilah tanda X pada alternatif jawaban yang dipilih.

B. Jawablah soal berikut ini!

- 1 Di bawah ini manakan yang paling tepat untuk pengertian kebugaran jasmani
 - a kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain
 - b kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan
 - c kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan.
 - d ketidakkesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan
- 2 Istilah lain dari kesegaran/kebugaran jasmani adalah
 - a *physical fitness*

- b** *total fitness*
 - c** *physiological fitness*
 - d** *psychological fitness*
- 3** Kebugaran jasmani bisa disebut sebagai..
- a** derajat sehat dinamis seseorang dalam melakukan aktivitas
 - b** salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang
 - c** kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh
 - d** kondisional yang memungkinkan seorang untuk bereaksi secara cepat
- 4** Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh tanpa didasari oleh keadaan
- a** Kelincahan yang baik
 - b** Kesegaran jasmani yang baik
 - c** Kecepatan yang tinggi
 - d** Daya tahan yang optimal
- 5** Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka
- a** akan terhindar dari kelelahan yang berarti
 - b** akan menjadi atlet yang berprestasi
 - c** cepat lelah saat beraktivitas
 - d** akan mudah mengantuk
- 6** Berikut ini manakah yang paling tepat untuk faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani
- a** (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan
 - b** (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) warna kulit
 - c** (1) umur, (2) prestasi sekolah, (3) keturunan
 - d** (1) umur, (2) warna rambut, (3) keturunan
- 7** Di bawah ini manakah pernyataan yang paling tepat
- a** Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun
 - b** Perempuan setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan laki-laki
 - c** Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 50 tahun
 - d** Perempuan dan laki-laki tidak mempengaruhi kebugaran jasmani
- 8** Di bawah ini manakah pernyataan yang paling tepat
- a** Makanan, istirahat, dan olahraga tidak mempengaruhi kebugaran jasmani
 - b** Makanan, istirahat, dan olahraga faktor terpenting dalam pola hidup sehat

- untuk kebugaran jasmani
- c** Jenis kelamin seseorang tidak mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang
 - d** Keturunan bukan merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani
- 9** Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara
- a** Dianjurkan untuk merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya
 - b** Tidur hingga larut malam
 - c** Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna)
 - d** Bermain game online minimal 2 jam sehari
- 10** Tidur yang baik untuk orang dewasa adalah
- a** 1-2 jam sehari
 - b** 3-4 jam sehari
 - c** 5-6 jam sehari
 - d** Minimal 8 jam sehari
- 11** Tingkat kelincuhan seseorang sangat ditentukan oleh
- a** Kekuatan otot
 - b** Daya tahan
 - c** Kecepatan dan kelenturan
 - d** Daya ledak
- 12** Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif disebut
- a** Kekuatan otot
 - b** Kelincuhan
 - c** Kecepatan
 - d** Daya ledak otot
- 13** Kemampuan persendian beserta otot di sekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian
- a** Kelincuhan
 - b** Kecepatan
 - c** Kekuatan
 - d** Kelenturan

- 14** Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali
- a** Endurance
 - b** Strength
 - c** Stretching
 - d** Speed
- 15** Atlet berikut yang memerlukan unsur kelincahan yang baik adalah
- a** Tinju
 - b** Angket besi
 - c** Sepakbola
 - d** Dayung
- 16** Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali.
- a** Pusp up
 - b** Squat thrus
 - c** Pull up
 - d** Sit up
- 17** Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan
- a** Daya tahan otot
 - b** Daya ledak
 - c** Kecepatan
 - d** Kelincahan
- 18** Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut
- a** Derajat latihan
 - b** Intensitas latihan
 - c** Metode latihan
 - d** Efek latihan
- 19** Masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan disebut
- a** Recocery
 - b** Competition
 - c** Frekuensi
 - d** Intensitas

- 20** Salah satu bentuk latihan kelincahan yaitu
- a** Push up
 - b** *Shuttle run*
 - c** *Sit up*
 - d** Angkat beban
- 21** Tes untuk mengukur kecepatan lari usia 13-15 tahun putra berdasarkan TKJI yaitu
- a** 30 meter
 - b** 40 meter
 - c** 50 meter
 - d** 60 meter
- 22** Tes untuk mengukur daya tahan usia 13-15 tahun putri berdasarkan TKJI yaitu
- a** 700 meter
 - b** 800 meter
 - c** 9000 meter
 - d** 1000 meter
- 23** Jarak tempuh lari untuk tes kebugaran jasmani yang dikenal di Indonesia yaitu lari 12 menit berjarak ...
- a** 2,0 km
 - b** 2,4 km
 - c** 2,8 km
 - d** 3,0 km
- 24** Manakah di bawah ini yang bukan merupakan rangkaian tes TKJI
- a** Lari 30/40/50/60 meter
 - b** Baring duduk 30/60 detik
 - c** Lari 600/1000/1200 meter
 - d** Lari 2,4 km
- 25** Manakah di bawah ini yang bukan merupakan tes kebugaran jasmani
- a** Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
 - b** Harvard Step Test
 - c** Tes Lari 30 menit
 - d** *Multi Stage Fitness Test*

Lampiran 3. Contoh *Google Formulir*

The image shows two screenshots of a Google Form on a mobile device. The top screenshot displays the title and introductory text of the form. The bottom screenshot shows a multiple-choice question about the definition of physical fitness.

PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI DI KOTA PURWOKERTO TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

Assalamualaikum Wr.Wb.

Dengan hormat,
Perkenalkan saya Rohmadani Anggunsari Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS) terkait dengan tingkat pemahaman peserta didik kelas XI terhadap kebugaran jasmani khususnya di Sekolah Negeri di Kota Purwokerto. Oleh karena itu, saya meminta kesediaan adik-adik kelas XI di SMA untuk berpartisipasi dalam mengisi dan menjawab seluruh pertanyaan yang ada dalam kuesioner ini. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani.

Atas bantuan dan kesediaan adik-adik yang telah meluangkan waktu dalam pengisian kuesioner ini, Saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

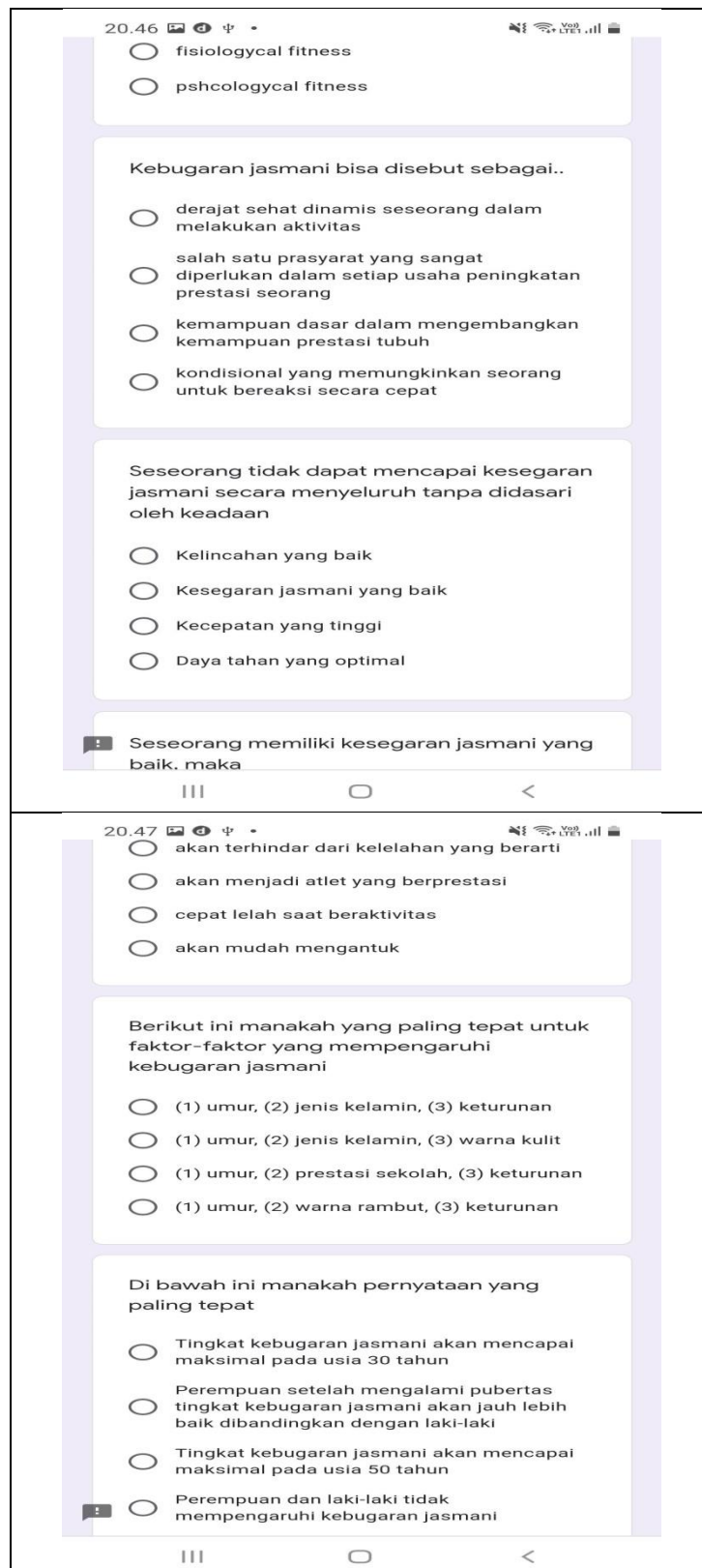
Pemahaman Kebugaran Jasmani

Di bawah ini manakan yang paling tepat untuk pengertian kebugaran jasmani

- kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain
- kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan
- kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan.ketidakesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan
- ketidakesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan

Istilah lain dari kesegaran/kebugaran jasmani adalah

- physical fitness
- total fitness



Lampiran 4. Data Penelitian

No	Pengertian kebugaran jasmani					Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani					Komponen kebugaran jasmani					Latihan kebugaran jasmani					Tes kebugaran jasmani					Σ	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	13	52
2	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	12	48
3	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	13	52
4	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	12	48
5	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	11	44
6	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	10	40
7	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	13	52
8	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	11	44
9	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	13	52
10	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	14	56
11	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	13	52
12	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	13	52
13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	16	64
14	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	15	60
15	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	14	56
16	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	13	52
17	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	13	52
18	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	11	44
19	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	40
20	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	15	60
21	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	7	28
22	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	10	40
23	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	10	40
24	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	8	32
25	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	10	40
26	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	13	52
27	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	10	40
28	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	32
29	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	8	32
30	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	15	60
31	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	16	64
32	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	32
33	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	17	68
34	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	10	40
35	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	12	48

36	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	14	56	
37	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	12	48	
38	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	12	48
39	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12	48
40	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	16	64	
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	20
42	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	16	64	
43	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	17	68
44	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	16	64	
45	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	17	68
46	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	7	28
47	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	10	40
48	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	12	48
49	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	10	40	
50	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	10	40	
51	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	10	40	
52	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	8	32	
53	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	13	52	
54	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	10	40	
55	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	18	72	
56	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	11	44	
57	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	16	64	
58	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	13	52	
59	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	15	60
60	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	14	56	
61	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	13	52	
62	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	13	52	
63	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	13	52	
64	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	14	56	
65	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	12	48	
66	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	76
67	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	21	84
68	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	16	64	
69	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	17	68
70	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	13	52	
71	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	16	64	
72	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	10	40	
73	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	18	72	
74	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	12	48
75	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	12	48

76	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	12	48		
77	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	15	60	
78	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	13	52		
79	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	88	
80	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	16	64		
81	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	19	76	
82	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	14	56	
83	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	72	
84	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	13	52	
85	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	16	64
86	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	14	56
87	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	15	60
88	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	14	56
89	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	14	56
90	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	17	68
91	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	16	64	
92	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	15	60	
93	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	14	56	
94	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	14	56	
95	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	17	68
96	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	10	40	
97	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	13	52	
98	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	14	56	
99	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	80	
100	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12	48	
101	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	80	
102	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	14	56	
103	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	18	72	
104	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	11	44	
105	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	16	64	
106	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	10	40	
107	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	12	48	
108	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	14	56	

109	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	16	64	
110	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	16	64	
111	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	13	52	
112	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	15	60	
113	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	12	48	
114	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	17	68	
115	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	13	52	
116	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	18	72	
117	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	11	44	
118	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	15	60	
119	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	15	60	
120	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	15	60	
121	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	20	80	
122	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	13	52	
123	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	14	56	
124	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	16	64	
125	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	13	52	
126	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	19	76	
127	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	18	72	
128	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	15	60	
129	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	14	56	
130	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	17	68	
131	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	13	52	
132	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	16	64
133	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	13	52	
134	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	18	72	
135	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	18	72	
136	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	15	60	
137	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	15	60	
138	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	16	64	
139	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	13	52

140	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	68	
141	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	12	48	
142	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	14	56	
143	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	15	60	
144	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	13	52	
145	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	14	56	
146	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	13	52	
147	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	17	68	
148	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	15	60
149	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	12	48
150	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	13	52	
151	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	11	44	
152	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	13	52	
153	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	20	80	
154	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	16	64	
155	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	16	64	
156	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	13	52
157	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	15	60	
158	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	13	52	
159	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	13	52	
160	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	18	72	
161	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	13	52	
162	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	17	68	
163	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	64	
164	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	13	52	
165	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	12	48	
166	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	17	68	
167	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	12	48	
168	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	13	52	
169	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	13	52	
170	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	13	52	

171	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	13	52	
172	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	12	48	
173	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	72	
174	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	17	68	
175	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	16	64	
176	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	14	56	
177	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	12	48	
178	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	13	52	
179	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	10	40
180	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	19	76	
181	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	16	64	
182	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	15	60	
183	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	15	60	
184	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	15	60	
185	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	16	64	
186	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	11	44	
187	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	13	52	
188	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	13	52	
189	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	15	60	
190	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	14	56	
191	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	12	48	
192	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	15	60	
193	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	20	80	
194	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	13	52	
195	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	16	64	
196	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	13	52	
197	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	16	64	
198	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	10	40	
199	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	13	52
200	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	18	72	
201	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	13	52	

202	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	17	68
203	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	15	60
204	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	13	52
205	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	15	60
206	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	17	68
207	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	15	60
208	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	18	72
209	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	13	52
210	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	13	52
211	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	9	36
212	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	14	56
213	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	10	40
214	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	15	60
215	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	15	60
216	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	14	56
217	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	13	52
218	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	20	80
219	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	13	52
220	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	13	52
221	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	13	52
222	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	15	60
223	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	12	48
224	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	12	48
225	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	15	60
226	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	11	44
227	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	15	60
228	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	10	40
229	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	17	68
230	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	13	52
231	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	13	52
232	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	13	52

233	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	18	72	
234	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	12	48	
235	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	13	52	
236	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	9	36	
237	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	12	48	
238	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12	48
239	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	11	44	
240	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	13	52	
241	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	12	48	
242	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	13	52	
243	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	12	48	
244	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	13	52	
245	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	11	44	
246	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	15	60
247	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	13	52	
248	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	16	64	
249	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	15	60	
250	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	13	52	
251	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	12	48	
252	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	13	52	
253	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	13	52
254	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	13	52	
255	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	13	52	
256	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	12	48	
257	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	14	56
258	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	12	48	
259	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	13	52	
260	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	15	60	
	147	163	189	122	180	174	136	170	149	149	147	124	143	143	121	140	143	136	134	145	130	127	133	128	123	359	143	
	56,5	62,6	72,6	46,9	69,2	66,9	52,3	65,3	57,3	57,3	56,5	47,6	55,0	55,0	46,5	53,8	55,0	52,3	51,5	55,7	50,0	48,8	51,1	49,2	47,3			
	4	9	9	2	3	2	1	8	1	1	4	9	0	0	4	5	0	1	4	7	0	5	5	3	1			
p	0,57	0,63	0,73	0,47	0,69	0,67	0,52	0,65	0,57	0,57	0,57	0,48	0,55	0,55	0,47	0,54	0,55	0,52	0,52	0,56	0,50	0,49	0,51	0,49	0,47			
q	0,43	0,37	0,27	0,53	0,31	0,33	0,48	0,35	0,43	0,43	0,43	0,52	0,45	0,45	0,53	0,46	0,45	0,48	0,48	0,44	0,50	0,51	0,49	0,51	0,53			
pq	0,25	0,23	0,20	0,25	0,21	0,22	0,25	0,23	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25			

Lampiran 5. Hasil Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	27.0962	28.458	.157	.558
VAR00002	27.0346	28.790	.299	.563
VAR00003	26.9346	28.764	.220	.561
VAR00004	27.1923	28.388	.169	.557
VAR00005	26.9692	28.941	.177	.565
VAR00006	26.9923	28.857	.290	.564
VAR00007	27.1385	28.877	.276	.565
VAR00008	27.0077	28.795	.201	.563
VAR00009	27.0885	27.973	.252	.549
VAR00010	27.0885	28.652	.121	.561
VAR00011	27.0962	28.381	.172	.557
VAR00012	27.1846	28.892	.273	.565
VAR00013	27.1115	28.856	.281	.565
VAR00014	27.1115	28.918	.269	.566
VAR00015	27.1962	28.977	.258	.567
VAR00016	27.1231	28.278	.190	.555
VAR00017	27.1115	29.196	.217	.570
VAR00018	27.1385	28.290	.187	.555
VAR00019	27.1462	27.955	.251	.549
VAR00020	27.1038	28.341	.179	.556
VAR00021	27.1615	27.843	.273	.547
VAR00022	27.1731	28.808	.289	.564
VAR00023	27.1500	28.499	.147	.559
VAR00024	27.1692	28.512	.145	.559
VAR00025	27.1885	28.740	.202	.563
Total	13.8308	7.384	1.000	.184

Keterangan: r hitung $>$ r tabel (df 260-1 = 0,329) = valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	25

Lampiran 6. Tabel r

Tabel nilai kritis untuk r Pearson Product Moment								
dk=n-2	Probabilitas 1 ekor							
	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005	0,0025	0,001	0,0005
	Probabilitas 2 ekor							
	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,01	0,002	0,001
1	0,951	0,988	0,997	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
2	0,800	0,900	0,950	0,980	0,990	0,995	0,998	0,999
3	0,687	0,805	0,878	0,934	0,959	0,974	0,986	0,991
4	0,608	0,729	0,811	0,882	0,917	0,942	0,963	0,974
5	0,551	0,669	0,754	0,833	0,875	0,906	0,935	0,951
6	0,507	0,621	0,707	0,789	0,834	0,870	0,905	0,925
7	0,472	0,582	0,666	0,750	0,798	0,836	0,875	0,898
8	0,443	0,549	0,632	0,715	0,765	0,805	0,847	0,872
9	0,419	0,521	0,602	0,685	0,735	0,776	0,820	0,847
10	0,398	0,497	0,576	0,658	0,708	0,750	0,795	0,823
11	0,380	0,476	0,553	0,634	0,684	0,726	0,772	0,801
12	0,365	0,458	0,532	0,612	0,661	0,703	0,750	0,780
13	0,351	0,441	0,514	0,592	0,641	0,683	0,730	0,760
14	0,338	0,426	0,497	0,574	0,623	0,664	0,711	0,742
15	0,327	0,412	0,482	0,558	0,606	0,647	0,694	0,725
16	0,317	0,400	0,468	0,543	0,590	0,631	0,678	0,708
17	0,308	0,389	0,456	0,529	0,575	0,616	0,662	0,693
18	0,299	0,378	0,444	0,516	0,561	0,602	0,648	0,679
19	0,291	0,369	0,433	0,503	0,549	0,589	0,635	0,665
20	0,284	0,360	0,423	0,492	0,537	0,576	0,622	0,652
21	0,277	0,352	0,413	0,482	0,526	0,565	0,610	0,640
22	0,271	0,344	0,404	0,472	0,515	0,554	0,599	0,629
23	0,265	0,337	0,396	0,462	0,505	0,543	0,588	0,618
24	0,260	0,330	0,388	0,453	0,496	0,534	0,578	0,607
25	0,255	0,323	0,381	0,445	0,487	0,524	0,568	0,597
26	0,250	0,317	0,374	0,437	0,479	0,515	0,559	0,588
27	0,245	0,311	0,367	0,430	0,471	0,507	0,550	0,579
28	0,241	0,306	0,361	0,423	0,463	0,499	0,541	0,570
29	0,237	0,301	0,355	0,416	0,456	0,491	0,533	0,562
30	0,233	0,296	0,349	0,409	0,449	0,484	0,526	0,554
35	0,216	0,275	0,325	0,381	0,418	0,452	0,492	0,519
40	0,202	0,257	0,304	0,358	0,393	0,425	0,463	0,490
45	0,190	0,243	0,288	0,338	0,372	0,403	0,439	0,465
50	0,181	0,231	0,273	0,322	0,354	0,384	0,419	0,443
60	0,165	0,211	0,250	0,295	0,325	0,352	0,385	0,408
70	0,153	0,195	0,232	0,274	0,302	0,327	0,358	0,380
80	0,143	0,183	0,217	0,257	0,283	0,307	0,336	0,357
90	0,135	0,173	0,205	0,242	0,267	0,290	0,318	0,338
100	0,128	0,164	0,195	0,230	0,254	0,276	0,303	0,321
150	0,105	0,134	0,159	0,189	0,208	0,227	0,249	0,264
200	0,091	0,116	0,138	0,164	0,181	0,197	0,216	0,230
300	0,074	0,095	0,113	0,134	0,148	0,161	0,177	0,188
400	0,064	0,082	0,098	0,116	0,128	0,140	0,154	0,164
500	0,057	0,073	0,088	0,104	0,115	0,125	0,138	0,146
1000	0,041	0,052	0,062	0,073	0,081	0,089	0,098	0,104

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

	Tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani	Pengertian kebugaran jasmani	Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	Komponen kebugaran jasmani	Latihan kebugaran jasmani	Tes kebugaran jasmani
N Valid	260	260	260	260	260	260
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	55,32	61,62	59,85	52,15	53,69	49,31
Median	52,00	60,00	60,00	60,00	60,00	50,00
Mode	52,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00
Std. Deviation	10,87	21,21	22,16	21,09	23,58	23,07
Minimum	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maximum	88,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Sum	14384,00	16020,00	15560,00	13560,00	13960,00	12820,00

Tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	1	.4	.4	.4
28	2	.8	.8	1.2
32	5	1.9	1.9	3.1
36	2	.8	.8	3.8
40	19	7.3	7.3	11.2
44	11	4.2	4.2	15.4
48	31	11.9	11.9	27.3
52	66	25.4	25.4	52.7
56	23	8.8	8.8	61.5
60	33	12.7	12.7	74.2
64	26	10.0	10.0	84.2
68	16	6.2	6.2	90.4
72	13	5.0	5.0	95.4
76	4	1.5	1.5	96.9
80	6	2.3	2.3	99.2
84	1	.4	.4	99.6
88	1	.4	.4	100.0
Total	260	100.0	100.0	

Pengertian kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	.8	.8	.8
	20	12	4.6	4.6	5.4
	40	67	25.8	25.8	31.2
	60	82	31.5	31.5	62.7
	80	76	29.2	29.2	91.9
	100	21	8.1	8.1	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	.8	.8	.8
	20	22	8.5	8.5	9.2
	40	63	24.2	24.2	33.5
	60	81	31.2	31.2	64.6
	80	73	28.1	28.1	92.7
	100	19	7.3	7.3	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Komponen kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	10	3.8	3.8	3.8
	20	18	6.9	6.9	10.8
	40	92	35.4	35.4	46.2
	60	93	35.8	35.8	81.9
	80	38	14.6	14.6	96.5
	100	9	3.5	3.5	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Latihan kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	9	3.5	3.5	3.5
	20	30	11.5	11.5	15.0
	40	75	28.8	28.8	43.8
	60	81	31.2	31.2	75.0
	80	50	19.2	19.2	94.2
	100	15	5.8	5.8	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Tes kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	11	4.2	4.2	4.2
	20	42	16.2	16.2	20.4
	40	77	29.6	29.6	50.0
	60	85	32.7	32.7	82.7
	80	35	13.5	13.5	96.2
	100	10	3.8	3.8	100.0
	Total	260	100.0	100.0	