

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS XI SMA NEGERI 2
NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:
Arga Raka Pradana Putra
NIM 13601244008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan Judul

TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS XI SMA NEGERI 2 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN

Disusun Oleh:

Arga Raka Pradana Putra
NIM 13601244008

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

Yogyakarta, 8 Agustus 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 198109262006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 196107311990011001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS XI SMA NEGERI 2
NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**


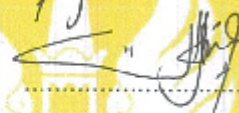

Disusun Oleh:

Arga Raka Pradana Putra
NIM 13601244008

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


Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Agustus 2019

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		29/8-19
Dra. Sri Mawarti, M.Pd Sekretaris		29/8 2019
Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd Penguji		27/8 2019

Yogyakarta, 30 Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 0019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arga Raka Pradana Putra

NIM : 13601244008

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : **Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI SMA Negeri 2
Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2018/2019**

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

Yogyakarta, 8 Agustus 2019
Yang menyatakan



Arga Raka Pradana Putra
NIM. 13601244008

MOTTO

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR. Turmudzi).
2. Teruslah tersenyum, karena hidup itu indah dan ada banyak hal yang bisa disyukuri (Marylin Monroe).
3. Jangan pernah menyerah sampai kamu tidak bisa berdiri lagi, berusaha selagi kamu mampu untuk mencapai sebuah keberhasilan karena tidak ada usaha yang akan sia-sia (Arga Raka Pradana Putra).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kemudian karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya ayah saya yang bernama Yulianto dan ibu saya yang bernama Sumarsi, yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya, sehingga saya dapat sampai pada titik ini.

TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS XI SMA NEGERI 2 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN

Oleh

Arga Raka Pradana Putra
NIM 13601244008

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Tahun Ajaran 2018/2019

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran TKJI umur 16-19 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Ngaglik yang berjumlah 225 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 4,44 %, yang berkategori sedang sebesar 35,56 %, yang berkategori kurang dengan persentase 48 %, yang berkategori kurang sekali 12 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik adalah kurang.

Kata kunci: Tingkat, Kesegaran Jasmani, Kelas XI SMA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2018/2019” dengan baik.

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

1. Bapak Dr, Jaka Sunardi, MKes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
2. Bapak Dr, Jaka Sunardi, MKes. selaku ketua penguji, Ibu Indah Pasetyawati Tri P.S., M.Or. selaku sekretaris penguji dan Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku penguji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.pd., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

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

Yogyakarta, 8 Agustus 2019

Arga Raka Pradana Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berfikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Waktu dan tempat Pelaksanaan Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
D. Polulasi dan Sampel Penelitian	30

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Implikasi	51
C. Keterbatasan Penelitian	51
D. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Subyek SMA Negeri 2 Ngaglik	31
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putra	32
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putri	33
Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	33
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 2 Ngaglik	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Ngaglik	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Ngaglik	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 2 Ngaglik	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Ngaglik	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik	43
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik (KKO)	44
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik	46
Tabel 13. Rata-rata hasil tingkat kesegaran jasmani kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik.....	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 2 Ngaglik	37
Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Ngaglik	39
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Ngaglik	40
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 2 Ngaglik	42
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Ngaglik.....	43
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik.....	45
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik (KKO)	46
Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIK.....	56
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol DIY.....	57
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	58
Lampiran 4. Petunjuk dan Pelaksanaan Tes TKJI Remaja Umur 16-19 Tahun.....	59
Lampiran 5. Data Penelitian.....	66
Lampiran 6. Statistik Data Penelitian.....	81
Lampiran 7. Dokumentasi.....	83

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002: 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara

sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Menurut Engkos Koasasih (1985: 6) pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SMA Negeri 2 Ngaglik juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SMA Negeri 2 Ngaglik telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga

peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kesegaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SMA Negeri 2 Ngaglik, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMA Negeri 2 Ngaglik belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik. (Agus S. Suryobroto, 2004: 1).

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik

(tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangannya kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik, Kabupaten Sleman. Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SMA Negeri 2 Ngaglik belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SMA Negeri 2 Ngaglik dijumpai berbagai faktor dari kebugaran

jasmani, seperti sebagian siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Ngaglik cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes. Latihan ekstra kurikuler kurang efisien karena waktunya hanya satu kali dalam seminggu, lalu banyaknya siswa yang bermain gadget ketika jam pulang sekolah, kemudian belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa padahal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dan kurangnya kegiatan ekstra kurikuler di bidang olahraga ini disebabkan karena kurangnya fasilitas dari pihak sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Ada sebagian siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Ngaglik cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes.
2. Ada beberapa siswa yang lebih sering bermain gadget berdiam diri dari pada menggerakkan tubuhnya, khususnya pada saat istirahat.
3. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik
4. Kurangnya kegiatan Ekstra Kurikuler di bidang olahraga di SMA Negeri 2 Ngaglik
5. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Ngaglik pada tahun ajaran 2018/2019

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari segi manfaat secara praktis dan teoritis.

1. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar penjas orkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

d. Bagi Peneliti

- 1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi.
- 2) Penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.

e. Bagi Masyarakat

Sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan yang seimbang dengan kebugaran jasmani.

2. Manfaat Teoritis

- a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
- b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesegaran.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian

juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Engkos Koasasih, 1985: 10). Menurut Harisenjaya (1993: 13) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya. Menurut Muhajir (2006: 61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 9), para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Engkos Koasasih (1985: 10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang “fit” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Menurut pendapat Roji (2004: 97) menyatakan bahwa kebugaran jasmani (Physical Fitness) merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (total fitness). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kebugaran yang baik. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen dasar yaitu :

- a. Daya Tahan Kardiorespirasi
- b. Kekuatan dan Daya Tahan Otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi Tubuh

Menurut Roji (2004: 97) komponen-komponen kesegaran jasmani

terdiri dari:

- a. Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru,
- b. Kemampuan adaptasi biokimia,
- c. Bentuk tubuh,
- d. Kekuatan otot,
- e. Tenaga ledak otot,
- f. Daya tahan otot,
- g. Kecepatan,
- h. Kelincahan,
- i. Kelentukan,
- j. Kecepatan reaksi,
- k. Koordinasi.

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

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

Sedangkan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan peforma ada 6 komponen yaitu:

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

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

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

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

- a. Kecepatan,
- b. Kecepatan reaksi,

- c. Daya ledak,
- d. Kelincahan,
- e. Keseimbangan,
- f. Ketepatan,
- g. Koordinasi.

Dengan memperhatikan komponen-komponen kebugaran jasmani diatas, maka dapat disimpulkan beberapa komponen-komponen kebugaran jasmani yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi

M. Ichsan (1988: 55) menyatakan daya tahan kardiorespirasi ialah jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilakukannya secara terus-menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar (seperti kaki dan tangan) dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien.

Sedangkan menurut Depdikbud (1997: 5) menyatakan bahwa, daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh 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.

Efisiensi sistem kardiorespirasi merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani karena: a) otot tidak dapat meneruskan kontraksi tanpa diberi oksigen, dan b) oksigen diangkut kedalam sel-sel melalui kardiorespirasi. Menurut Abdulkadir Ateng (1997: 6) Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang

tinggi dalam kaitannya dengan kardiorespirasi menunjukkan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Volume/menit lebih besar, karenanya lebih banyak oksigen yang dapat diantar ke sel-sel otot dan pembuangan sisa yang lebih memadai,
- 2) Nadi lebih lambat, ini memberikan waktu tambahan bagi ventrikel untuk istirahat,
- 3) Tekanan darah lebih rendah hingga mengurangi waktu bila tekanan mencapai batas fisiologis,
- 4) Permukaan paru-paru yang lebih besar. Hal ini memungkinkan lebih banyak oksigen yang berasimilasi dengan darah,
- 5) Jumlah butir darah merah, dan hemoglobin lebih banyak hingga menambah jumlah oksigen yang diangkut jaringan,
- 6) Kapasitas rendam darah dan otot lebih besar, ini memperlambat terjadinya kelelahan.

Berdasarkan pendapat tersebut sistem kardiorespirasi yaitu kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah dalam mengangkut sisa-sisa metabolisme tubuh dengan baik yang akan menunda terjadinya kelelahan.

b. Daya tahan otot

Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001: 59) daya tahan otot adalah kapasitas

sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

c. Kekuatan otot

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 4) kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Menurut Wahjoedi (2001: 59) kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 56) menyatakan bahawa kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan kekuatan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

d. Kecepatan

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) Kecepatan atau *Speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Roji (2004: 101) kecepatan adalah kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggotaanggota tubuh dalam

waktu sesingkat-singkatnya. Wahjoedi (2001: 610) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan gerak seseorang secara cepat dalam melakukan pekerjaan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

e. Daya ledak atau *power*

Menurut Wahjoedi (2001: 61) daya ledak adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 55) *power*/daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secara *eksplosif*. Jadi, dengan demikian maka dapat disimpulkan daya ledak merupakan kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang cepat.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Djoko Pekik Iriyanto (2004: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

a. Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang

diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, protein 15% dan lemak 25%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti: merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan makan tidak teratur.

b. Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kesegaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

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

a. Intensitas latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

b. Frekuensi latihan

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

c. Bersifat perorangan

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

d. Motivasi berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktivitas jasmani.

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

1) Takaran latihan

Meliputi intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan dan macam bentuk latihan

2) Masalah kesehatan

Meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun

3) Masalah gizi

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

4) Masalah faktor keturunan

Seperti ukuran-ukuran bagian badan dan kelainan bawaan.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kesegaran jasmani menurut Muhajir (2006: 2) adalah sebagai berikut:

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

g. Mengurangi terkena penyakit jantung koroner

Menurut Engkos Koasasih (1985: 10) manfaat utama kebugaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar memelihara kebugaran jasmani.

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

Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Menurut Rusli Luthan (2002: 9) pembinaan kebugaran dan kesehatan di SMA sangat penting, beberapa manfaat kebugaran jasmani bagi siswa SMA, antara lain :

- a. Meningkatkan kapasitas belajar siswa
- b. Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit
- c. Menurunkan angka tidak masuk sekolah

Begitu banyak manfaat kebugaran jasmani maka diharapkan semua individu mau menjaga atau pun meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa. Manfaat kebugaran

jasmani akan dirasakan oleh masing-masing individu yang mau dan peduli terhadap tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan kesehatan dan performa yang baik maka manfaat kesegaran jasmani akan lebih bisa dirasakan.

Menurut Nurhasan (2008:6.20-6.21), fungsi kesegaran jasmani dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui hasil tes kesegaran jasmani sehingga dapat diketahui mengenai:

- a. Kemampuan fisik siswa
- b. Status kondisi keadaan siswa
- c. Melihat perkembangan fisik siswa
- d. Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai penjas
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kesegarannya
- f. Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.

Kesegaran jasmani yang tinggi atau baik akan dapat meningkatkan produktivitas prestasi dalam kinerja baik disekolah, ditempat kerja, maupun aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas dengan hasil optimal.

5. Prinsip Pengembangan Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 12-13) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kesegaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

- a. *Overload* (Beban Lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas sehari-hari
- b. *Specivity* (Kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Reversibel* (Kembali Asal) adalah kesegaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kesegaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30minggu. Untuk itu, latihan kesegaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frequency*, *Intensity*, dan *Time*) yang akan dijelaskan sebagai berikut :

- a. *Frequency* (Frekuensi)

Frequency adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.

- b. *Intensity* (Intensitas)

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

- c. *Time* (Waktu)

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kesegaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

6. Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

Menurut Junusual (2008: 10.4-10.41) ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

a. Tes kesegaran kardiovaskuler yang meliputi:

1) *Kasch Pulse Recovery Test*

2) *Harvard step test*

3) Tes Jalan Cepat 4800m

b. Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot. Ada 6 macam untuk melakukan tes ini yaitu:

1) *Laterall Pull-down*

2) *Leg Extension*

3) *Bech Press*

4) *Sit Up*

5) *Leg Curl*

6) *Arm Curl*

TKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri dari : lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600m. TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas lari 50m, gantung siku

tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800m. TKJI untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2010:6), yang meliputi:

- a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- b. Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi: lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- c. Untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes meliputi: lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.
- d. Untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

B. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang relevan peneliti mengambil tiga penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Johan Saputra. (2016). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom kabupaten sleman. Instrumen yang digunakan adalah Tes kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun. Yang terdiri dari 5 item tes yaitu: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring

duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom, untuk kategori baik sekali sebanyak 11 siswa atau sebesar 9,65%, kategori baik sebanyak 44 siswa atau sebesar 38,60%, kategori sedang sebanyak 54 siswa atau 47,36%, kategori kurang sebanyak 5 siswa atau sebesar 4,39% dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Johan Saputra analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Teknik analisis data tersebut dijadikan acuan dalam penelitian ini.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Saroyo. (2012). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (Pra eksperimen). Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, dengan jumlah siswa keseluruhan berjumlah 33 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen TKJI untuk usia 10-12 tahun. teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar 12,295 lebih besar dari t tabel sebesar 1,669 ($-12,295 > 1,669$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata

karena terjadi peningkatan sebesar 4,93 dari 11,55 menjadi 16,48. Jika digambarkan kedalam presentase, peningkatan tersebut sebesar 42,68%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Skripsi FIKUNY. Pada penelitian Eko saroyo kajian teori mengenai kesegaran jasmani dijadikan dasar penulisan teori mengenai hakikat kesegaran jasmani pada penelitian ini.

3. Penelitian yang dilakukan oleh mardiyono. (2013). Status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah 2012. Instrumen tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data menggunakan, untuk penilaian status gizi menggunakan metode Antropometri Indeks BB/TB dan tes kesegaran jasmani Indonesia dari Depdikbud (2003) untuk usia 10-12 tahun. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh mardiyono yang memiliki status gizi dengan kategori baik sebanyak 17 siswa atau sebesar 40,47% kategori kurang sebanyak 18 siswa atau sebesar (42,86%) dan kategori buruk sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67%. Sedangkan hasil TKJI secara keseluruhan siswa SD Negeri 01 Jatiharjo memiliki kategori kesegaran jasmani sangat baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, kategori baik sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67%, kategori sedang sebanyak 21 siswa atau sebesar 50%, kategori kurang sebanyak 9 siswa atau sebesar 21,43% dan kategori kurang sekali sebanyak 5 siswa atau sebesar 11,90%. Skripsi: FIKUNY. Pada penelitian mardiyono sebagai dasar bahwa

pentingnya mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah dasar. Dengan demikian peneliti memfokuskan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan status gizi dengan menggunakan populasi kelas IV dan V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah.

C. Kerangka Berpikir

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

Kebugaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor keturunan, faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani, dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran

Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 16-19 tahun yang terdiri dari : lari 60 m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 m untuk putra dan 1000 m untuk putri, yang pelaksanaan dilakukan secara berurutan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21), didalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

B. Waktu dan tempat Pelaksanaan Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada saat pagi hari di hari sabtu.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman, jadi definisi operasional variabel penelitian ini adalah kemampuan tubuh dalam melakukan

aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya, yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun yang terdiri dari lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

D. Populasi Penelitian

Populasi menurut pendapat Sugiyono (2006:56) memberikan pengertian bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik yang berjumlah 225 siswa. Cara penentuan sampel adalah dengan cara Sampling jenuh, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel yang diambil memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Populasi adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 225 siswa
2. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh
3. Jumlah sampel berjumlah 225 siswa

Tabel 1. Jumlah Subyek SMA Negeri 2 Ngaglik

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki - laki	Perempuan	
1	XI MIPA 1	12	22	34
2	XI MIPA 2	12	22	34
3	XI MIPA 3	10	20	30
4	XI MIPA 4	11	22	33
5	XI IPS 1	12	18	30
6	XI IPS 2	12	16	28
7	XI IPS 3 (KKO)	24	12	36
Jumlah		93	132	225

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2019 untuk usia 16-19 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu : lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri (petunjuk pelaksanaan tes dapat dilihat pada lampiran 4).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butir-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel

penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

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

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putra

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d-7.2'	19;keatas	41-keatas	73-keatas	S.d-3,14"	5
7.3'-8.3'	14-18	30-40 kali	60-72 cm	3'15"-4'25"	4
8.4'-9.6'	9-13	21-29 kali	50-59 cm	4'26-5'12"	3
9.7'-11.0'	5-8	10-20 kali	39-49 cm	5'13-6'33"	2
11.1-dst	0-4	0-9 kali	s.d 39 cm	6'33"-dst	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putri

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

Sumber: Depdiknas (1999: 11)

Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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

Sumber, TKJI Depdikbud (2010)

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran Jasmani anak. Dari 4 tabel diatas, dapat diketahui katagori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk katagori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk katagori sedang, kurang dan kurang sekali dan untuk menghitung presentase tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Hasil tingkat kebugaran jasmani di siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman dalam penelitian ini di dasarkan dari 7 kelas yaitu kelas IX MIPA 1, kelas IX MIPA 2, kelas IX kelas IX MIPA 3, kelas IX MIPA 4, kelas IX IPS 1, kelas IX IPS 2, dan Kelas IX IPS 3 (KKO). Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani di siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman dideskripsikan berdasarkan masing-masing kelas, yaitu sebagai berikut:

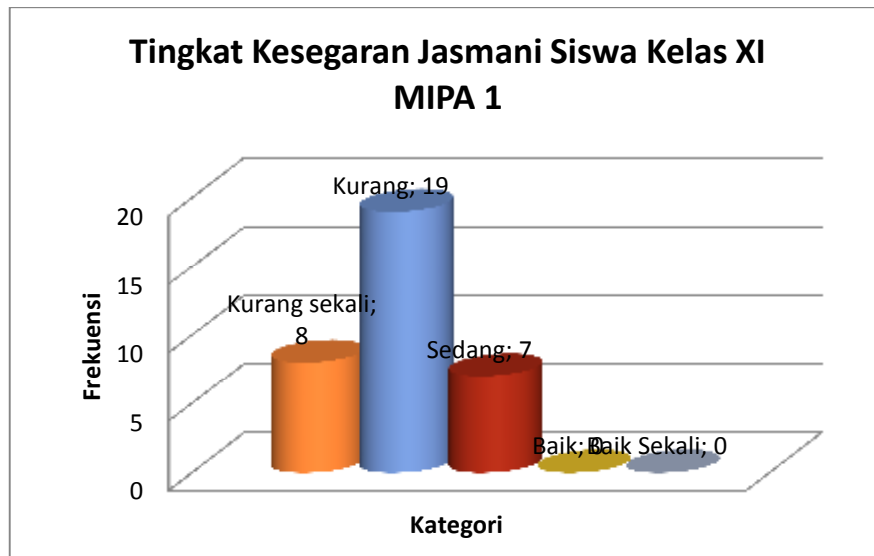
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 2 Ngaglik

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 2 Ngaglik dari 34 peserta, diperoleh skor minimum sebesar = 7; skor maksimum = 16; rerata = 11,55; median = 12; modus = 9 dan *standard deviasi* = 2.24. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 2 Ngaglik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	7	20,59
10-13	Kurang (K)	19	55,88
5-9	Kurang Sekali (KS)	8	23,53
Jumlah		34	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 2 Ngaglik

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 2 Ngaglik sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 55,88 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 23,52 %, yang berkategori sedang sebesar 20,58 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 1 SMA Negeri 2 Ngaglik adalah Kurang.

2. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Ngaglik

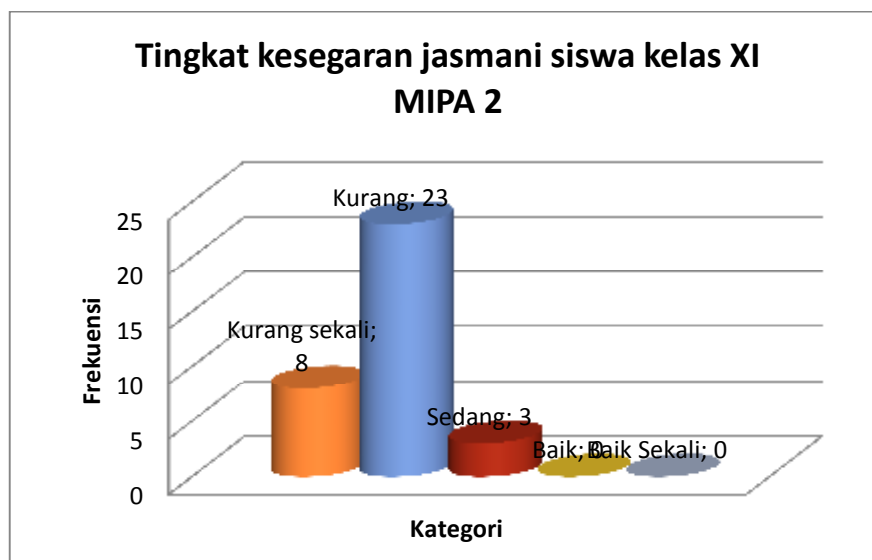
Hasil penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Ngaglik dari 34 peserta, diperoleh skor minimum sebesar = 7; skor maksimum = 15; rerata = 10,97; median = 11; modus = 11 dan *standard*

deviasi = 1.85. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Ngaglik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	3	8,82
10-13	Kurang (K)	23	67,65
5-9	Kurang Sekali (KS)	8	23,53
Jumlah		34	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Ngaglik

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Ngaglik sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 67,64 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 23,52 %, yang berkategori sedang sebesar 8,82 %, yang berkategori baik 0 % dan yang

berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Ngaglik adalah kurang .

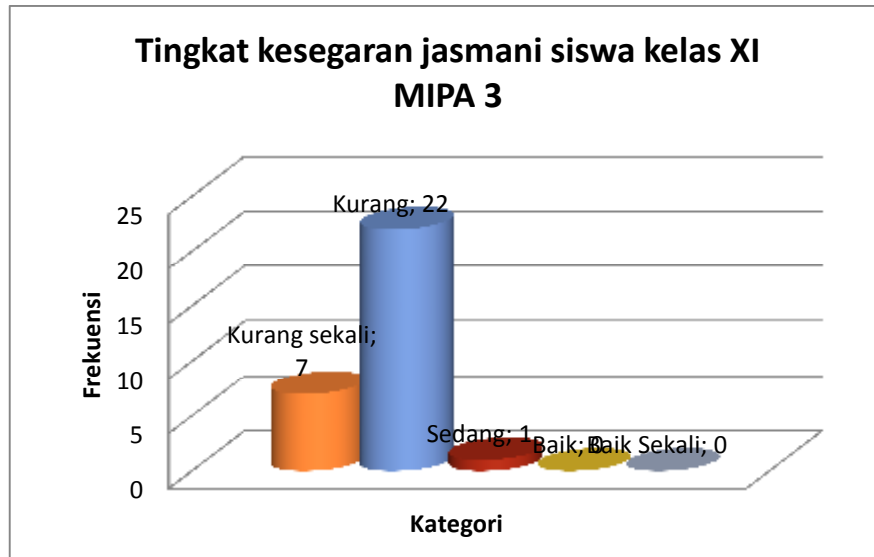
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Ngaglik

Hasil penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Ngaglik dari 30 peserta, diperoleh skor minimum sebesar = 8; skor maksimum = 14; rerata = 10,70; median = 11 ; modus = 10 dan *standard deviasi* = 1,51. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Ngaglik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	1	3,33
10-13	Kurang (K)	22	73,34
5-9	Kurang Sekali (KS)	7	23,33
Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Ngaglik

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Ngaglik sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 73,34 %, yang berkategori sedang sebesar 3,33 %, yang berkategori kurang sekali sebesar 23,33 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 2 Ngaglik adalah kurang.

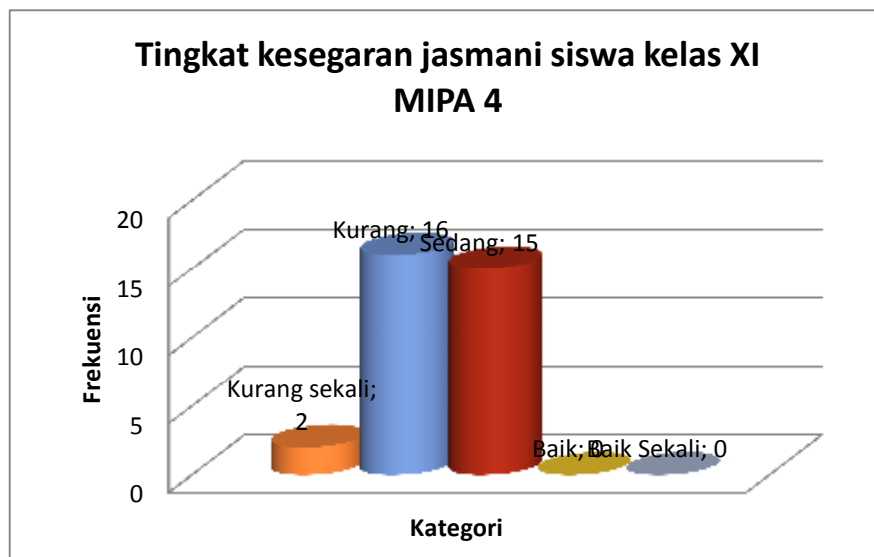
4. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 2 Ngaglik

Hasil penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 2 Ngaglik dari 33 peserta, diperoleh skor minimum sebesar = 8; skor maksimum = 17; rerata = 13,15; median = 13; modus = 12 dan *standard deviasi* = 2,06. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 2 Ngaglik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	15	45,45
10-13	Kurang (K)	16	48,48
5-9	Kurang Sekali (KS)	2	6,06
Jumlah		33	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 2 Ngaglik

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 2 Ngaglik sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 48,48 %, yang berkategori sedang sebesar 45,45 %, yang berkategori sangat kurang sebesar 6,06 %, yang berkategori baik 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 2 Ngaglik adalah kurang.

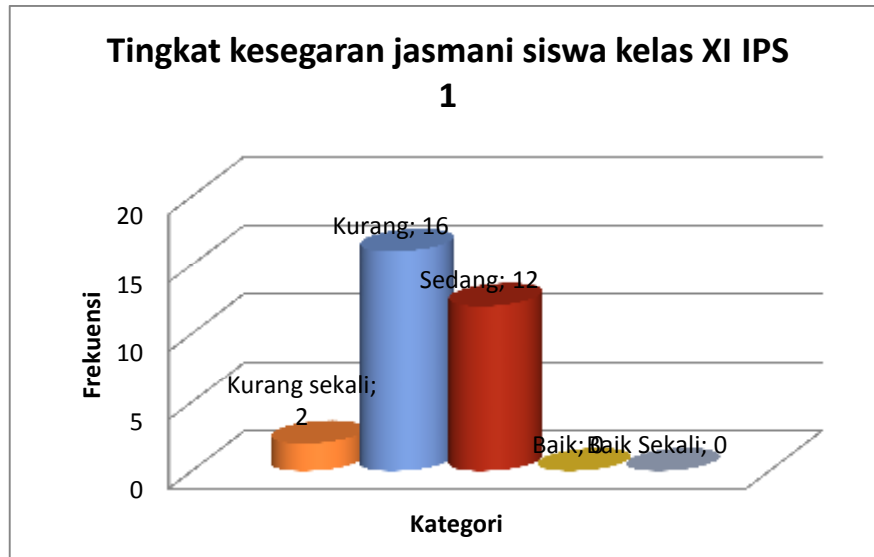
5. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Ngaglik

Hasil penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Ngaglik dari 30 peserta, diperoleh skor minimum sebesar = 9; skor maksimum = 16; rerata = 12.73; median = 13; modus = 14 dan *standard deviasi* = 1,81. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Ngaglik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	12	40
10-13	Kurang (K)	16	53,33
5-9	Kurang Sekali (KS)	2	6,67
Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Ngaglik

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Ngaglik sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 53,33 %, yang berkategori sedang sebesar 40 %, yang berkategori kurang sekali 6,67 %, yang berkategori baik sekali 0 % dan yang berkategori baik 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 2 Ngaglik adalah kurang.

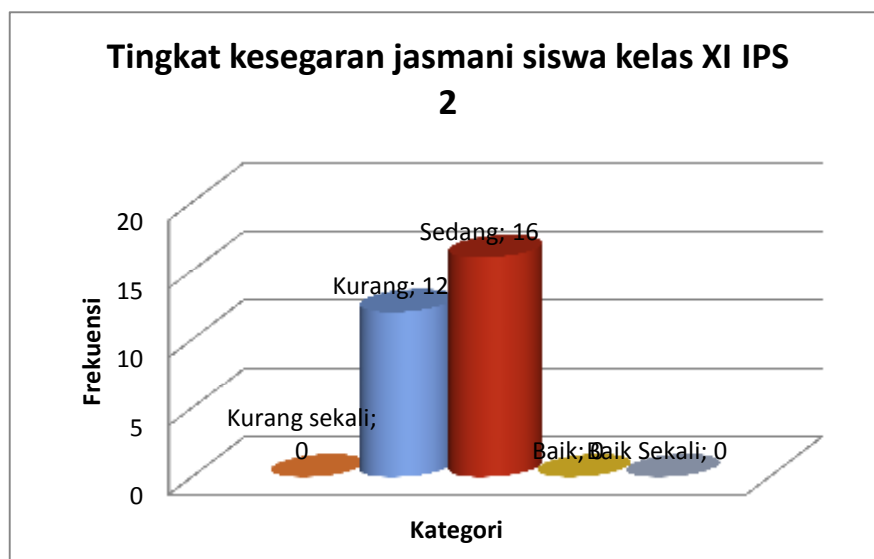
6. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik

Hasil penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik dari 28 peserta, diperoleh skor minimum sebesar = 11; skor maksimum = 17; rerata = 13,89; median = 14; modus = 14 dan *standard deviasi* = 1,49. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang (S)	16	57,15
10-13	Kurang (K)	12	42,85
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		28	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 57,15 %, yang berkategori kurang sebesar 42,85 %, yang berkategori baik 0 %, yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik adalah sedang.

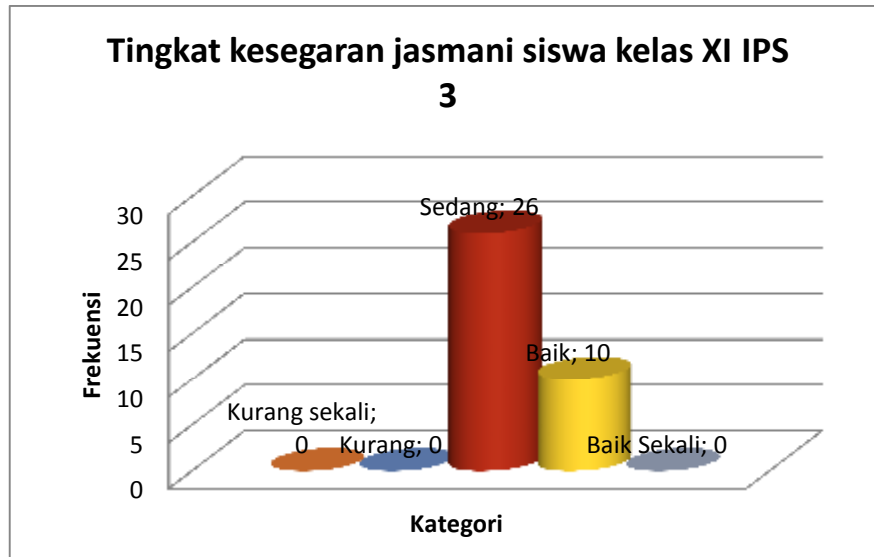
7. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik (KKO)

Siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik merupakan kelas khusus olahraga, yang mana di dalam kelas ini semua siswanya adalah atlet olahrag yang disiapkan untuk kompetisi dan pertandingan dalam olaharag, sehigga kelas siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik berbeda dengan kelas lainnya. Hasil penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik dari 36 peserta, diperoleh skor minimum sebesar = 14; skor maksimum = 20; rerata = 16,56; median = 16; modus = 16 dan *standard deviasi* = 1,42. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik (KKO)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	10	27,78
14-17	Sedang (S)	26	72,22
10-13	Kurang (K)	0	0
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		36	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik (KKO)

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 72,22 %, yang berkategori baik sebesar 27,78 %, yang berkategori kurang 0 %, yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Ngaglik adalah sedang.

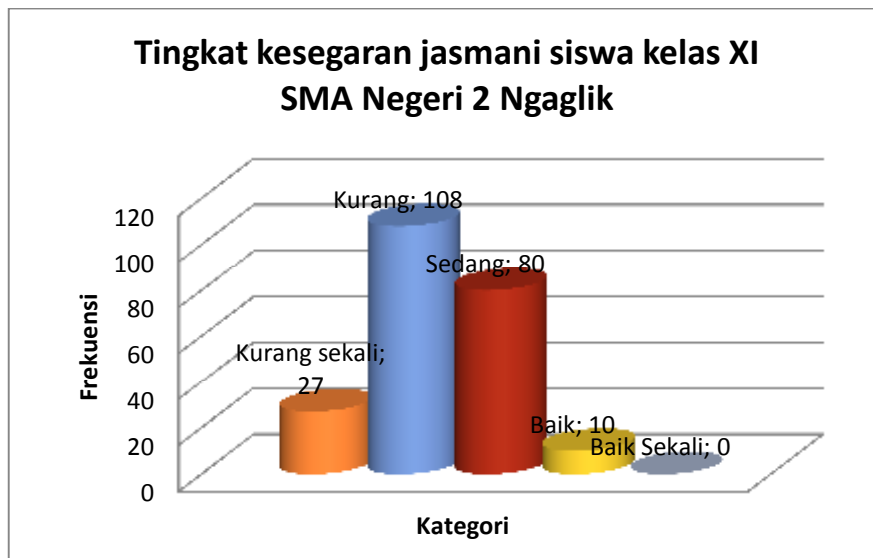
8. Keseluruhan Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik

Hasil penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik secara keseluruhan diperoleh sebanyak 225 siswa. Deskripsi hasil penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Ngaglik secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik

Kategori	Kelas							Jumlah	%
	MIPA 1	MIPA 2	MIPA 3	MIPA 4	IPS 1	IPS 2	IPS 3		
Baik Sekali (BS)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Baik (B)	0	0	0	0	0	0	10	10	4,44
Sedang (S)	7	3	1	15	13	20	26	80	35,56
Kurang (K)	19	23	24	17	19	14	0	108	48
Kurang Sekali (KS)	8	8	9	2	2	0	0	27	12
Jumlah	34	34	30	33	30	28	36	225	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik secara keseluruhan sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 48 %, yang berkategori sedang sebesar 35,56 %, yang berkategori kurang sekali 12 %, yang berkategori baik sebesar 4,44 dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat

diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik adalah kurang.

B. Pembahasan

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari. Hal ini jelas penting bagi seorang olahragawan atau atlet. Seperti halnya untuk siswa kelas IX di SMA Negeri 2 Ngaglik, mereka membutuhkan stamina yang lebih untuk menjalankan aktifitas sehari-hari, apalagi siswa yang berada di kelas KKO mereka membutuhkan stamina yang baik untuk berlatih dibandingkan dengan siswa lainnya.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik secara keseluruhan sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 48 %, yang berkategori sedang sebesar 35,56 %, yang berkategori kurang sekali 12 %, yang berkategori baik sebesar 4,44 dan yang berkategori baik sekali 0 %.

Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX SMA Negeri 2 Ngaglik adalah kurang. Kesegaran jasmani yang kurang ini diartikan bahwa sebagian besar siswa memang tidak mempunyai stamina dan fisik yang baik, mereka cenderung kurang mempunyai tingkat keterlatihan yang tidak maksimal. Khususnya bagi siswa perempuan anak pada

usia SMA, cenderung lebih feminim dan tidak terlalu aktif dalam olahraga. Siswa perempuan saat istirahat cenderung hanya duduk-duduk di teras sekolah dan saat pembelajaran olahraga mereka hanya lebih banyak diam dari pada berlatih. Aktivitas seseorang tersebut akan sangat mempengaruhi kesehatan jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesehatan jasmani seseorang,

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 4,44 %, siswa yang mempunyai kategori baik tersebut dapat diketahui bahwa dia merupakan siswa kelas KKO, yang mana dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti; latihan dengan teman di rumah. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesehatan jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kesehatan jasmani yang baik, perlu adanya aktifitas rutin guna meningkatkan Kesehatan jasmani siswa.

Berdasarkan hasil dari rata-rata tingkat kesehatan jasmani kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik menunjukkan hasil berbeda-beda, dan siswa kelas XI IPS 3 (Kelas Khusus Olahraga) menunjukkan jika mempunyai rata-rata tingkat kesehatan jasmani yang lebih baik dibandingkan lainnya. Berdasarkan rata-rata hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 13. Rata-rata hasil tingkat kesegaran jasmani kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik

Kelas	Jumlah siswa	Rata-rata
MIPA 1	34	11,58
MIPA 2	34	10,97
MIPA 3	30	10,70
MIPA 4	33	13,15
IPS 1	30	12,73
IPS 2	28	13,89
IPS 3 (KKO)	36	16,56

Hasil rata-rata yang baik di kelas IPS 3 (KKO) dikarenakan kelas tersebut mempunyai aktifitas dan frekuensi latihan yang berbeda dengan anak lainnya. Kelas IPS 3 (KKO) mereka merupakan siswa yang mempunyai dasara keterampilan olahraga dan fisik yang cukup baik sehingga dipersipakan untuk selalu ikut dalam kompetisi, dan mereka mempunyai intensitas latihan yang rutin. Hal tersebut yang membuat kesegaran jasmani di kelas IPS 3 (KKO) lebih baik dibandingkan kelas lainnya.

Selain itu beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat Kesegaran jasmani antara lain makanan, istirahat dan kebiasaan hidup dan lingkungan. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadi tugas utama bagi seseorang untuk menjaga tubuh mempunyai Kesegaran jasmani yang baik, dan juga di dukung dari sekolah, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya Kesegaran jasmani siswa, dengan cara mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan juga latihan-latihan kesegaran jasmani. Kebiasaan makan menjadi salah satu faktor pendukung kesegaran jasmani. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat Kesegaran jasmani seseorang. Dengan

asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan *fit*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan hasil tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik secara keseluruhan sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 48 %, yang berkategori sedang sebesar 35,56 %, yang berkategori kurang sekali 12 %, yang berkategori baik sebesar 4,44 dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik adalah kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pihak sekolah XI SMA Negeri 2 Ngaglik mengenai data Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman Kabupaten Sleman.
2. Hasil tingkat Kesegaran jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik menjadi bahan pertimbangan untuk selalu melakukan tes TKJI untuk mengukur kondisi fisiknya, khususnya bagi kelas KKO agar mengetahui perkembangan Kesegaran jasmani peserta didiknya.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Keterbatasan penelitian

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

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa saat melakukan tes.
2. Keterbatasan jumlah sampel sehingga sampel tidak bisa dirandom atau diacak, sehingga semua populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.

D. Saran

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

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmnai dengan cara meningkatkan intensitas latihan.
2. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kesegaran jasmaninya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir (1997) *Asas dan andasan Pendiidkn Jasmani*, Jakarta : Departemen Pendidian Nasional
- Depdiknas Puskesjasrek. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta
- Depdikbud. (1997). “*Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani.*” Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Harisenjaya. (1993). *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Refika Aditama.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Koasasih, Engkos (1985) *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Akademiki Persindo
- Ichsan, M (1988) *Penggunaan Perbedaan Standar Baru Antropometri* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Irianto, Dj. P. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Dj. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Junusual, H (2008) *Dasar-dasatr Kesehatan olahraga*. Universitas Terbuka
- Mardiyono. (2013). *Status gizi dan tingka kesegaran jasmani siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 01 jatiharjo karanganyar jawa tengah 2012* Yogyakarta : FIK UNY
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Nurhasan. (2008). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Roji. (2004). *Pendidkan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.

- Saputra, Johan. (2016). *Survai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom kabupaten sleman Yogyakarta* : FIK UNY
- Sugiyono. (2006). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABET.
- Sajoto, M (1988) *Pembinaan Kondisi Fisik dalam aharaga Olahraga*
- Saroyo, Eko. (2012). *Pengeruh latihan senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Yogyakarta* : FIK UNY
- Suryosubroto, A., (2004). *Humas dalam Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: Mitra Gama Widya.
- Wahjoedi (2001) *Evaluasi pendidikan jasmani*. Rineka. Jakarta

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



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

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

Nomor : 03.18/UN.34.16/PP/2019.

5 Maret 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman
di Tempat.

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

Nama : Arga Raka Pradana Putra

NIM : 13601244008

Program Studi : PJKR.

Dosen Pembimbing : Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

NIP : 16107311990011001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 11 Maret s/d 11 April 2019

Tempat : SMA Negeri 2 Ngaglik

Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI SMA Negeri 2 Ngaglik
Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2018/2019.

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



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

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513182
Website : www.dikpora.jogjaprov.go.id, email : dikpora@jogjaprov.go.id, Kode Pos 55166

Nomor : 070/02509
Lamp : -
Hal : Pengantar Penelitian

Yogyakarta, 12 Maret 2019
Kepada Yth.
1. Kepala SMA Negeri 2
Ngaglik Sleman Yogyakarta

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta nomor 03.18/UN.34.16/2019 tanggal 11 Maret 2019 perihal Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin kepada:

Nama : Arga Raka Pradana Putra
NIM : 13601244008
Prodi/Jurusan : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS XI SMA NEGERI 2
NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN TAHUN AJARAN
2018/2019
Lokasi : SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta,
Waktu : 08 April 2019 s.d 12 April 2019

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Saudara untuk membantu pelaksanaan penelitian dimaksud.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Kepala Bidang Perencanaan dan
Pengembangan Mutu Pendidikan

Didik Wardaya, S.E., M.Pd.,MM
NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Pendidikan Menengah

Catatan:
Hasil print out dan bukti rekomendasi ini



*Scan kode untuk cek validnya surat ini.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 2 NGAGLIK**

Jalan Besi-Jangkang Km. 2, Sukoharjo, Ngaglik, Sleman
Telepon (0274) 896375, Faksimile (0274) 896376
Laman: sman2ngaglik.sch.id Email: smanegeri2ngaglik@gmail.com. Kode Pos 55581

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 070/ 386 /2019

Yang bertandatangan dibawah ini:

- a. nama : Drs. RAHMAD SAPTANTO
b. NIP : 19650530 199303 1 004
c. jabatan : Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik

dengan ini menerangkan bahwa :

- a. nama : Arga Raka Pradana Putra
b. no.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13601244008
c. program/tingkat : PJKR
d. instansi/ perguruan tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
e. alamat instansi/ perguruan tinggi : Jl. Colombo No1 Sleman, Yogyakarta
f. alamat rumah : Kaliurang Timur RT 05 RW 15
Hargobinangun, Pakem, Sleman
g. No Telepon : 081391259563

Benar-benar telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 2 Ngaglik yang dilaksanakan bulan 08 April s.d 12 April 2019 , dengan judul **“TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS XI SMA NEGERI 2 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN TAHUN AJARAN 2018/2019”**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 14 Mei 2019
Kepala SMA Negeri 2 Ngaglik,



[Signature]
Drs. RAHMAD SAPTANTO
Pembina, IV/a
NIP 19650530 199303 1 004

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 60 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

2) Bendera start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stopwatch

6) Serbuk kapur

7) Formulir

8) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba ‘‘Siap’’ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari

b) Pada aba-aba “Ya” pesertalarisecepatmungkinmenujugaris finish,menempuhjarak60meter.

3) Lari masih bisa diulang, apabila :

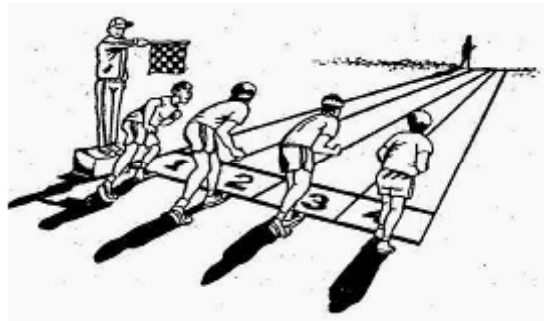
- a) Pelari mencuri start
- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukur waktu

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

e. Pencatat hasil

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



Gambar1.Posisi Lari 60 m
Sumber TKJI tahun 2010

2. Gantung siku tekuk

a. Tujuan

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

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai yang rata dan bersih
 - 2) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter $\frac{3}{4}$ inci.
 - 3) Stopwatch
 - 4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - 5) Alat tulis
- c. Petugas tes
- 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung lama waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan

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

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Daggu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.
 - 3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

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

e. Pencatat hasil

- 1) Yang dicatat adalah lama waktu bertahan posisi gantung siku tekuk dengan satuan detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukantes gantung siku tekuk ini, walaupuntelahberusaha, diberi nilai0(nol)



Gambar2 Posisi gantung siku tekukSumberTKJI tahun 2010

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

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

c. Petugas tes

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput kedua lutut ditebuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan di samping telinga.
- b) petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

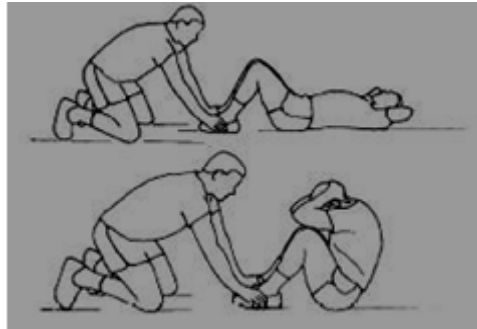
Catatan

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada di samping telinga.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatat Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

- 2) peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3 Posisi baringduduk 60detik
Sumber TKJI tahun 2010

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm

- 2) Serbuk kapur

- 3) Alat penghapus papan tulis

- 4) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamatan dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

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

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain,



Gambar 4 Posisi loncat tegak Sumber TKJI tahun 2010

5. Lari 1000 meter

- a) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

b) Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 1000 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c) Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d) Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

- 2) Gerakan

a) Pada aba-aba 'SIAP' peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari.

b) pada aba-aba 'YA' peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter.

Catatan :

(1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start.

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

e) Pencatat hasil

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

Contoh penulisan:

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



Gambar 5. Posisi Start Lari 1000 meter
Sumber TKJI 2010

IPA 1

nama	JK	TTL	lari 60 m		Gantung A T		Sit up		Vertical Jump		Lari 1000/1200 m		JUMLAH
			waktu (detik)	N	frekuensi/detik	N	Frekuensi	N	Cm	N	Waktu (menit/detik)	N	
1	L	07 AGUSTUS 2001	11,02"	1	6	2	43	2	45	2	6',9"	1	8
2	P	3 JUNI 2001	10,45"	3	28"	4	29	5	34	3	8',91"	1	16
3	P	12 AGUSTUS 2001	11,55"	2	20"	3	39	5	46	4	6',30"	2	16
4	P	22 JULI 2001	12,14"	2	7"	2	18	3	38	3	6',25"	2	12
5	P	4 MARET 2002	9,2"	4	7"	2	7	2	21	1	8',56"	1	10
6	L	21 APRIL 2001	8,75"	3	12	3	45	2	41	2	6',52"	1	11
7	P	28 MARET 2001	11,2"	3	9"	3	0	1	20	1	7',65"	1	9
8	P	11 JULI 2001	8,6"	4	11"	3	6	2	24	2	8',12"	1	12
9	L	15 JULI 2002	9,92"	2	10	3	33	1	43	2	6',56"	1	9
10	P	16 JANUARI 2001	9,4"	4	4"	2	5	2	32	3	7',15"	2	13
11	L	27 FEBRUARI 2001	8,89"	3	10	3	46	5	43	2	7',26"	1	14
12	P	29 JULI 2001	12,8"	2	4"	2	15	3	22	1	8',57"	1	9
13	P	21 OKTOBER 2001	10,2"	3	9"	2	13	3	17	1	6',65"	2	11
14	P	02 NOVEMBER 2001	10,6"	3	11"	3	8	2	23	2	5',12"	3	13
15	L	18 OKTOBER 2002	8,85"	3	16	4	38	4	40	2	8',75"	1	14
16	L	31 DESEMBER 2001	09,42"	3	8	2	48	5	44	2	7',32"	1	13
17	L	10 FEBRUARI 2002	8,75"	3	12	3	45	5	41	2	6',52"	1	14
18	P	31 JANUARI 2002	10,1"	3	2"	1	9	2	34	3	8',45"	1	10
19	L	22 SEPTEMBER 2002	08,74"	3	5	2	50	5	44	2	6',57"	1	13
20	P	26 MEI 2002	10,5"	3	2"	1	5	2	37	3	5',21"	3	12
21	L	14 OKTOBER 2002	8,75"	3	12	3	45	5	41	2	6',52"	1	14
22	P	15 MEI 2002	11,9"	2	6"	2	6	2	33	3	9',52"	1	10
23	L	20 DESEMBER 2002	8,75"	3	8	2	43	5	31	1	5',46"	2	13

24	L	24 JUNI 2003	7,65"	4	13	3	40	4	38	1	5',88"	2	14
25	P	25 FEBRUARI 2002	10,4"	3	4"	2	3	2	40	4	8',40"	1	12
26	P	4 JANUARI 2002	12,2"	3	2"	1	7	2	26	2	8',31"	1	9
27	L	15 JANUARI 2002	8,75"	3	12	3	45	5	41	1	6',52"	1	13
28	P	18 SEPTEMBER 2001	11,7"	2	12"	3	4	2	23	2	7',11"	1	10
29	P	8 JANUARI 2002	13,5"	1	9"	2	2	1	28	2	7',37"	1	7
30	P	25 APRIL 2002	12,9"	3	9"	2	9	2	32	3	8',36"	1	11
31	P	11 JANUARI 2002	9,5"	4	12"	3	11	3	21	1	8',05"	1	12
32	P	12 JULI 2001	11,5"	2	7"	2	2	1	23	2	6',25"	2	9
33	P	24 SEPTEMBER 2002	10"	3	14"	3	8	2	30	2	7',28"	1	11
34	P	2 OKTOBER 2002	11,5"	2	11"	3	5	2	21	1	9',32"	1	9

IPA 2

nama	JK	TTL	lari 60 m	Gantung A T		Sit up		Vertical Jump	Lari 1000/1200 m		Jumlah		
			waktu (detik)	N	frekuensi/detik	N	Frekuensi	N	Cm	N		Waktu (menit/detik)	N
1	P	25 NOVEMBER 2001	11"	2	2"	1	17	3	35	3	5',58"	3	12
2	P	02 JUNI 2002	10"	3	2"	1	10	3	31	3	8',56"	1	11
3	P	21 JUNI 2002	8,6"	4	10"	3	2	1	30	2	7',15"	2	12
4	L	28 FEBRUARI 2002	9,5"	3	9	3	31	4	40	2	7',54"	1	13
5	P	09 MARET 2002	12,9"	2	10"	3	12	3	21	1	9',45"	1	10
6	P	22 MARET 2002	10,4"	2	4"	2	2	1	20	1	10',4"	1	7
7	P	09 OKTOBER 2002	10,2"	3	2"	1	6	2	18	1	6',31"	2	9
8	P	02 JANUARI 2002	10,6"	3	6"	2	8	2	32	3	8',44"	1	11
9	L	10 JULI 2002	7,77"	4	11	3	38	4	48	2	6',50"	1	14
10	L	15 OKTOBER 2002	7,89"	4	12	3	38	4	46	2	6',09"	2	15
11	P	14 MARET 2002	12,6"	1	13"	3	2	1	30	2	7',15"	2	9
12	L	08 OKTOBER 2002	8,76"	3	12	3	26	3	45	2	8',04"	1	12
13	P	17 JULI 2002	11"	3	2"	1	17	3	35	3	8',58"	1	11
14	L	02 OKTOBER 2002	9,65"	3	2	1	55	5	55	3	6',88"	1	13
15	P	01 OKTOBER 2002	9,6"	4	2"	1	10	3	30	2	7',34"	1	11
16	L	05 OKTOBER 2002	10,21"	2	6	2	44	5	51	3	7',32"	1	13
17	P	21 MEI 2001	11,5"	2	12"	3	9	2	19	1	9',21"	1	9
18	P	06 OKTOBER 2005	10,2"	2	3"	2	12	3	22	1	8',32"	1	9

19	L	08 JUNI 2002	09,76"	2	13	3	46	5	48	2	7',52"	1	13
20	L	13 JULI 2002	8,76"	3	6	2	36	4	45	2	6',77"	1	12
21	P	17 AGUSTUS 2002	13,7"	1	12"	3	10	3	23	2	6',77"	2	11
22	P	4 JANUARI 2002	11,7"	2	9"	2	17	3	21	1	7',57"	1	9
23	P	14 FEBRUARI 2002	12,5"	2	9"	2	15	3	23	2	6',77"	2	11
24	L	21 APRIL 2002	09,73"	2	5	2	39	4	45	2	7',43"	1	11
25	P	14 OKTOBER 2002	11,7"	2	9"	2	17	3	23	2	6',77"	2	11
26	L	25 MARET 2002	13,12"	1	16	4	47	5	54	3	7',18"	1	14
27	L	19 QGUSTUS 2002	12,54"	1	4	1	51	5	45	2	6',74"	1	10
28	P	21 MEI 2002	11,2"	3	2"	1	2	1	40	4	8',96"	1	10
29	P	30 JUNI 2002	10,9"	3	5"	2	6	2	42	4	6',67"	2	13
30	L	12 APRIL 2002	9,65"	2	15	4	29	1	40	2	8',92"	1	10
31	P	14 MEI 2002	13,6"	1	10"	3	2	1	30	2	10',15"	1	8
32	P	19 MEI 2002	10,5"	3	3"	2	7	2	29	2	9',34"	1	10
33	P	11 APRIL 2002	9,6"	4	2"	1	2	1	22	2	12',19"	1	9
34	P	23 JULI 2002	12,3"	2	1"	1	21	4	23	2	8',96"	1	10

IPA 3

nama	JK	TTL	lari 60 m	Gantung A T			Sit up			Vertical Jump	Lari 1000/1200 m		
			waktu (detik)	N	frekuensi/detik	N	Frekuensi	N	Cm	N	Waktu (menit/detik)	N	Jumlah
1	L	25 SEPTEMBER 2002	11,07"	1	10	3	44	2	47	2	6',39"	1	9
2	P	06 JUNI 2002	10"	3	2"	1	10	3	31	3	8',56"	1	11
3	P	17 JULI 2002	12,5"	2	1"	1	14	3	45	4	6',13"	2	12
4	P	27 APRIL 2002	11,7"	2	7"	2	1	1	32	3	9',2"	1	9
5	P	19 JANUARI 2002	10,5"	3	1"	1	8	2	25	2	6',13"	2	10
6	P	07 NOVEMBER 2002	10,5"	3	7"	2	9	2	26	2	11',2"	1	10
7	L	11 MEI 2002	09,42"	3	8	2	48	2	44	2	7',32"	1	10
8	L	30 NOVEMBER 2002	8,75"	3	12	3	45	2	41	2	6',52"	1	11
9	P	20 JANUARI 2002	11,7"	2	3"	2	4	2	25	2	11',09"	1	9
10	P	12 MARET 2001	13,6"	1	8"	2	6	2	33	3	8',34"	1	9
11	P	25 DESEMBER 2001	10,2"	2	9"	2	7	2	22	1	8',57"	1	8
12	L	07 OKTOBER 2002	8,76"	3	5	2	40	2	57	3	5',97"	2	12
13	P	11 NOVEMBER 2001	10,5"	2	3"	2	1	1	48	4	8',54"	1	10
14	P	17 APRIL 2002	9,6"	4	2"	1	6	2	22	1	6',19"	2	10
15	L	10 DESEMBER 2001	11,07"	2	10	3	44	2	47	2	6',39'	1	10
16	L	15 JUNI 2001	8,11"	4	5	2	46	2	45	2	6',27"	2	12
17	L	11 MARET 2002	8,11"	4	10	3	41	2	50	3	6',08"	2	14

18	L	06 NOVEMBER 2002	12,53"	1	2	1	43	2	47	2	6',32''	2	8
19	L	09 NOVEMBER 2002	9,37"	3	3	1	45	2	56	3	7',09"	1	10
20	L	17 NOVEMBER 2002	8,76"	3	5	2	42	2	57	3	5',67"	2	12
21	P	15 JULI 2002	10,5"	3	12"	3	15	3	29	2	12',32"	1	12
22	P	05 NOVEMBER 2002	12,5"	2	10"	3	17	3	25	2	6',37"	2	12
23	P	07 OKTOBER 2002	10,9"	3	9"	2	23	4	38	3	8',36"	1	13
24	P	01 JUNI 2002	9,9"	3	12"	3	13	3	31	3	9',05"	1	13
25	P	20 MEI 2002	12,2"	2	11"	3	0	1	32	3	6',44"	2	11
26	P	01 JANUARI 2002	13,6"	1	10"	3	5	2	44	4	8',15"	1	11
27	L	05 NOVEMBER 2001	8,94"	3	4	1	41	2	53	3	5',87"	2	11
28	P	31 AGUSTUS 2002	13,5"	1	10"	3	17	3	25	2	6',37"	2	11
29	L	17 OKTOBER 2002	07,79"	4	6	2	45	2	50	3	6',32"	1	12
30	P	24 FEBRUARI 2002	10,5"	3	12"	3	1	1	22	1	9',4"	1	9

IPA 4

nama	JK	TTL	lari 60 m		Gantung A T		Sit up		Vertical Jump		Lari 1000/1200 m		Jumlah
			waktu (detik)	N	frekuensi/detik	N	Frekuensi	N	Cm	N	Waktu (menit/detik)	N	
1	L	29 MEI 2002	09,42"	2	8	2	48	5	44	2	7',32"	1	12
2	P	08 DESEMBER 2001	11,2"	3	1"	1	2	1	22	1	6',13"	2	8
3	P	10 JUNI 2001	10,2"	3	7"	2	4	2	21	1	5',2"	3	11
4	P	18 AGUSTUS 2002	12,5"	2	10"	3	14	3	20	1	5',09"	3	12
5	P	01 MARER 2002	9,6"	4	2"	1	10	3	30	2	5',34"	3	13
6	L	18 MEI 2002	07,89"	4	12	3	38	4	46	2	6',09"	2	15
7	P	15 MAR 2002	11"	3	2"	1	17	3	35	3	5',58"	3	13
8	P	18 MEI 2002	10,5"	3	12"	3	1	1	22	1	4',4"	4	12
9	P	08JULI 2002	8,9"	4	4"	2	1	1	37	3	5',21"	3	13
10	L	22 MEI 1999	9,37"	2	3	1	45	5	56	3	7',09"	1	12
11	P	25 NOVEMBER 2002	8,8"	4	9"	2	2	1	21	1	6',56"	2	10
12	L	30 AGUSTUS 2002	8,75"	3	15	4	45	5	41	2	6',52"	1	15
13	P	09 APRIL 2002	8,5"	4	7"	2	28	4	36	3	6',89"	2	15
14	P	17 DESEMBER 2002	8,8"	4	14"	3	10	3	28	2	5',28"	3	15
15	L	12 FEBRUARI 2002	7,87"	4	5	2	49	5	46	2	6',15''	2	15
16	P	18 NOVEMBER 2002	12,3"	2	2"	2	4	2	37	3	5',00"	3	12
17	P	03 NOVEMBER 2002	8,8"	4	2"	2	15	3	32	3	5',14"	3	15
18	P	28 AGUSTUS 2002	8,9"	4	4"	3	1	1	37	3	5',21"	3	14
19	L	29 MARET 2001	8,75"	3	12	3	42	5	41	2	6',52"	1	14

20	P	15 NOVEMBER 2002	11"	3	2"	1	17	3	35	3	5',58"	3	13
21	L	17 JANUARI 2002	9,33"	3	6	2	46	5	49	2	5',29"	2	14
22	L	3 AGUSTUS 2002	8,05"	4	13	3	46	5	58	3	5',55"	1	16
23	L	7 OKTOBER 2002	09,42"	3	8	2	48	5	44	2	7',32"	1	13
24	P	4 DESEMBER 2002	10,5"	3	12"	3	1	1	22	1	7',4"	1	9
25	P	3 SEPTEMBER 2002	13,39"	2	19''	3	29	5	38	3	6',21"	2	15
26	P	11 JULI 2002	10,45"	3	32''	4	27	4	40	4	6',26"	2	17
27	L	18 NOVEMBER 2002	8,09"	4	6	2	29	3	50	3	5',44"	2	14
28	P	17 JUNI 2002	10,2"	3	2"	1	6	2	18	1	5',31"	3	10
29	P	2 OKTOBER 2002	10,6"	3	6"	2	8	2	32	3	6',44"	2	12
30	L	16 FEBRUARI 2002	7,07"	5	8	2	47	5	53	3	6',53"	1	16
31	P	18 MARET 2002	9,8"	4	4"	2	15	3	22	1	4',57"	3	13
32	P	8 DESEMBER 2002	10,2"	3	9"	2	13	3	17	1	4',65"	3	12
33	P	19 JUNI 2002	8,6"	4	11"	3	8	2	23	2	5',12"	3	14

IPS 1

nama	JK	TTL	lari 60 m	N	frekuensi/detik	N	Sit up	N	Vertical Jump	N	Lari 1000/1200 m	N	Jumlah
			waktu (detik)				Frekuensi		Cm		Waktu (menit/detik)		
1	L	23 OKTOBER 2002	8,75"	3	12	3	45	5	41	2	6,52"	2	15
2	P	22 OKTOBER 2002	10,9"	3	4"	2	5	2	44	4	5,21"	3	14
3	P	07 JANUARI 2002	9,2"	4	7"	2	8	2	34	3	6,45"	2	13
4	L	04 MARET 2002	7,65"	4	13	3	40	4	38	1	5,88"	2	14
5	P	21 JANUARI 2002	9,8"	4	3"	2	16	3	43	4	5,21"	3	16
6	P	21 AGUSTUS 2002	9,7"	4	2"	1	12	3	21	1	7,96"	1	10
7	L	19 MEI 2002	8,42"	3	8	2	41	4	58	3	6,03"	2	14
8	P	04 JANUARI 2002	9,8"	4	7"	2	4	2	38	3	8,7"	1	12
9	L	06 JUNI 2002	8,05"	4	13	3	38	4	38	2	5,88"	2	15
10	P	13 DESEMBER 2002	8,5"	4	3"	2	7	2	48	4	6,19"	2	14
11	L	07 SEPTEMBER 2002	07,89"	4	12	3	38	4	46	2	6,09"	2	15
12	P	26 JUNI 2002	10,5"	3	12"	3	1	1	22	1	8,14"	1	9
13	P	06 JANUARI 2002	11,5"	2	2"	1	8	2	34	3	6,13"	2	10
14	L	30 MEI 2002	09,76"	2	13	3	46	5	48	2	7,52"	1	13
15	L	27 JUNI 2002	8,76"	3	6	2	36	4	45	2	6,77"	1	12
16	P	14 SEPTEMBER 2002	9,9"	3	11"	3	21	4	22	1	8,61"	1	12
17	P	16 JANUARI 2002	12,9"	2	10"	3	12	3	21	1	5,45"	3	12

18	P	16 JANUARI 2002	10,4"	2	4"	2	2	1	20	1	5',4"	3	9
19	P	09 JUNI 2002	10,2"	3	2"	1	6	2	18	1	5',31"	3	10
20	P	07 DESEMBER 2002	10,6"	3	6"	2	8	2	32	3	6',44"	2	12
21	P	17 JUNI 2002	9,9"	3	3"	2	1	1	44	4	5',15"	3	13
22	L	16 FEBUARI2002	12,53"	1	2	1	43	5	47	2	6'32''	2	11
23	L	05 NOVEMBER2002	9,37"	3	3	1	45	5	56	3	7',09"	2	14
24	P	11 DESEMBER 2002	12,1"	2	10"	3	8	2	39	4	6',77"	2	13
25	P	20 OKTOBER2001	13,2"	3	5"	2	9	2	41	4	6',14"	2	13
26	L	31 MEI 2002	8,94"	3	4	1	41	5	53	3	5',87"	2	14
27	P	26 OKTOBER 2002	9,5"	4	2"	1	18	3	27	2	4',44"	4	14
28	L	13 DESEMBER 2002	9,37"	3	3	1	45	5	56	3	7',09"	1	13
29	P	26 MARET2002	12,3"	2	10"	3	4	2	48	4	7',75"	1	12
30	L	28 SEPTEMBER2002	8,75"	3	12	3	45	5	41	2	6',52"	1	14

IPS 2

nama	JK	TTL	lari 60 m		Gantung A T		Sit up		Vertical Jump		Lari 1000/1200 m		
			waktu (detik)	N	frekuensi/detik	N	Frekuensi	N	Cm	N	Waktu (menit/detik)	N	Jumlah
1	P	31 JANUARI 2002	11,5"	3	3"	2	1	1	39	4	5'	3	13
2	P	22 SEPTEMBER 2002	9,1"	4	4"	2	0	1	34	3	5',21"	3	13
3	L	26 MEI 2002	8,76"	3	5	2	46	5	57	3	5',67"	2	15
4	P	14 OKTOBER 2002	10,4"	3	9"	2	9	2	34	3	5',66"	3	13
5	L	15 MEI 2002	8,94"	3	4	1	41	5	53	3	5',87"	2	14
6	P	20 DESEMBER 2002	9,3"	4	2"	1	0	1	34	3	7',14"	2	11
7	L	24 JUNI 2003	8,85"	3	16	4	38	4	40	2	8',75"	1	14
8	P	18AGUSTUS 2002	8,9"	4	7"	2	0	1	35	3	5',2"	3	13
9	L	23 MEI 2002	07,79"	4	6	2	45	5	50	3	6',32"	2	16
10	P	11JUNI 2002	9"	4	10"	3	3	2	27	2	5',09"	3	14
11	P	03 SEPTEMBER 2002	9,6"	4	3"	2	6	2	49	4	6',34"	2	14
12	L	10 MARET 2002	9,42"	3	8	2	48	5	44	2	7',32"	1	13
13	P	20AGUSTUS2002	11,1"	3	5"	2	11	3	34	3	5',09"	3	14
14	L	13 MARET 2002	08,78"	3	12	3	35	4	47	2	8',04"	1	13
15	P	11AGUSTUS 2002	9,6"	4	8"	2	0	1	26	2	4',34"	4	13
16	L	03DESEMBER2002	8,85"	3	16	4	38	4	40	2	8',75"	1	14
17	P	23AGUSTUS 2002	11,7"	3	9"	2	17	3	23	2	6',77"	2	12

18	L	13DESEMBER2002	12,53"	1	2	1	43	5	47	3	6'32"	2	12
19	L	27 FEBUARI 2002	9,37"	2	3	1	45	5	56	3	7',09"	1	12
20	L	05 AGUSTUS 2002	9,96''	2	11	3	48	5	50	3	6',54"	1	14
21	P	07 AGUSTUS 2002	13,39"	2	19"	3	29	4	38	3	6',21"	2	14
22	P	04 JANUARI2001	10,45"	3	32''	4	27	4	40	4	6',26"	2	17
23	P	13 MEI2001	13,1"	2	2"	1	14	3	44	4	5',37"	3	13
24	L	07SEPTEMBER 2002	8,94"	3	4	1	41	5	53	3	5',87"	2	14
25	L	10 JANUARI 2002	07,79"	4	6	2	45	5	50	3	6',32"	2	16
26	P	01 MEI 2002	8,9"	4	5"	2	16	3	38	3	4',15"	4	16
27	P	11 JUNI 02	8,9"	4	12"	3	22	4	33	3	5',58"	3	17
28	P	13 DESEMBER 2002	9"	4	4"	2	27	4	24	2	5',00"	3	15

IPS 3

nama	JK	TTL	lari 60 m	N	Gantung A T	N	Sit up	N	Vertical Jump	N	Lari 1000/1200 m	N	Jumlah
			waktu (detik)		frekuensi/detik		Frekuensi		Cm		Waktu (menit/detik)		
1	P	14 NOVEMBER 2002	11,24"	2	30"	4	26	4	54	5	7',25"	2	17
2	L	20 FEBRUARI 2002	7,87"	4	15	4	54	5	62	4	5',53"	2	19
3	L	20 JANUARI 2002	8,78"	3	18	4	35	4	66	4	5',04"	3	18
4	L	18 JANUARI 2002	7,87"	4	15	4	49	5	61	4	6',15"	2	19
5	P	04 NOVEMBER 2002	10,21"	3	31"	4	35	5	38	3	9',15"	1	16
6	L	19 DESEMBER 2002	7,90"	4	10	3	48	5	54	3	5',45''	2	17
7	P	29 AGUSTUS 2002	10,55"	3	25"	3	22	4	34	3	6',53"	2	15
8	L	29 OKTOBER 2002	8,45"	3	12	3	41	4	58	3	4',58''	3	16
9	L	25 AGUSTUS 2002	8,42"	3	9	3	41	4	58	3	5',03"	3	16
10	L	14 DESEMBER 2002	8,54"	3	12	3	53	5	48	2	5',45"	2	15
11	L	13 MARET 2002	8,01"	4	8	2	43	5	57	3	6',46"	1	15
12	L	19 JUNI 2002	8,77"	3	6	2	50	5	64	4	5',14"	2	16
13	L	10 JULI 2002	9,42"	2	10	3	48	5	52	3	6',46"	1	14
14	L	25 NOVEMBER 2002	10,18"	2	9	3	32	4	73	5	6',16"	2	16
15	L	05 FEBRUARI 2002	8,55"	3	8	2	39	4	60	4	6',02"	2	15
16	L	27 AGUSTUS 2002	8,60"	3	7	2	45	5	58	3	5',25"	2	15
17	L	05 JANUARI 2002	7,69"	4	8	2	47	5	65	4	6',46"	1	16

18	L	12 FEBRUARI 2002	8,85"	3	10	3	41	5	71	4	5',02"	3	18
19	P	24 APRIL 2002	10,35"	3	25"	3	24	4	37	3	5',21"	3	16
20	P	13 SEPTEMBER 2002	9,82"	3	29"	3	33	5	44	4	6',05"	3	18
21	L	20 DESMBER 2002	8,12"	4	16	4	47	5	54	3	5',18"	2	18
22	P	04 MEI 2002	8,15"	5	45"	5	32	5	43	4	8',05"	1	20
23	L	11 JULI 2002	9,12"	3	16	4	47	5	54	3	7',18"	1	16
24	P	14 MEI 2002	11,55"	3	20''	3	39	5	46	4	6',30"	2	17
25	L	11 OKTOBER 2012	8,57"	3	11	3	50	5	55	3	5',55"	2	16
26	L	19 APRIL 2002	7,07"	5	8	2	47	5	53	3	6',53''	1	16
27	L	29 OKTOBER 2002	8,09"	4	6	2	39	4	70	4	5',44"	2	16
28	L	25 JUNI 2002	7,99"	4	7	2	46	5	48	2	5',58"	2	15
29	P	04 FEBRUARI 2002	9,55"	4	20''	3	45	5	46	4	6',30''	2	18
30	P	17 DESEMBER 1999	11,55"	3	20''	3	39	5	42	4	7',30"	2	17
31	L	05 JANUARI 2002	9,12"	3	12	3	47	5	74	5	5',18"	2	18
32	P	15 JANUARI 2002	10,12"	3	18"	3	39	5	21	1	6',30''	2	14
33	P	21 MEI 2002	11,55"	2	20"	3	30	5	42	4	6',30"	2	16
34	L	03 JULI 2002	10,15"	2	14	4	44	5	63	4	6',18"	2	17
35	L	31 OKTOBER 2002	9,12"	3	16	4	47	5	67	4	5',68"	2	18
36	P	04 SEPTEMBER 2002	11,55"	2	20"	3	39	5	46	4	5',30"	3	17

Lampiran 6. Statistik Data Penelitian

Frequencies

Statistics

Kelas IX MIPA 1

N	Valid	34
	Missing	0
Mean		11,5588
Median		12,0000
Mode		9,00 ^a
Std. Deviation		2,24542
Minimum		7,00
Maximum		16,00
Sum		393,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kelas IX MIPA 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7,00	1	2,9	2,9	2,9
8,00	1	2,9	2,9	5,9
9,00	6	17,6	17,6	23,5
10,00	4	11,8	11,8	35,3
11,00	4	11,8	11,8	47,1
12,00	5	14,7	14,7	61,8
13,00	6	17,6	17,6	79,4
14,00	5	14,7	14,7	94,1
16,00	2	5,9	5,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Frequencies

Statistics

Kelas IX MIPA 2

N	Valid	34
	Missing	0
Mean		10,9706
Median		11,0000
Mode		11,00
Std. Deviation		1,85023
Minimum		7,00
Maximum		15,00
Sum		373,00

Kelas IX MIPA 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7,00	1	2,9	2,9	2,9
8,00	1	2,9	2,9	5,9
9,00	6	17,6	17,6	23,5
10,00	6	17,6	17,6	41,2
11,00	8	23,5	23,5	64,7
12,00	4	11,8	11,8	76,5
13,00	5	14,7	14,7	91,2
14,00	2	5,9	5,9	97,1
15,00	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Kelas IX MIPA 3

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		10,7000
Median		11,0000
Mode		10,00 ^a
Std. Deviation		1,51202
Minimum		8,00
Maximum		14,00
Sum		321,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kelas IX MIPA 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8,00	2	6,7	6,7	6,7
9,00	5	16,7	16,7	23,3
10,00	7	23,3	23,3	46,7
11,00	6	20,0	20,0	66,7
12,00	7	23,3	23,3	90,0
13,00	2	6,7	6,7	96,7
14,00	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Kelas IX MIPA 4

N	Valid	33
	Missing	0
Mean		13,1515
Median		13,0000
Mode		12,00 ^a
Std. Deviation		2,06339
Minimum		8,00
Maximum		17,00
Sum		434,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kelas IX MIPA 4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
8,00	1	3,0	3,0	3,0
9,00	1	3,0	3,0	6,1
10,00	2	6,1	6,1	12,1
11,00	1	3,0	3,0	15,2
12,00	7	21,2	21,2	36,4
Valid 13,00	6	18,2	18,2	54,5
14,00	5	15,2	15,2	69,7
15,00	7	21,2	21,2	90,9
16,00	2	6,1	6,1	97,0
17,00	1	3,0	3,0	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Kelas IX IPS 1

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		12,7333
Median		13,0000
Mode		14,00
Std. Deviation		1,81817
Minimum		9,00
Maximum		16,00
Sum		382,00

Kelas IX IPS 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,00	2	6,7	6,7	6,7
10,00	3	10,0	10,0	16,7
11,00	1	3,3	3,3	20,0
12,00	6	20,0	20,0	40,0
Valid 13,00	6	20,0	20,0	60,0
14,00	8	26,7	26,7	86,7
15,00	3	10,0	10,0	96,7
16,00	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Kelas IX IPS 2

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		13,8929
Median		14,0000
Mode		14,00
Std. Deviation		1,49912
Minimum		11,00
Maximum		17,00
Sum		389,00

Kelas IX IPS 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11,00	1	3,6	3,6	3,6
12,00	3	10,7	10,7	14,3
13,00	8	28,6	28,6	42,9
14,00	9	32,1	32,1	75,0
15,00	2	7,1	7,1	82,1
16,00	3	10,7	10,7	92,9
17,00	2	7,1	7,1	100,0
Total	28	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Kelas IX IPS 3

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		16,5556
Median		16,0000
Mode		16,00
Std. Deviation		1,42316
Minimum		14,00
Maximum		20,00
Sum		596,00

Kelas IX IPS 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14,00	2	5,6	5,6	5,6
15,00	6	16,7	16,7	22,2
16,00	12	33,3	33,3	55,6
17,00	6	16,7	16,7	72,2
18,00	7	19,4	19,4	91,7
19,00	2	5,6	5,6	97,2
20,00	1	2,8	2,8	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Dokumentasi

1. Baring duduk 60 detik



2. Loncat Tegak





3. Gantung angkat badan 60 detik



4. Lari 60 m





5. Lari 1200 m untuk putra dan lari 1000 m untuk putri

