

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI CALON ANGGOTA DAN
ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA (MENWA) PASOPATI UNY
TAHUN 2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Raden Zulchan Syafrudiin
14601241014

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

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI CALON ANGGOTA DAN
ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA (MENWA) PASOPATI UNY
TAHUN 2019**

Oleh:

Raden Zulchan Syafruddin
NIM 14601241014

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah calon anggota dan anggota aktif Menwa Pasopati UNY sebanyak 81 orang. Sampel pada penelitian ini adalah calon anggota dan anggota aktif Menwa Pasopati UNY yang berusia 16-19 tahun, setelah dilakukan pengambilan sample secara *purposive sampling*, didapat sampel dengan jumlah calon anggota dan anggota 29 orang, yang terdiri dari 14 orang putra dan 15 orang putri. Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di Stadion Atletik UNY. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan tabel tingkat kesegaran jasmani, sebanyak 29 orang calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY, kategori baik (B) sebanyak 14 orang dengan persentase 48,28%, kategori sedang (S) sebanyak 11 orang dengan persentase 37,93%, kategori kurang (K) sebanyak 4 orang dengan persentase 13,79%, tidak terdapat calon anggota dan anggota dengan kategori baik sekali (BS) dan kurang sekali (KS). Sehingga dapat diketahui bahwa Kebugaran Jasmani calon anggota dan anggota aktif Menwa Pasopati UNY yang berusia 16-19 tahun sebagian besar termasuk dalam kategori baik.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Menwa Pasopati UNY

**THE STUDY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENT
REGIMENT (MENWA) PASOPATI MEMBERS AT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2019**

By:

Raden Zulchan Syafruddin
NIM 14601241014

ABSTRACT

The aim of this study was to find out the physical fitness level of the initiate members as well as the members of Menwa Pasopati UNY.

This study employed survey method by using test technique and measurement. Population of this study were the initiate members and the active members that belonged to Menwa Pasopati UNY in the number of 81 individuals. The sample of this study were the initiate members and the active members of Menwa Pasopati UNY whose age were 16-19 years old, after taking the sample in purposive sampling way, there were 29 samples obtained, which consisted of 14 males and 15 females. The data collection process of this study was conducted in Stadion Atletik UNY. The instrument of this study was *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)* for teenager in the range of 16-19 years old. A descriptive quantitative percentage data analysis technique was employed in this study.

The result of this study showed that the physical fitness level was in accordance with the table of physical health level of 29 individuals of the initiate members and the active members Menwa Pasopati UNY, there were 14 individuals were on the proper category (B) in the percentage of 48,28%; 11 individuals belonged to medium category (S) in the percentage of 37,93%; 4 individuals were on the less category (K) in the percentage of 13,79%; and there was nobody who belonged to the great category (BS) and the very less category (KS). Therefore, it can be concluded that the physical fitness of the initiate members and the active members of Menwa Pasopati UNY whose age were 16-19 years old mostly belonged to the proper category.

Key words : Physical Fitness, Menwa Pasopati UNY

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raden Zulchan Syafruddin

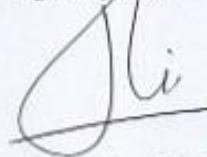
NIM : 14601241014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Calon Anggota dan Anggota
Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY
tahun 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 telah lazim.

Yogyakarta, 9 Agustus 2019
Yang Menyatakan



Raden Zulchan Syafruddin
NIM. 14601241014

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI CALON ANGGOTA DAN ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA (MENWA) PASOPATI UNY TAHUN 2019

Disusun oleh:

Raden Zulchan Syafruddin
NIM. 14601241014

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

Yogyakarta, 01 Agustus 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Dr. Ahmad Nasrulloh, S. Or., M.Or
NIP. 19830626 200812 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI CALON ANGGOTA DAN ANGGOTA RESIMEN MAHASISWA (MENWA) PASOPATI UNY TAHUN 2019

Disusun oleh:

Raden Zulchan Syafruddin
NIM. 14601241014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal Agustus 2019

TIM PENGUJI

Nama / Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. Ketua Penguji		26/8 2019
Aris Fajar Pambudi, M.Or. Sekretaris		26/8.2019
Danardono, S.Pd., M.Or. Penguji		23/8 2019

Yogyakarta, Agustus 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Smdawan Suherman, M.Ed.
NIM. 140707 198812 1 001

MOTTO

**“Bersyukur kepada Allah. Dan barang siapa yang bersyukur (kepada Allah),
maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri.”**

(QS. Lukman: 12)

**“Hiduplah seperti pohon kayu yang berbuah lebat, hidup di tepi jalan dan
ketika dilempari orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah.”**

(Abu Bakar Sibli)

**“Siapa yang berjalan di suatu jalan untuk menuntut ilmu pengetahuan Allah
akan memudahkan baginya untuk menuju jalan keluar.”**

(H.R. Muslim)

**“Jangan tanyakan apa yang telah Negara berikan kepadamu tapi tanyakan
apa yang telah kamu berikan pada Negaramu.”**

(TNI-AD)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil 'alamin, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang senantiasa memberikan Rahmat dan Ridho-Nya sehingga penulis diberikan banyak kemudahan dan kelancaran dalam menyusun tugas akhir skripsi ini. Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pengalaman dan ilmu yang tidak akan pernah terlupakan.

Semoga kita semua termasuk orang yang tepat dapat meraih kesuksesan dan kebahagiaan dunia maupun akhirat. Aamiin. Barakallah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah swt. atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Calon Anggota dan Anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019”. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., Dosen Pembimbing TAS yang senantiasa sabar memberikan pengarahan dan saran kepada penulis.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Sdr. Yayan Tri Wibowo, selaku Komandan Satuan Menwa Pasopati UNY yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
5. Calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY yang telah bersedia sebagai subjek dalam penelitian.
6. Kedua orang tuaku yang selalu mendoakan, memotivasi, dan selalu memberikan dorongan baik secara moril maupun materiil.

7. Teman-teman yang selalu mendoakan, memotivasi dan membantu selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Seseorang yang saya cintai dan sayangi Nofi Diadara Pratiwi S.Pd., dimana selalu mengajarkan saya arti kesabaran, kesetiaan, kesederhanaan, usaha, kerja keras dan tanggung jawab. Disisi lain selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Teriring doa semoga segala bantuan dan amal kebaikan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan imbalan pahala dan ridho dari Allah swt. Penulis menyadari Tugas Akhir Skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik maupun saran yang membangun penulis harapkan untuk kesempurnaan Tugas Akhir Skripsi ini. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat penelitian.....	5
1. Secara Teoritik	5
2. Secara Praktis	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 7
A. Kajian Teori.....	7
1. Kebugaran Jasmani.....	7
2. Karakteristik Remaja Umur 16-19 tahun	32
3. Organisasi Mahasiswa di Perguruan Tinggi.....	34

4. Organisasi Mahasiswa UNY	36
5. Organisasi Mahasiswa Resimen Mahasiswa Indonesia	37
6. Organisasi Mahasiswa Resimen Mahasiswa Pasopati UNY	40
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka Berpikir	45
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Desain Penelitian	48
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	48
C. Populasi dan Sample Penelitian	49
D. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	50
E. Instrumen Penelitian	50
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Data Penelitian	54
B. Hasil Penelitian	55
C. Deskripsi Hasil Data Penelitian.....	57
D. Pembahasan	68
E. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Implikasi Hasil Penelitian	71
C. Saran-saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma TKJI Kemendiknas.....	51
Tabel 2. Nilai TKJI Umur 16-19 tahun untuk Putra.....	52
Tabel 3. Nilai TKJI Umur 16-19 tahun untuk Putri.....	53
Tabel 4. Norma TKJI untuk Remaja Umur 16-19 tahun.....	53
Tabel 5. Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Kategori Kesegaran Jasmani Siswa untuk Calon Anggota dan Anggota Menwa Pasopati UNY.....	55
Tabel 6. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Lari 60 meter Putra.....	57
Tabel 7. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Gantung Angkat Tubuh Putra.....	58
Tabel 8. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Baring Duduk Putra.....	59
Tabel 9. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Loncat Tegak Putra.....	60
Tabel 10. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Lari 1200 meter Putra.....	61
Tabel 11. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Lari 60 meter Putri.....	62
Tabel 12. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Gantung Siku Tekuk Putri.....	64
Tabel 13. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Baring Duduk Putri.....	65
Tabel 14. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Loncat Tegak Putri.....	66
Tabel 15. Hasil Frekuensi, Klasifikasi, Persentase Lari 1000 meter Putri.....	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi start lari 60 meter	19
Gambar 2. Palang Tunggal.....	20
Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh	21
Gambar 4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal.....	22
Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk	24
Gambar 6. Sikap bergantung siku tekuk	24
Gambar 7. Sikap baring duduk.....	25
Gambar 8. Sikap kedua siku menyentuh paha.	26
Gambar 9. Papan loncat tegak.....	27
Gambar 10. Sikap menentukan raihan tegak.....	28
Gambar 11. Sikap awalan loncat tegak	29
Gambar 12. Meloncat setinggi mungkin.....	29
Gambar 13. Posisi start lari 1000 meter dan 1200 meter	31
Gambar 14. Bagan Kerangka Berpikir.....	47
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Calon Anggota dan Anggota Menwa Pasopati UNY tahun 2019.....	56
Gambar 16. Diagram Batang Tes Lari 60 meter Calon Anggota dan Anggota Putra.....	58
Gambar 17. Diagram Batang Tes Gantung Angkat Tubuh Calon Anggota dan Anggota Putra.....	59
Gambar 18. Diagram Batang Tes Baring Duduk Calon Anggota dan Anggota Putra.....	60

Gambar 19. Diagram Batang Tes Loncat Tegak Calon Anggota dan Anggota Putra.....	61
Gambar 20. Diagram Batang Tes Lari 1200 meter Calon Anggota dan Anggota Putra.....	62
Gambar 21. Diagram Batang Tes Lari 60 meter Calon Anggota dan Anggota Putri.....	63
Gambar 22. Diagram Batang Tes Gantung Siku Tekuk Calon Anggota dan Anggota Putri.....	65
Gambar 23. Diagram Batang Tes Baring Duduk Calon Anggota dan Anggota Putri.....	66
Gambar 24. Diagram Batang Tes Loncat Tegak Calon Anggota dan Anggota Putri.....	67
Gambar 25. Diagram Batang Tes Lari 1000 meter Calon Anggota dan Anggota Putri.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS	77
Lampiran 2. Surat Ijin Peminjaman Alat dan Tempat	78
Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian	79
Lampiran 4. Daftar Nama Calon Anggota dan Anggota Menwa Pasopati UNY	80
Lampiran 5. Surat Pernyataan	81
Lampiran 6. Formulir TKJI Calon Anggota dan Anggota Menwa Pasopati UNY	110
Lampiran 7. Data Penelitian	139
Lampiran 8. Dokumentasi	143

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia. Kaitannya yang diarahkan sebagai peningkatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian disiplin serta sportifitas yang tinggi. Selain itu sebagai peningkatan yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Bidang olahraga diharapkan mampu menciptakan masyarakat yang sehat jasmani maupun rohani. Kemajuan teknologi saat ini membawa dampak positif maupun dampak negatif terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dalam bidang olahraga adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari yang dilakukan dapat dikatakan sangat kurang. Manusia semakin banyak bergantung pada alat atau mesin untuk melakukan aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani. F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008: 45) mengungkapkan bahwa bagi mahasiswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk belajar, kuliah atau kegiatan yang mengandung perkuliahan. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam pelaksanaan kegiatan. Terciptanya tingkat kesegaran jasmani dan rohani pada setiap individu dapat dimanfaatkan sebagai sumber motivasi bagi setiap warga

negara untuk berolahraga, maka akan tercapailah suatu bangsa yang sehat, kuat, kokoh (Engkos Kosasih, 1985: 345).

Dalam melaksanakan kegiatan ataupun aktivitas diperlukan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta memenuhi keperluan-keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Peningkatan kesegaran jasmani merupakan aktualisasi dari sebuah kegiatan pada Resimen Mahasiswa (Menwa). Pembinaan dalam Resimen Mahasiswa dimaksudkan untuk menunjang terciptanya prestasi tugas serta peningkatan kesegaran jasmani pada calon anggota maupun anggota secara optimal.

Menwa didirikan sebagai wujud kepedulian terhadap kesadaran bela Negara. Menwa adalah salah satu unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang ada di perguruan tinggi khususnya di Universitas Negeri Yogyakarta, Menwa yang bertempat di UNY disebut dengan Menwa Pasopati. Menwa Pasopati UNY berdiri pada tanggal 17 Oktober 1977, yang memiliki motto yaitu; *Widya Castrena Dharma Siddha* yang artinya “Penyempurnaan Kewajiban Dengan Ilmu Pengetahuan dan Ilmu Keprajuritian”.

Kegiatan Menwa dalam kesehariannya meliputi piket harian, pembinaan fisik, latihan beladiri, sebagai pelaksana upacara di tingkat universitas, latihan kementerian seperti; (latihan PBB, teknik tempur, penanggulangan bencana),

pengamanan didalam dan diluar perguruan tinggi seperti; (pengamanan ospek, wisuda, inagurasi fakultas dan acara-acara kampus lainnya), mengikuti pendidikan-pendidikan baik dasar maupun lanjutan didalam maupun diluar Daerah Istimewa Yogyakarta. Oleh karena itu, anggota Menwa Pasopati UNY harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggota Menwa, maka dilakukan Pembinaan Jasmani (Binjas) di Menwa Pasopati UNY, Pra Pendidikan Dasar, Pendidikan Dasar, Pemantapan dan Pembaretan. Pra Pendidikan Dasar, Pemantapan dan Pembaretan merupakan Pendidikan yang harus diikuti calon anggota Menwa untuk menjadi anggota Menwa. Sebelum calon anggota menjadi anggota Menwa Pasopati UNY, calon anggota Menwa dipersiapkan baik fisik maupun mental, berhubung tugas dan fungsi anggota Menwa Pasopati UNY membutuhkan fisik dan mental yang baik. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik diperlukan latihan-latihan fisik. Melalui latihan fisik yang teratur dan kesinambungan, seseorang akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi sehingga akan dapat melakukan tugas sehari-harinya dengan baik.

Berkaitan dengan tuntutan untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar, Menwa Pasopati UNY membentuk program kerja latihan fisik yang rutin diadakan tiap 1 (satu) pekan sekali. Akan tetapi kesadaran dan ketertarikan diri dari tiap-tiap anggota Menwa Pasopati UNY masih terbilang kurang. Adapun kendala selama ini Menwa Pasopati UNY belum mempunyai standar profil kebugaran jasmani untuk dijadikan sebagai acuan dalam penentuan tingkat kelayakan kebugaran jasmani pada calon anggota maupun anggota Menwa Pasopati UNY.

Dari pemaparan latar belakang masalah tersebut, penulis menganggap hal penting yang akan dibahas dan diangkat menjadi topik permasalahan. Melalui penelitian ini diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota Menwa Pasopati UNY sebagai acuan dalam menentukan tingkat kelayakan kebugaran jasmani dan merumuskan program latihan calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada terlalu luas sedangkan ketersediaan waktu yang terbatas, agar pengkajian lebih terfokus, maka masalah penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY tahun 2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, dapat diketahui beberapa tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY tahun 2019.
2. Sebagai acuan dalam merumuskan program latihan calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik.

F. Manfaat penelitian

Adapun pelaksanaan dan gagasan ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritik dan praktis.

1. Secara Teoritik

Dengan bukti penulisan ilmiah berupa Tugas Akhir Skripsi (TAS) diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai referensi bagi penelitian dan pengembangan lainnya khususnya dalam bidang pendidikan jasmani.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini dapat dipergunakan sebagai referensi dalam pelaksanaan penelitian lanjutan mengenai tingkat kebugaran jasmani anggota Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memotivasi peneliti lain untuk melakukan penelitian serta pengembangan menjadi lebih baik.

b. Bagi UKM Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam penyusunan program dan sistem latihan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani para anggota Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas, karena aktivitas yang dilakukan setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya masing-masing. Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang dilaksanakan oleh fisik itu atau dapat dikatakan untuk dapat melakukan tugas fisik tertentu dengan hasil baik diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan tugas fisik tersebut.

Kebugaran jasmani sebagai satu aspek dari kebugaran menyeluruh merupakan salah satu tujuan yang penting dari pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani lebih mengutamakan tiga aspek, tiga aspek tersebut ialah :

- 1) Kaitanya dengan pekerjaan yang harus dilakukan.
- 2) Kemampuan (potensi) untuk melakukan kerja fisik.
- 3) Hubungan kebugaran jasmani dengan kesejahteraan diri dalam arti keseluruhan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut Sukadiyanto (2009: 61) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama dan sesudah kerja. Menurut Tri Nurharsono (2006: 52) bahwa

kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 10) yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari cukup dengan kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kebugarannya kurang maka tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik,

tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai komponen-komponen yang dapat mendukung terciptanya kebugaran jasmani yang diinginkan. Mengetahui berbagai macam komponen kebugaran jasmani sangat penting dilakukan, karena dengan mengetahui komponen-komponen kebugaran jasmani dapat menentukan baik buruknya kebugaran jasmani seseorang.

1) Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi:

a) Daya tahan jantung dan paru-paru

Menurut Len Kravits (2001: 5) istilah daya tahan jantung-paru ini sering disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, maksimal *aerobic power*, dll. Daya tahan jantung-paru adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama. Wahjoedi (2001: 59) mendefinisikan daya tahan daya tahan jantung-paru sebagai kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung-paru adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dalam waktu yang relatif lama.

b) Daya tahan otot

Menurut Len Kravits (2001: 6) daya tahan otot merupakan kemampuan untuk kontraksi submaksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi secara terus menerus dalam suatu waktu tertentu dan waktu yang cukup lama. Wahjoedi (2001: 59) mengartikan daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu tertentu.

c) Kekuatan otot

Menurut Len Kravits (2001: 6) kekuatan otot merupakan kontraksi maksimal yang dihasilkan otot dan digunakan untuk melawan beban dalam suatu usaha. Wahjoedi (2001: 59) menyebutkan kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban yang cukup berat dalam suatu usaha.

d) Kelentukan

Menurut Len Kravits (2001: 6) kelentukan adalah kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persediaan, meliputi bentuk sendi, otot, tendo dan ligamen sekitar sendi. Menurut Wahjoedi (2001: 60) kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah ukuran kemampuan seseorang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis.

e) Komposisi tubuh

Menurut Len Kravits (2001: 7) komposisi tubuh adalah jumlah relatif jaringan bebas lemak dan jaringan lemak. Jaringan bebas lemak terdiri dari jaringan otot, tulang dan cairan ekstraseluler (CES). Menurut Wahjoedi (2001: 60) komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot (40-50%), tulang dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Semakin kecil persentase lemak, maka akan semakin baik kinerja seseorang.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh merupakan persentase berat tubuh yang terdiri dari jaringan nonlemak dan jaringan lemak.

2) Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motor skill related fitness*) meliputi:

a) Daya ledak

Menurut Len Kravits (2001: 6) daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif. Daya ledak ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Wahjoedi (2001: 67) mengungkapkan bahwa daya ledak adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang ada untuk dikerahkan dalam waktu yang sangat singkat.

b) Kecepatan

Menurut Len Kravits (2001: 7) kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kerja secara optimal. Pengukuran kecepatan biasanya diukur dengan waktu yang terpendek atau terkecil. Menurut Wahjoedi (2001: 67) kecepatan adalah melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tubuh dari suatu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

c) Kelincahan

Menurut Len Kravits (2001: 7) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian dari tubuh tanpa gangguan dari keseimbangan. Menurut Wahjoedi (2001: 68) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan badan dan mengubah arah dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi.

d) Keseimbangan

Menurut Len Kravits (2001: 7) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Menurut Wahjoedi (2001: 68) pengertian keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh baik ketika sedang diam atau bergerak.

e) Kecepatan reaksi

Menurut Len Kravits (2001: 7) kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsangan. Menurut Wahjoedi (2001: 67) kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan.

f) Koordinasi

Menurut Len Kravits (2001: 7) koordinasi adalah hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada saat gerakan. Menurut Wahjoedi (2001: 68) koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh manusia untuk memadukan gerakan yang terpisah-pisah sehingga menjadi gerak yang efisien.

c. Manfaat Kebugaran Jasmani terhadap Resimen Mahasiswa

Secara fisiologi olahraga seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2001: 131) bahwa "*physiological fitness* adalah kemampuan tubuh menyesuaikan fisiologinya untuk mengatasi keadaan lingkungan dan/atau tugas fisik yang

memerlukan kerja otot, secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah pulih sebelum datang tugas-tugas pada hari berikutnya.

Bagi Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang tugas dan fungsi Menwa Pasopati UNY. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik Menwa Pasopati UNY juga dituntut pro aktif dalam perkuliahan.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat dan olahraga. Dari tiga upaya tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makan

Untuk mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi. Dari kualitas makanan tersebut di dalamnya terkandung karbohidrat, lemak protein vitamin mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kesegaran yang prima selain memperhatikan makanan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan tidak teratur.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan *massage*, mandi uap (*sauna, steam*), berendam di air hangat (*whirpool*) dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multimanfaat, antara lain melatih fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Rusli Lutan (2001: 75), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani mencakup intensitas, kekhususan dan frekuensi.

1) Intensitas

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

2) Kekhususan

Peningkatan kebugaran jasmani disesuaikan dengan latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Program latihan kebugaran jasmani harus tertuju pada semua komponen kebugaran.

3) Frekuensi

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempat peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor yaitu usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan dan kuat lemahnya motivasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani seseorang berpengaruh oleh beberapa komponen karena seluruhnya merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Didalam pembentukan kebugaran jasmani pun terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, baik dari dalam maupun luar tubuh. Serta dibutuhkan usaha maksimal agar kebugaran jasmani tetap terjaga.

e. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Kementrian Pendidikan Nasional dalam bukunya Komarudin (2016: 158) TKJI dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu 1) umur 6-9 tahun, 2) umur 10-12 tahun, 3) umur 13-15 tahun, 4) umur 16-19 tahun.

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 3-22) terdiri atas:

1) Rangkaian TKJI

a) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik.

Alat dan fasilitas yang digunakan di antaranya yaitu (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. Proses rangkaian tes lari 60 meter membutuhkan dua petugas tes yaitu juru keberangkatan dan pengukur waktu yang merangkap sebagai pencatat hasil.

Tata cara pelaksanaan tes lari 60 meter meliputi:

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

(2) Gerakan

(a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1).

(b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter.



Gambar 1. Posisi start lari 60 meter

(3) Lari masih bisa diulang apabila:

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

(4) Pengukuran waktu

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

(5) Pencatatan hasil dari tes lari 60 meter yaitu

- (a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik.
- (b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma (*stopwatch manual*).

b) Gantung angkat tubuh selama 60 detik.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat banyaknya angkatan yang dilakukan selama 60 detik. Alat dan fasilitas yang diperlukan untuk melakukan

tes gantung angkat tubuh meliputi, (1) Lantai rata dan bersih, (2) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci (lihat gambar 2.), (3) *Stopwatch*, (4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat, (5) Alat tulis.



Gambar 2. Palang Tunggal

Proses tes ini membutuhkan petugas tes yaitu petugas pengamat waktu dan petugas penghitung gerakan yang sekaligus merangkap catatan hasil tes yang dilakukan.

Tata cara pelaksanaan tes gantung angkat tubuh meliputi:

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala (lihat gambar 3.).



Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh

(2) Gerakan

- (a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal (lihat gambar 4.), kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- (b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- (c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.



Gambar 4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal

- (3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - (a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun;
 - (b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal; dan
 - (c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- (4) Pencatatan hasil tes gantung angkat tubuh yang dihitung berupa:
 - (a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

- (b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- (c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

c) Gantung siku tekuk selama 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat banyaknya angkatan yang dilakukan selama 60 detik. Alat dan fasilitas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes gantung siku tekuk meliputi (1) Lantai yang rata dan bersih, (2) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter ukuran $\frac{3}{4}$ inci (lihat gambar 2.), (3) Stopwatch, (4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat, dan (5) Alat tulis. Tes ini hanya membutuhkan petugas tes yang berperan sebagai pengukur waktu sekaligus pencatat hasil tes.

Proses tata cara pelaksanaan tes gantung siku tekuk untuk putri yaitu palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta. Kemudian,

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar 5.).



Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk

(2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6.). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 6. Sikap bergantung siku tekuk

d) Baring duduk selama 60 detik

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

Alat dan fasilitas yang diperlukan untuk melakukan tes baring duduk meliputi (1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, (2) Stopwatch, (3) Alat tulis, (4) Alas/tikar/matras jika diperlukan. Petugas tes yang diperlukan yaitu petugas tes sebagai pengamat waktu dan petugas tes sebagai penghitung gerakan yang merangkap pencatat hasil tes.

Tata cara pelaksanaan tes baring duduk yaitu:

(1) Sikap permulaan

- (a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang saling diletakkan di belakang kepala (lihat gambar 7.).



Gambar 7. Sikap baring duduk

- (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 (lihat gambar 8.), kemudian kembali ke sikap permulaan.



Gambar 8. Sikap kedua siku menyentuh paha.

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan:

- i. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi;
- ii. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha;
- iii. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

(3) Pencatatan hasil tes baring duduk yaitu:

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

e) Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak. Alat dan fasilitas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes loncat tegak yaitu (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 9.), (2) Serbuk kapur, (3) Alat penghapus papan tulis, dan (4) Alat tulis.



Gambar 9. Papan loncat tegak

Tes loncat tegak membutuhkan petugas sebagai pengamat dan pencatat hasil.

Tata cara pelaksana tes loncat tegak yaitu:

(1) Sikap permulaan

- (a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesiuim karbonat.
- (b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 10.).



Gambar 10. Sikap menentukan raihan tegak

(2) Gerakan

- (a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 11.). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan papan sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 12.).



Gambar 11. Sikap awalan loncat tegak



Gambar 12. Meloncat setinggi mungkin

- (b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- (3) Pencatatan hasil tes loncat tegak berupa,
 - (a) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.
 - (b) Ketiga selisih raihan dicatat.
- f) Lari jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finis. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik. Alat dan fasilitas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes meliputi (1) Lintasan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, (2) Stopwatch, (3) Bendera start, (4) Peluit, (5) Tiang pancang, (6) Alat tulis. Petugas tes yang diperlukan yaitu petugas tes sebagai petugas keberangkatan, Pengukur waktu, Pencatat hasil, dan Pembantu umum.

Tata cara pelaksana tes meliputi:

- (1) Sikap permulaan
 - Peserta berdiri di belakang garis start
- (2) Gerakan
 - (a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

- (b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri (lihat gambar 13.).

Catatan :

- i. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- ii. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 13. Posisi start lari 1000 meter dan 1200 meter

(3) Pencatatan hasil

- (a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- (b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicatat oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

2. Karakteristik Remaja Umur 16-19 tahun

Menurut Mohammad Ali, dkk (2008: 9), remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa, oleh karena itu remaja sering dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau “topan dan badai”. Karakteristik remaja dapat dilihat melalui beberapa ciri-ciri, yaitu berupa ciri-ciri jasmaniah, ciri-ciri mental, ciri-ciri sosial dan emosional. Berikut penjelasannya,

a. Ciri-ciri jasmaniah

- 1) Pertumbuhan yang baik sekali pada kekuatan dan daya tahan. Pada seusia ini sangat menginginkan untuk meningkatkan ketrampilan.
- 2) Pertumbuhan jasmaniah untuk anak laki-laki boleh dikatakan sudah sempurna, sedang untuk anak perempuan pada usia ini dalam keadaan pembentukan proporsi tubuh yang seimbang.
- 3) Banyak sekali gerak, melebihi waktu sebelumnya. Disini selera makan meningkat luar biasa.
- 4) Kebutuhan akan tidur dan istirahat boleh dikatakan sama dengan orang dewasa.
- 5) Koordinasi meningkat dengan baik.
- 6) Perkembangan menuju dewasa.

b. Ciri-ciri mental

- 1) Daya ingatan untuk mengingat keadaan-keadaan yang baru terjadi sangat kuat.
- 2) Pertumbuhan mental sudah hampir sama dengan orang dewasa. Anak-anak pada umur ini perlu sekali mendapatkan pengalaman.
- 3) Mulai tertarik pada ide-ide dan mulai merasa perlu berpikir tentang pendidikan, pekerjaan, seks, perkawinan, kejadian didunia dan juga tentang agama.

c. Ciri-ciri sosial dan emosional

- 1) Mulai tertarik dan malah kadang-kadang sensitif terhadap jenis kelamin yang berbeda.
- 2) Pada umumnya anak perempuan mulai memikirkan tentang diet, sebab mereka mulai merasa berat badannya berlebihan dimana kegemukan menyebabkan kurang enak dipandang.
- 3) Menolak untuk dikatakan lemah, sehingga mereka dapat berdiri sendiri dan tidak mau dibantu oleh orang yang lebih dewasa.
- 4) Mulai tertarik pada salah satu macam pekerjaan.
- 5) Mulai tertarik pada kegiatan-kegiatan sosial.
- 6) Menyenangi petualangan.
- 7) Memikirkan pakaian dan ingin dikatakan cakap.
- 8) Lebih berkeinginan untuk berdiri sendiri.
- 9) Mendambakan keberhasilan.

3. Organisasi Mahasiswa di Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi, yang kelembagaannya dapat berupa akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut atau universitas. Menurut Abbas (2009: 89) pendidikan tinggi merupakan jenjang setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor. Perguruan tinggi berkewajiban menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Pendidikan berupaya membentuk watak serta peradaban dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa melalui tujuan utama yakni mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Abbas (2009: 90) mengatakan demi mewujudkan tujuan-tujuan tersebut, maka pendidikan harus diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural dan kemajemukan.

Mahasiswa merupakan salah satu dari macam peserta didik yang terdaftar dalam suatu program studi yang ada di perguruan tinggi. Sebagai peserta didik, mahasiswa berhak untuk menjadi manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan dengan meningkatkan kualitas diri. Peningkatan kualitas tersebut dapat melalui kegiatan akademik maupun non-akademik. Pengembangan *softskill*, minat, bakat, ketrampilan dan kegemaran mahasiswa dapat dilakukan dengan kegiatan ekstrakurikuler, oleh karena itu untuk mewadahi atau

menampung hal tersebut, maka dibentuklah organisasi kemahasiswaan di dalam perguruan tinggi.

Organisasi mahasiswa sendiri sebenarnya sudah lahir sebelum kemerdekaan Indonesia seperti *Indische Vereeniging* yang dibentuk oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia di Belanda. Kemudian lambat laun hingga pasca kemerdekaan muncul organisasi mahasiswa lain seperti Angkatan Muda, Himpunan Mahasiswa Islam (HMI), Gerakan Mahasiswa Kristen Indonesia (GMKI), Perhimpunan Mahasiswa Jogjakarta (PMJ), Kesatuan Aksi Mahasiswa Indonesia (KAMI) dan sebagainya. Pada saat itu organisasi mahasiswa umumnya bergerak untuk merebut kemerdekaan, membangun dan terjun meramaikan panggung perpolitikan Indonesia (politik praktis).

Pada masa orde baru, gerakan atau aktivitas mahasiswa dirasa radikal sehingga membuat presiden mengeluarkan SK Kopkamtib pada tahun 1978 tentang pembubaran dewan mahasiswa semua universitas dan pendudukan atau pengambilalihan kampus oleh militer. Menteri Kebudayaan dan Pendidikan juga mengeluarkan instruksi Nomor 1/U/1978 dan SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 037/U/1979 yang berisi pembubaran dewan mahasiswa dan pembatasan aktivitas mahasiswa yakni hanya seputar kesejahteraan, rekreasi dan akademik atau intelektual.

Lebih lanjut penerapan kebijakan Normalisasi Kehidupan Kampus (NKK) bermaksud mengeliminasi atau membatasi aktivitas mahasiswa dalam kegiatan politik praktis dan hanya boleh mengadakan diskusi akademik tentang subyek politik dalam kampus. Pada tanggal 24 Februari 1979, Departemen Pendidikan

dan Kebudayaan beserta para rektor, Mendikbud mengeluarkan SK No. 037/U/1979 yang mengatur Bentuk Susunan Lembaga/ Organisasi Kemahasiswaan Lingkungan Perguruan Tinggi Departemen P dan K. Atas dasar tersebut, di perguruan tinggi dibentuk Badan Koordinasi Kemahasiswaan (BKK) sebagai badan non-struktural yang membantu rektor merencanakan kegiatan mahasiswa.

4. Organisasi Mahasiswa UNY

Organisasi mahasiswa (Ormawa) di dalam perguruan tinggi yang langsung dibawah pimpinan universitas umumnya terdiri dari Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), dan Majelis Permusyawaratan Mahasiswa (MPM). Ormawa di tingkat fakultas adalah Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas (BEMF), Dewan Perwakilan Mahasiswa Fakultas (DPMF), sedangkan ditingkat jurusan/prodi terdapat Himpunan Mahasiswa (HIMA atau HM). Kemudian untuk mewadahi minat, bakat, dan pembinaan prestasi mahasiswa, terdapat Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) ditingkat universitas dan fakultas. UKM adalah lembaga kemahasiswaan tempat berhimpunnya para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam kampus. UKM merupakan organisasi mahasiswa yang bertugas merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat penalaran, minat, kegemaran, kesejahteraan dan minat khusus dimana pengelolaan organisasi dilakukan secara mandiri (UNY, 2011: 224).

UKM UNY dikelompokkan menjadi empat bidang, pertama bidang penalaran, bidang ini berkonsentrasi pada pengembangan cara berfikir yang sistematis, komprehensif dan tepat mahasiswa untuk menjadi manusia penganalisis. Kedua, bidang olahraga berkonsentrasi pada peningkatan mutu pembinaan minat dan kegemaran mahasiswa dalam bidang olahraga. Ketiga, bidang seni pada peningkatan mutu pembinaan dalam dunia seni dan menyalurkan minat dan bakatnya serta memotivasi aspirasi, kreativitas dan kecintaan terhadap seni budaya bangsa dan berbagai budaya bangsa asing. Keempat, bidang kesejahteraan/khusus berkonsentrasi pada peningkatan mutu pembinaan kesejahteraan mahasiswa yang meliputi dua kegiatan 1. melalui layanan beasiswa, pemeriksaan kesehatan, asuransi, bursa kerja khusus, kerohanian, bimbingan dan konseling, koperasi dan 2. pembinaan kewirausahaan. Sementara itu, kegiatan khusus bertujuan menumbuhkembangkan kesadaran berbangsa dan bernegara serta kecintaan terhadap tanah air (UNY, 2011: 225).

5. Organisasi Mahasiswa Resimen Mahasiswa Indonesia

Pelajar dan mahasiswa telah tercatat dalam sejarah panjang perjuangan mempertahankan kemerdekaan bangsa Indonesia. Resimen Mahasiswa (Menwa) adalah salah satu kekuatan sipil yang berasal dari kekuatan mahasiswa (pelajar) yang dilatih dan dipersiapkan untuk mempertahankan NKRI sebagai perwujudan Sistem Pertahanan dan Keamanan Rakyat Semesta (Sishankamrata). Markas komando Menwa bertempat di perguruan tinggi di kesatuan masing-masing yang anggotanya adalah mahasiswa atau mahasiswa tersebut. Anggota Menwa di setiap perguruan tinggi atau kampus membentuk

satuan-satuan yang merupakan salah satu bagian organisasi mahasiswa/mahasiswi di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) dan diberikan wewenang serta tanggung jawab yang berbeda dengan UKM lainnya dan berada langsung dibawah rektorat. Menwa merupakan komponen cadangan pertahanan negara yang diberikan pelatihan dasar militer seperti penggunaan senjata, taktik pertempuran, survival, terjun payung, bela diri militer, senam militer, penyamaran, navigasi dan sebagainya.

Resimen Mahasiswa di Indonesia bermula pada tanggal 13 Juni-14 September 1959 dimana diadakan wajib latih bagi para mahasiswa di Jawa Barat. Mahasiswa yang memperoleh latihan ini siap mempertahankan NKRI bersama TNI guna mencegah semua ancaman dan siap melakukan pertempuran dengan menggunakan senjata. Mahasiswa-mahasiswa wajib latih dididik di Kodam VI/Siliwangi dan diberi hak mengenakan lambang Siliwangi (Zulfikar Achmad, 2011, *Resimen Mahasiswa UMY (Menwa)*, <http://blog.umi.ac.id/jurnalkampus/2011/05/02/resimen-mahasiswa-umi-Menwa/>, diakses tanggal 3 November 2018).

Adanya Trikora yang dicetuskan Presiden Soekarno pada tanggal 19 Desember 1961, kewaspadaan nasional diperkuat sehingga timbul rencana pendidikan perwira cadangan dikalangan perguruan tinggi pada saat itu atas inisiatif dari Menteri Keamanan Nasional, Jendral A.H Nasution.

Resimen Mahasiswa Indonesia memiliki semboyan “*Widya Castrena Dharma Siddha*”, berasal dari Bahasa Sansekerta yang memiliki arti “Penyempurna Pengabdian dengan Ilmu Pengetahuan dan Ilmu Keprajuritan”.

Maksud dari ilmu pengetahuan tersebut ialah segala cabang keilmuan yang didapat atau diperoleh saat menjadi mahasiswa. Hal ini digunakan untuk menempuh jenjang karir dengan tidak melupakan tujuan utama melakukan pengabdian pada masyarakat. Sedangkan ilmu keprajuritan yang dimaksud adalah yang bersangkutan dengan jiwa keperwiraan, kekesatriaan, serta kepemimpinan bukan sekedar keahlian dalam bertempur ataupun yang sejenisnya.

Selain semboyan tersebut, Resimen Mahasiswa Indonesia juga memiliki janji yang dikenal sebagai *Panca Dharma Satya* yang berbunyi sebagai berikut:

- a. Kami adalah mahasiswa warga negara, Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila.
- b. Kami adalah mahasiswa yang sadar akan tanggung jawab serta kehormatan akan pembelaan negara dan tidak mengenal menyerah.
- c. Kami Putra Indonesia yang berjiwa kesatria dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta membela kejujuran, kebenaran, dan keadilan.
- d. Kami adalah mahasiswa yang menjunjung tinggi nama kehormatan garba ilmiah dan sadar akan hari depan bangsa dan negara.
- e. Kami adalah mahasiswa yang memegang teguh disiplin lahir dan batin, percaya pada diri sendiri dan mengutamakan kepentingan nasional diatas kepentingan pribadi maupun golongan (Zulfikar Achmad, 2011, *Resimen Mahasiswa UMY (Menwa)*,

<http://blog.umy.ac.id/jurnalkampus/2011/05/02/resimen-mahasiswa-umy-Menwa/>, diakses tanggal 3 November 2018).

6. Organisasi Mahasiswa Resimen Mahasiswa Pasopati UNY

a. Menwa Pasopati UNY

UKM Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta adalah bagian dari UKM Khusus Universitas Negeri Yogyakarta yang dibentuk pada tanggal 17 Oktober 1977 berkembang sampai sekarang. Keanggotaan UKM Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang tergabung dari berbagai program studi maupun fakultas. Kegiatan latihan reguler yang dilaksanakan setiap satu kali dalam seminggu pada hari sabtu/ minggu pada pukul 06.00-09.00 WIB bertempat di Lingkungan Kampus Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan Menwa dalam kesehariannya meliputi piket harian, pembinaan fisik, latihan beladiri, sebagai pelaksana upacara di tingkat universitas, latihan kementerian seperti; (latihan PBB, teknik tempur, penanggulangan bencana), pengamanan didalam dan diluar perguruan tinggi seperti; (pengamanan ospek, wisuda, inagurasi fakultas dan acara-acara kampus lainnya), mengikuti pendidikan-pendidikan baik dasar maupun lanjutan didalam maupun diluar Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tugas pokok Menwa meliputi 1) Melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi serta membantu terlaksananya kegiatan dan program lainnya di Perguruan Tinggi, 2) Merencanakan, mempersiapkan dan menyusun seluruh potensi mahasiswa untuk memantapkan ketahanan

nasional, dengan melaksanakan usaha dan atau kegiatan bela negara, 3) Membantu terwujudnya penyelenggaraan fungsi perlindungan masyarakat (LINMAS) khususnya Penanggulangan Bencana dan Pengungsi (PBP), 4) Membantu terlaksananya kesadaran bela negara dan wawasan kebangsaan dalam organisasi kepemudaan.

Fungsi Menwa meliputi 1) Melaksanakan pembinaan anggota Resimen Mahasiswa di Perguruan Tinggi untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang akademik, 2) Melaksanakan pemeliharaan dan pemberdayaan serta peningkatan kemampuan baik perorangan maupun satuan di bidang bela negara, 3) Melaksanakan pembinaan disiplin anggota Menwa, baik sebagai mahasiswa maupun warga masyarakat, 4) Melaksanakan pembinaan struktur organisasi Menwa sebagai satu kesatuan yang utuh, 5) Bersama dengan mahasiswa lainnya membantu terwujudnya kehidupan kampus yang harmonis, (6) Membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan dan program civitas akademika serta menumbuhkan dan meningkatkan sikap bela negara di kehidupan Perguruan Tinggi, (7) Menyampaikan saran dan pendapat kepada instansi terkait sesuai dengan tugas pokoknya.

b. Calon Anggota Menwa Pasopati UNY

Dikatakan sebagai calon anggota Menwa Pasopati UNY meliputi:

- 1) Calon anggota Menwa Pasopati UNY adalah mahasiswa UNY yang telah mendaftarkan diri di UKM Menwa Pasopati UNY.

- 2) Calon anggota Menwa Pasopati UNY yang tidak memenuhi syarat keaktifan tidak berhak mengikuti latihan pembekalan Sinar Ungu, pemantapan Vira Cakti Menwa dan ditetapkan sebagai anggota Menwa Pasopati UNY.
- 3) Syarat keaktifan yang dimaksud ialah apabila calon anggota yang bersangkutan sekurang-kurangnya mengikuti agenda kegiatan Satuan dengan presentase minimal 75% pada satu periode awal.

c. Anggota Menwa Pasopati UNY

Satmenwa Pasopati UNY (2019: 2) dikatakan sebagai anggota Menwa Pasopati UNY meliputi:

- 1) Anggota Menwa Pasopati UNY adalah mahasiswa UNY yang telah dinyatakan lulus (mutlak maupun bersyarat) latihan pembekalan Sinar Ungu dan pemantapan Vira Cakti Menwa dan apabila sudah lulus dalam perkuliahan harus menuntaskan masa jabatannya.
- 2) Masa keaktifan anggota Menwa Pasopati UNY adalah 3 periode kepengurusan untuk jenjang S-1 dan 2 periode untuk jenjang D-3 dan PKS.
- 3) Anggota Menwa Pasopati yang tidak memenuhi syarat keaktifan tidak berhak atas semua sertifikat dan piagam yang diperoleh selama menjadi anggota serta diwajibkan mengembalikan seragam, atribut resimen mahasiswa dan semua fasilitas yang telah diberikan.

- 4) Syarat keaktifan yang dimaksud ialah apabila anggota yang bersangkutan sekurang-kurangnya mengikuti agenda kegiatan Satuan dengan presentase minimal 75% setiap periodenya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani telah banyak ditemukan, namun terkecuali dalam bidang penelitian yang mengarah pada tingkat kebugaran jasmani Resimen Mahasiswa (Menwa). Penelitian tingkat kebugaran jasmani wilayah kajiannya masih sangat luas. Penelitian ini masih memiliki daya tarik tersendiri untuk diteliti, baik sebagai pembaharuan yang lebih baik ataupun sebagai pengembangan yang lebih baik dan lebih bervariasi sesuai kebutuhan.

1. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Artikasari dalam skripsinya yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Sunan Pandanaran”. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode *survey*. Teknik pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas XI MA Sunan Pandanaran sebanyak 103 siswa. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani adalah sebagai berikut: kategori kurang sekali (KS) sebanyak 6 siswa (5,83%), kategori kurang (K) sebanyak 51 siswa (49,51%), kategori sedang (S) sebanyak 46 siswa (44,66%), kategori baik (B) sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sekali (BS) tidak ada (0%).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Artikasari dalam skripsinya yaitu sama-sama melakukan penelitian berupa tingkat kebugaran

jasmani dan menggunakan tes yang sama yaitu tes TKJI. Hal ini semakin memperkuat minat peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai tingkat kebugaran jasmani. Perbedaannya pada penelitian ini berupa subjek yang diteliti, jika Artikasari meneliti tingkat kebugaran jasmani para siswa kelas XI Madrasah Aliyah Sunan Pandanaran. Penelitian ini meneliti tingkat kebugaran para anggota Menwa pasopati Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Penelitian yang kedua yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Ristanti Puji Astuti dalam skripsinya yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Calon Paskibraka Kabupaten Sleman Tahun 2017”. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode *survey*. Teknik pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Calon Paskibraka Kabupaten Sleman sebanyak 96 orang. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani adalah sebagai berikut: kategori kurang sekali (KS) sebanyak 2 siswa (2,04%), kategori kurang (K) sebanyak 28 siswa (29,17%), kategori sedang (S) sebanyak 51 siswa (53,12%), kategori baik (B) sebanyak 16 siswa (16,67%), kategori baik sekali (BS) tidak ada (0%).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Ristanti Puji Astuti dalam skripsinya yaitu metode yang digunakan dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

3. Penelitian yang ketiga yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Afri dalam skripsinya yang berjudul “Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti di Universitas Negeri Padang”. Jenis

penelitian ini adalah deskriptif yaitu mendeskripsikan, mengungkapkan, dan menafsirkan data yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa. Teknik pengambilan data penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan berupa teknik analisis persentase.

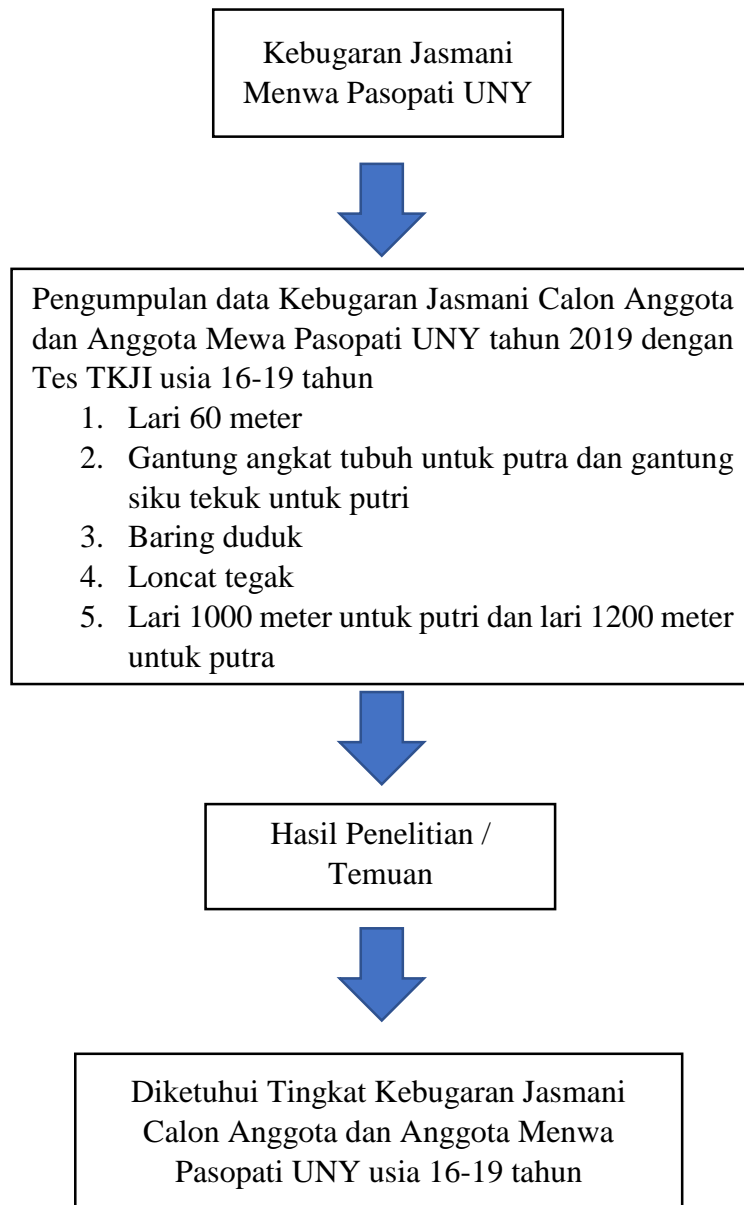
Persamaan penelitian ini yaitu memiliki tujuan dari latar belakang masalah yang sama, yaitu bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa. Melalui teknik pengambilan data berupa tes dan pengukuran dengan menggunakan instrumen tes TKJI yang kemudian dianalisis dengan hasil persentase. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Afri yaitu lokasi penelitian dan populasi yang digunakan. Jika Afri menggunakan lokasi dan populasi berupa anggota Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti Universitas Negeri Padang, sedangkan penelitian ini melakukan penelitian di Universitas Negeri Yogyakarta dengan mengambil populasi anggota Resimen Mahasiswa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh semua orang, sebab kebugaran jasmani merupakan aspek fisik yang menyeluruh dari tubuh ini. Kebugaran jasmani erat sekali kaitannya

dengan kesehatan, semakin baik kebugaran jasmaninya tentu kesehatan seseorang dapat dikatakan semakin baik.

Salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang membutuhkan aspek fisik dan kebugaran jasmani adalah UKM Menwa. Menwa memerlukan fisik yang baik dan kebugaran jasmani yang baik pula untuk menunjang performa. Untuk mencapai dan memiliki anggota Menwa dengan bibit unggul diperlukan program latihan yang baik, terukur dan terarah. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada remaja usia 16-19 tahun ini diharapkan menjadi cara cerdas sehingga rangkaian pembinaan anggota Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta berjalan dengan baik. Dengan tes yang valid didapatkan bibit-bibit yang unggul dan hasil yang diperoleh dapat membina dan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa. Kebugaran jasmani itu penting dalam usaha mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu terciptanya sumber daya manusia seutuhnya.



Gambar 14. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau kualitatif yang diangkakan (Sugiyono, 2003: 14). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif artinya dalam penelitian ini menggambarkan tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 118) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2015: 38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini menggunakan satu variabel, yaitu kebugaran jasmani. Adapun yang dimaksud dengan kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh calon anggota dan anggota Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta dalam melakukan tugas tanpa timbul kelelahan yang berarti yang diukur dengan menggunakan TKJI usia 16-19 tahun.

C. Populasi dan Sample Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan populasi calon anggota dan anggota Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2019. Populasi yang digunakan sebanyak 81 orang yang berjenis kelamin putra dan putri.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dianggap mewakili. Sampel pada penelitian ini adalah calon anggota dan anggota Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta yang berusia 16-19 tahun. Setelah dilakukan pengambilan sampel secara *purposive sampling*, didapat sampel dengan jumlah 29 orang calon anggota dan anggota aktif yaitu 14 putra dan 15 putri.

Menurut Maman Abdurrahman (2011: 136) teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penarikan sampel yang dilakukan berdasarkan karakteristik yang dilakukan berdasarkan karakteristik yang ditetapkan terhadap elemen populasi yang disesuaikan dengan tujuan dan masalah penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah calon anggota dan anggota aktif Menwa Pasopati UNY yang berusia 16-19 tahun, berjenis kelamin putra dan putri, dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

D. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Proses pengambilan data tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini dilakukan di Stadion Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2019.

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diminati. Penelitian ini menggunakan instrumen TKJI untuk umur 16-19 tahun.

Nilai validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk usia 16-19 tahun menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 3) sebagai berikut:

1. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun mempunyai validitas untuk putra 0,960 dan untuk putri 0,711.
2. Rangkaian tes untuk remaja umur 16-19 tahun memiliki nilai realibilitas untuk putra 0,720 dan untuk putri 0,673.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan yaitu mencatat hasil rangkaian tes, kemudian dikelompokkan dan dimasukan ke nilai TKJI. Data total nilai TKJI dimasukkan pada kolom norma yang mengubah data ke dalam bentuk kategori: sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

Pengumpulan data dicatat dalam formulir tes kebugaran jasmani yang telah disediakan, kemudian dimasukkan dalam tabel nilai TKJI. Untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani, digunakan norma TKJI seperti tabel berikut.

Tabel 1. Norma TKJI Kemendiknas

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

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 29)

G. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, analisis data merupakan langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa apabila tidak diolah, karena itu perlu dianalisis data tersebut. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma TKJI.

Menurut Widiastuti (2015: 56) langkah-langkah untuk menilai kebugaran jasmani siswa sesuai dengan TKJI umur 16-19 tahun akan didapat data atau hasil penelitian yang terdiri atas hasil kasar dan nilai tes dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Persentase setiap butir tes yang dicapai oleh calon anggota dan anggota Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani tidak dapat dinilai langsung berdasarkan persentase yang dicapai, karena satuan yang digunakan oleh tiap-tiap butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes gantung angkat tubuh dan baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (sentimeter).

2. Nilai tes

Hasil kasar masih merupakan satuan ukuran yang berbeda, perlu diganti dengan satu ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti itu adalah nilai. Nilai TKJI dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari lima butir tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani dengan menggunakan norma kesegaran jasmani. Norma kesegaran jasmani dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 2. Nilai TKJI Umur 16-19 tahun untuk Putra

Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
s.d-7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d-3.14"	5
7.3"-8.3"	14-18	30-40	60-72	3.15"-4.25"	4
8.4"-9.6"	9-13	21-29	50-59	4.26"-5.12"	3
9.7"-11.0"	5-8	10-20	39-49	5.13"-6.33"	2
11.1"-dst.	0-4	0-9	38 dst.	6.34"-dst	1

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 28)

Tabel 3. Nilai TKJI Umur 16-19 tahun untuk Putri

Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	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	3.52"-4.56"	4
9.9"-11.4"	10"-21"	10-19	31-38	4.57"-5.58"	3
11.5"-13.4"	3"-9"	3-9	23-30	5.59"-7.23"	2
13.5"-dst.	0"-2 "	0-2	22 dst.	7.24"-dst	1

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 28)

Tabel 4. Norma TKJI untuk Remaja Umur 16-19 tahun

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

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010: 29)

Setelah mengetahui nilai TKJI, langkah selanjutnya adalah menganalisis dengan mengukur teknik deskripsi dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = banyaknya individu

P = angka persentase

Hasil dari persentase kemudian dikelompokkan ke dalam lima klasifikasi kesegaran jasmani yaitu, sangat baik (SB), baik (B), sedang (S), kurang (K) dan kurang sekali (KS). Pengelompokan tersebut berdasarkan perhitungan hasil nilai tes.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta. TKJI dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2019 di Stadion Atletik UNY. Rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilaksanakan antara lain: lari 60 meter, gantung angkat tubuh untuk putra, gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Hasil dari rangkaian tes yang dilakukan dapat diklasifikasikan menjadi lima yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Hasil dari penelitian berupa data kasar tes kesegaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda, kemudian dari satuan ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu berupa nilai. Nilai tes kesegaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai, sesuai dengan petunjuk penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia bagi anak usia 16-19 tahun. Sedangkan subjek penelitian ini adalah calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta yang berusia 16-19 tahun dengan jumlah peserta terdiri dari 29 orang calon anggota dan anggota aktif yaitu 14 putra dan 15 putri.

B. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian tes kesegaran jasmani calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Tingkat kesegaran jasmani berdasarkan kategori kesegaran jasmani siswa untuk anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY

Kategori	KS	K	S	B	BS	Total
Putra	0	4	5	5	0	14
Presentase	0%	28,57%	33,33%	33,33%	0%	100%
Putri	0	0	6	9	0	15
Presentase	0%	0%	40%	60%	0%	100%
Jumlah	0	4	11	14	0	29
Presentase	0%	13,79%	37,93%	48,28%	0%	100%

Keterangan

BS : Baik Sekali

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

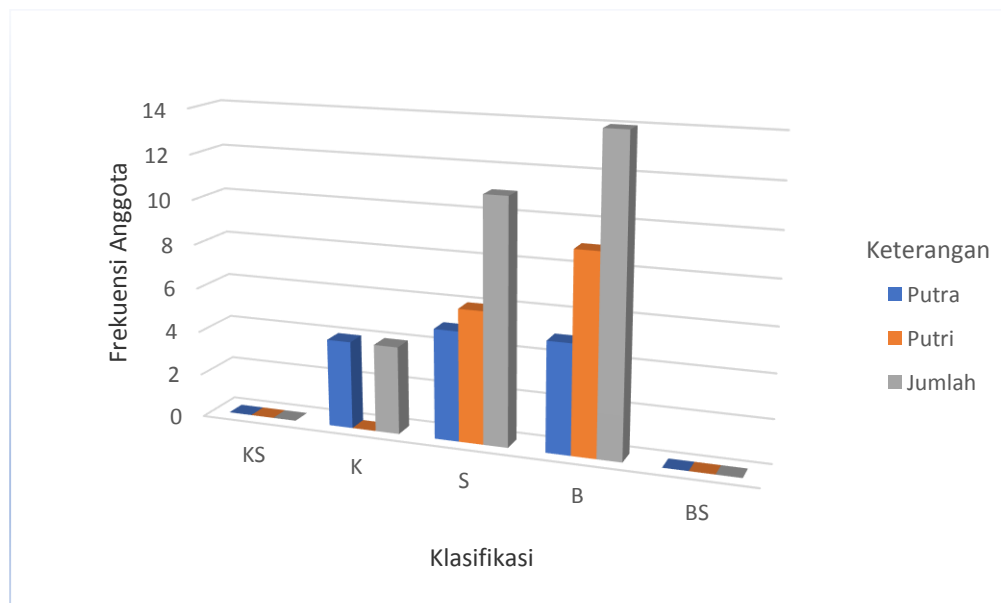
KS : Kurang Sekali

Mengacu pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY adalah sebagai berikut:

1. Dari jumlah 14 calon anggota dan anggota putra sesuai dengan tabel tingkat kesegaran jasmani, kategori baik (B) sebanyak 5 orang dengan persentase 33,33%, kategori sedang (S) sebanyak 5 orang dengan persentase 33,33%, kategori kurang (K) sebanyak 4 orang dengan persentase 28,57%, dan tidak terdapat calon anggota dan anggota dengan kategori baik sekali (BS) dan kurang sekali (KS).

2. Dari jumlah 15 calon anggota dan anggota putri sesuai dengan tabel tingkat kesegaran jasmani, kategori baik (B) sebanyak 9 orang dengan persentase 60%, kategori sedang (S) sebanyak 6 orang dengan persentase 40%, dan tidak terdapat calon anggota dan anggota dengan kategori baik sekali (BS), kurang (K) dan kurang sekali (KS).
3. Tingkat kesegaran jasmani calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY baik putra maupun putri yang berjumlah 29 orang adalah kategori baik (B) sebanyak 14 orang dengan persentase 48,28%, kategori sedang (S) sebanyak 11 orang dengan persentase 37,93%, kategori kurang (K) sebanyak 4 orang dengan persentase 13,79%, tidak terdapat calon anggota dan anggota dengan kategori baik sekali (BS) dan kurang sekali (KS).

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani pada tabel di atas dapat digambarkan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Calon Anggota dan Anggota Menwa Pasopati UNY tahun 2019

C. Deskripsi Hasil Data Penelitian

Di bawah ini merupakan hasil analisis tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan oleh calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta putra dan putri yang berusia 16-19 tahun. Hasil tes dari tiap-tiap butir tes diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai kebugaran jasmani untuk siswa putra dan putri.

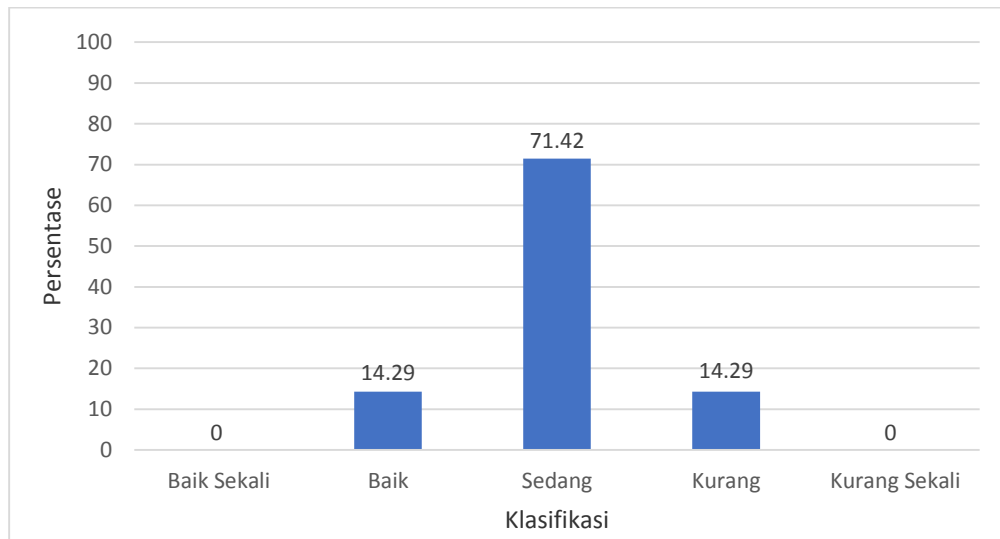
1. Lari 60 meter Putra

Hasil analisis lari 60 meter calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase
Lari 60 meter Putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	s.d-7.2"	0	Baik Sekali	0 %
2	7.3"-8.3"	2	Baik	14,29 %
3	8.4"-9.6"	10	Sedang	71,42 %
4	9.7"-11.0"	2	Kurang	14,29 %
5	11.1"-dst.	0	Kurang Sekali	0 %
Jumlah		14		100 %

Dari tabel 6. dapat diketahui frekuensi dan presentase lari 60 meter calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data diatas calon anggota dan anggota yang masuk kategori sedang (S) sebanyak 10 orang (71,42 %), kategori baik (B) sebanyak 2 orang (14,29 %), dan kategori kurang (K) sebanyak 2 orang (14,19 %). Tidak ada calon anggota dan anggota yang memiliki kategori baik sekali (BS) dan kurang sekali (KS) pada lari 60 meter. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



Gambar 16. Diagram Batang Tes Lari 60 meter Calon Anggota dan Anggota Putra Menwa Pasopati UNY tahun 2019

2. Gantung Angkat Tubuh Putra

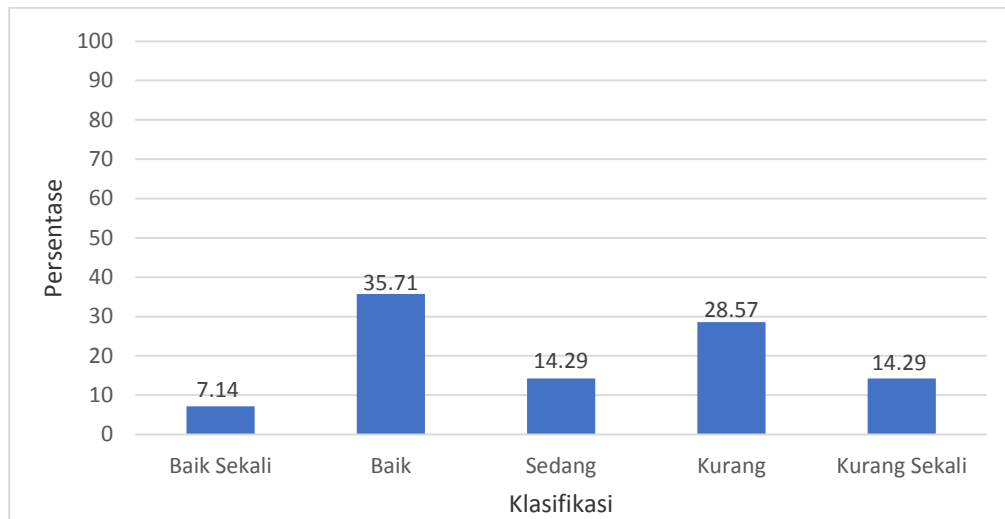
Hasil analisis gantung angkat tubuh calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase Gantung Angkat Tubuh Putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	19 ke atas	1	Baik Sekali	7,14 %
2	14-18	5	Baik	35,71 %
3	9-13	2	Sedang	14,29 %
4	5-8	4	Kurang	28,57 %
5	0-4	2	Kurang Sekali	14,29 %
Jumlah		14		100 %

Dari tabel 7. dapat diketahui frekuensi dan persentase gantung angkat tubuh calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data di atas calon anggota dan anggota yang masuk kategori baik (B) sebanyak 5 orang (35,71 %), kategori kurang (K) sebanyak 4 orang (28,57 %), kategori sedang (S) sebanyak 2 orang (14,29 %), kategori kurang sekali (KS) sebanyak 2 orang

(14,29 %) dan kategori baik sekali (BS) sebanyak 1 orang (7,14 %). Apabila digambarkan dalam diagram batang dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 17. Diagram Batang Tes Gantung Angkat Tubuh Calon Anggota dan Anggota Putra Menwa Pasopati UNY tahun 2019

3. Baring Duduk Putra

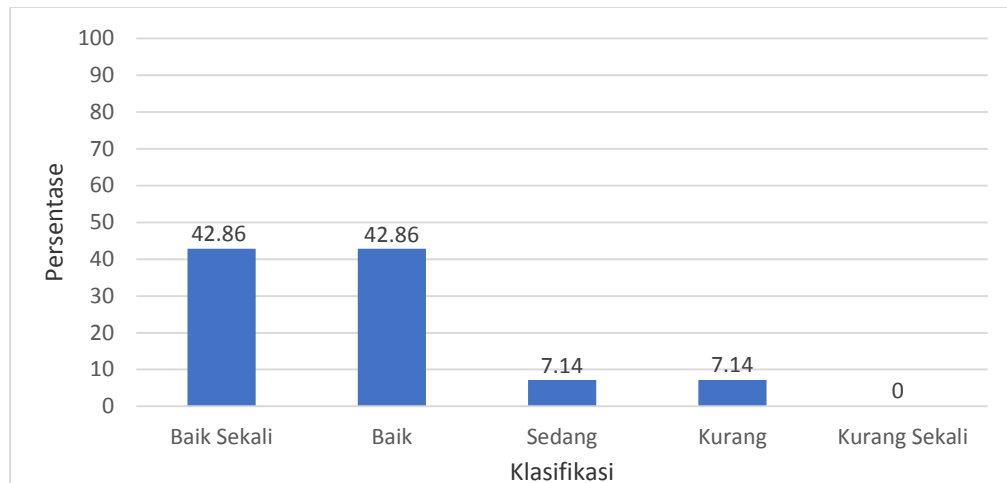
Hasil analisis baring duduk calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase Baring Duduk Putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	41 ke atas	6	Baik Sekali	42,86 %
2	30-40	6	Baik	42,86 %
3	21-29	1	Sedang	7,14 %
4	10-20	1	Kurang	7,14 %
5	0-9	0	Kurang Sekali	0 %
Jumlah		14		100 %

Dari tabel 8. dapat diketahui frekuensi dan persentase baring duduk calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data di atas calon anggota dan anggota yang masuk kategori baik sekali (BS) sebanyak 6 orang (42,86 %), kategori baik (B) sebanyak 6 orang (42,86 %), kategori sedang (S) sebanyak 1

orang (7,14 %) dan kategori kurang (K) sebanyak 1 orang (7,14 %). Tidak ada calon anggota dan anggota yang memiliki kategori kurang sekali (KS) pada baring duduk. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



Gambar 18. Diagram Batang Tes Baring Duduk Calon Anggota dan Anggota Putra Menwa Pasopati UNY tahun 2019

4. Loncat Tegak Putra

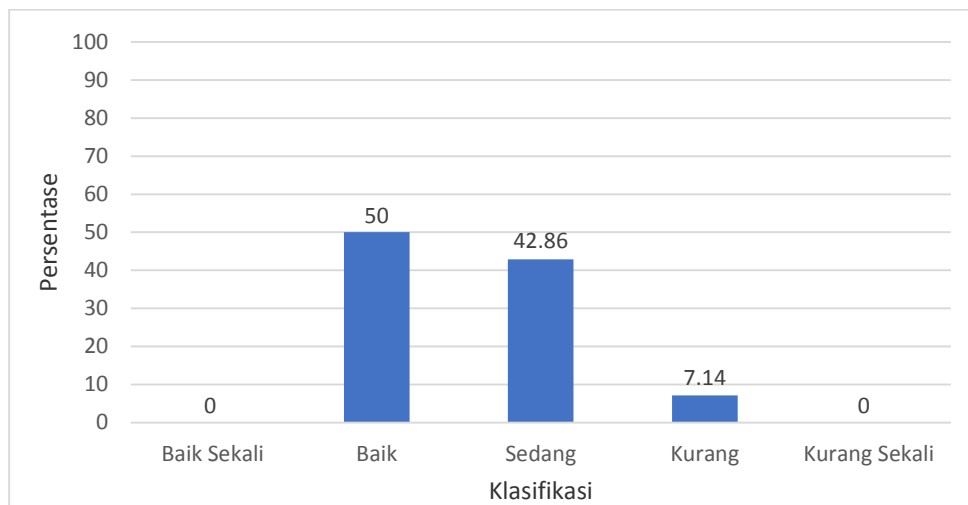
Hasil analisis loncat tegak calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase Loncat Tegak Putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	73 ke atas	0	Baik Sekali	0 %
2	60-72	7	Baik	50 %
3	50-59	6	Sedang	42,86 %
4	39-49	1	Kurang	7,14 %
5	38 dst.	0	Kurang Sekali	0 %
Jumlah		14		100 %

Dari tabel 9. dapat diketahui frekuensi dan persentase loncat tegak calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data di atas calon anggota dan anggota yang masuk kategori baik (B) sebanyak 7 orang (50 %), kategori

sedang (S) sebanyak 6 orang (42,86 %), dan kategori kurang (K) sebanyak 1 orang (7,14 %). Tidak ada calon anggota dan anggota yang memiliki kategori baik sekali (BS) dan kurang sekali (KS) pada loncat tegak. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



Gambar 19. Diagram Batang Tes Loncat Tegak Calon Anggota dan Anggota Putra Menwa Pasopati UNY tahun 2019

5. Lari 1200 meter Putra

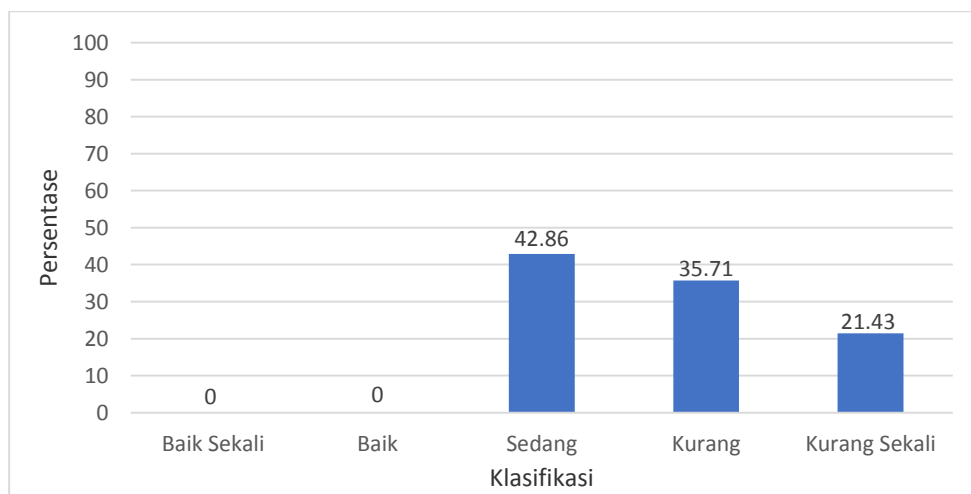
Hasil analisis lari 1200 meter calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase Lari 1200 meter Putra

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	s.d-3.14"	0	Baik Sekali	0 %
2	3.15"-4.25"	0	Baik	0 %
3	4.26"-5.12"	6	Sedang	42,86 %
4	5.13"-6.33"	5	Kurang	35,71 %
5	6.34"-dst	3	Kurang Sekali	21,43 %
Jumlah		14		100 %

Dari tabel 10. dapat diketahui frekuensi dan persentase lari 1200 meter calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data di atas calon

anggota dan anggota yang masuk kategori sedang (S) sebanyak 6 orang (42,86 %), kategori kurang (K) sebanyak 5 orang (35,71 %), dan kategori kurang sekali (KS) sebanyak 3 orang (21,43 %). Tidak ada calon anggota dan anggota yang memiliki kategori baik sekali (BS) dan baik (B) pada lari 1200 meter. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



Gambar 20. Diagram Batang Tes Lari 1200 meter Calon Anggota dan Anggota Putra Menwa Pasopati UNY tahun 2019

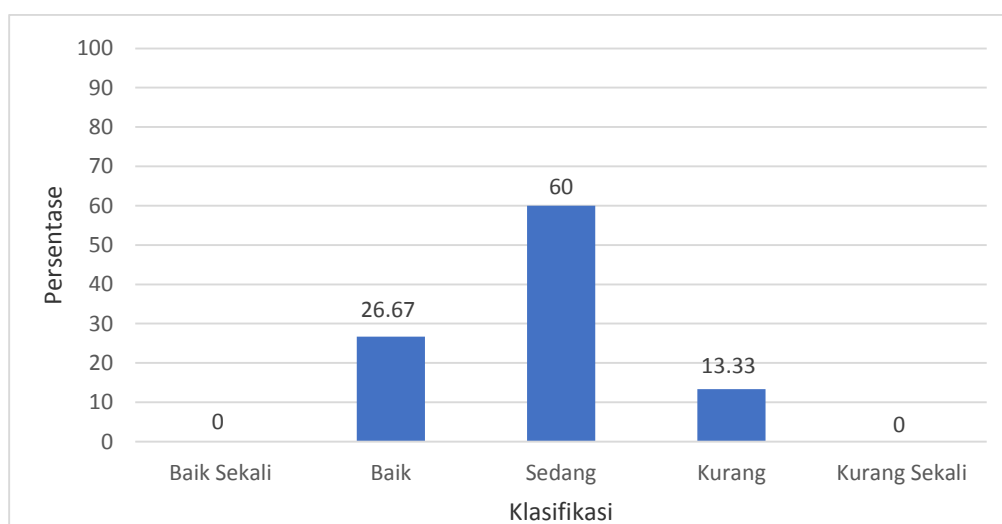
6. Lari 60 meter Putri

Hasil analisis lari 60 meter calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase Lari 60 meter Putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	s.d-8.4"	0	Baik Sekali	0 %
2	8.5"-9.8"	4	Baik	26,67 %
3	9.9"-11.4"	9	Sedang	60 %
4	11.5"-13.4"	2	Kurang	13,33 %
5	13.5"-dst.	0	Kurang Sekali	0 %
Jumlah		15		100 %

Dari tabel 11. dapat diketahui hasil frekuensi dan presentase lari 60 meter calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data diatas anggota yang masuk kategori sedang (S) sebanyak 9 orang (60 %), kategori baik (B) sebanyak 4 orang (26,67 %), kategori kurang (K) sebanyak 2 orang (13,33 %). Tidak ada calon anggota dan anggota yang memiliki kategori baik sekali (BS) dan kurang sekali (KS) pada lari 60 meter. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



Gambar 21. Diagram Batang Tes Lari 60 Meter Calon Anggota dan Anggota Putri Menwa Pasopati UNY tahun 2019

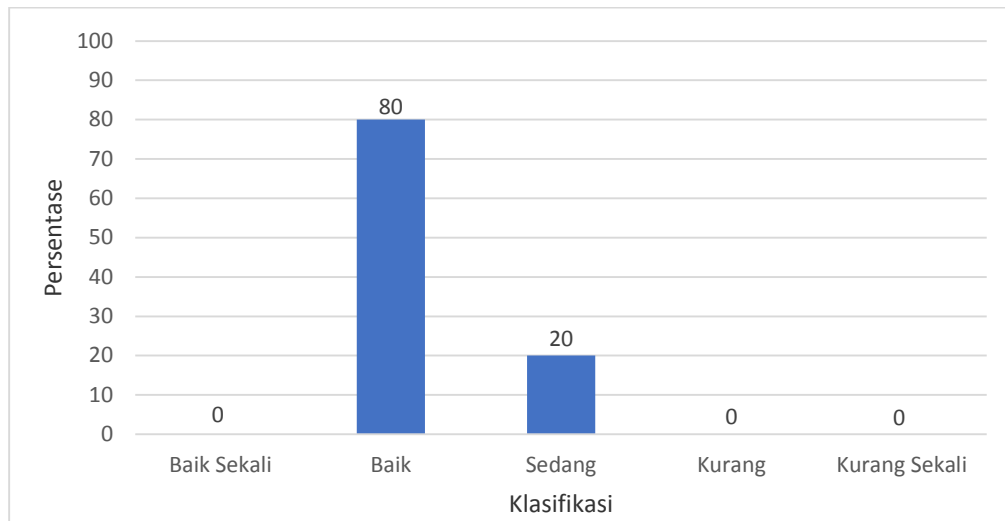
7. Gantung Siku Tekuk Putri

Hasil analisis gantung siku tekuk calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase
Gantung Siku Tekuk Putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	41 ke atas	0	Baik Sekali	0 %
2	22-40	12	Baik	80 %
3	10-21	3	Sedang	20 %
4	3-9	0	Kurang	0 %
5	0-2	0	Kurang Sekali	0 %
Jumlah		15		100 %

Dari tabel 12. dapat diketahui hasil frekuensi dan persentase gantung siku tekuk calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data di atas calon anggota dan anggota yang masuk kategori baik (B) sebanyak 12 orang (80 %), dan kategori sedang (S) sebanyak 3 orang (20 %). Tidak ada calon anggota dan anggota yang memiliki kategori baik sekali (BS), kurang (K) dan kurang sekali (KS) pada gantung siku tekuk. Apabila digambarkan dalam diagram batang dapat ditampilkan seperti di bawah ini:



Gambar 22. Diagram Batang Tes Gantung Siku Tekuk Calon Anggota dan Anggota Putri Menwa Pasopati UNY tahun 2019

8. Baring Duduk Putri

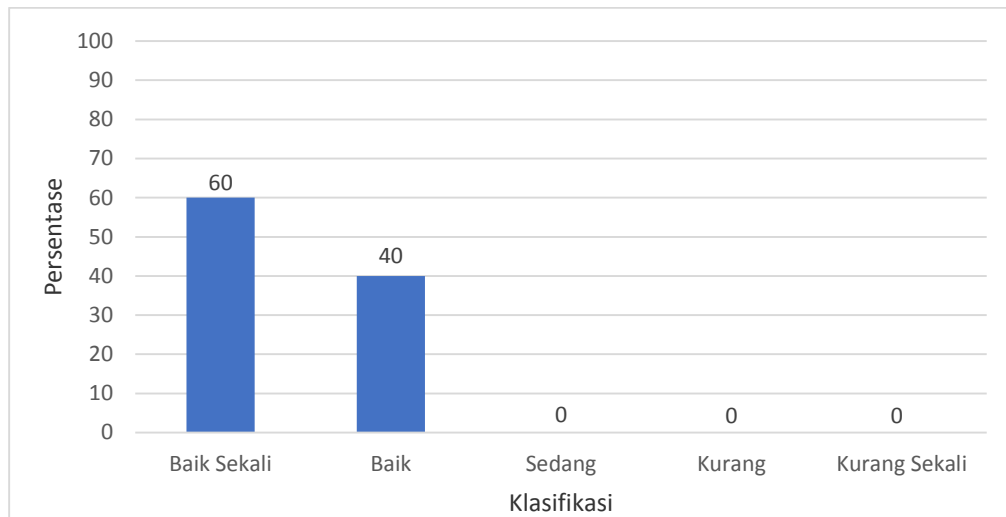
Hasil analisis baring duduk calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase Baring Duduk Putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	28 ke atas	9	Baik Sekali	60 %
2	20-28	6	Baik	40 %
3	10-19	0	Sedang	0 %
4	3-9	0	Kurang	0 %
5	0-2	0	Kurang Sekali	0 %
Jumlah		15		100 %

Dari tabel 13 dapat diketahui hasil frekuensi dan persentase baring duduk calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data di atas calon anggota dan anggota yang masuk kategori baik sekali (BS) sebanyak 9 orang (60 %), dan kategori baik (B) sebanyak 6 orang (40 %). Tidak ada calon anggota dan anggota yang memiliki kategori sedang (S), kurang (K) dan kurang

sekali (KS) pada baring duduk. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



Gambar 23. Diagram Batang Tes Baring Duduk Calon Anggota dan Anggota Putri Menwa Pasopati UNY tahun 2019

9. Loncat Tegak Putri

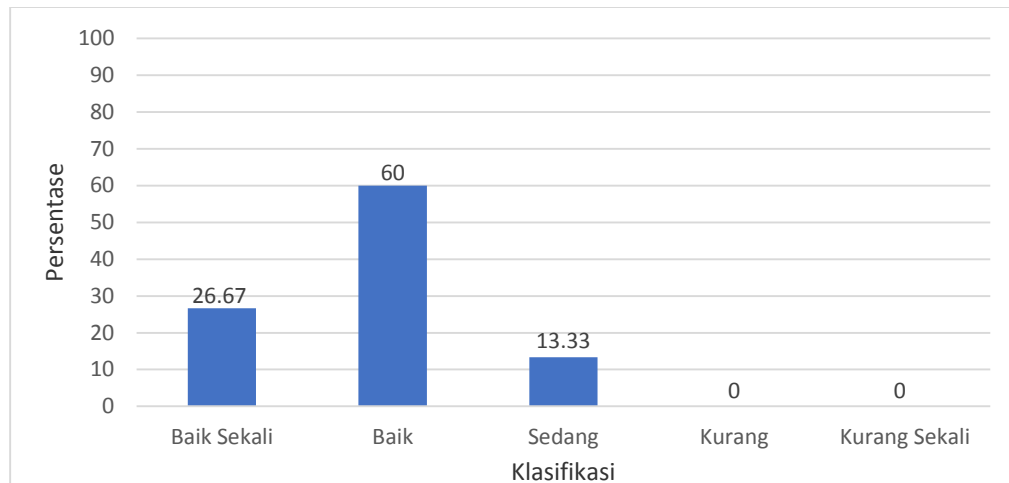
Hasil analisis loncat tegak calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase Loncat Tegak Putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	50 ke atas	4	Baik Sekali	26,67 %
2	39-49	9	Baik	60 %
3	31-38	2	Sedang	13,33 %
4	23-30	0	Kurang	0 %
5	22 dst.	0	Kurang Sekali	0 %
Jumlah		15		100 %

Dari tabel 14. dapat diketahui hasil frekuensi dan persentase loncat tegak calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data di atas calon anggota dan anggota yang masuk kategori baik (B) sebanyak 9 orang (60 %), kategori baik sekali (BS) sebanyak 4 orang (26,67 %), dan kategori sedang (S)

sebanyak 2 orang (13,33 %). Tidak ada calon anggota dan anggota yang memiliki kategori kurang (K) dan kurang sekali (KS) pada loncat tegak. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



Gambar 24. Diagram Batang Tes Loncat Tegak Calon Anggota Anggota Putri Menwa Pasopati UNY tahun 2019

10. Lari 1000 meter Putri

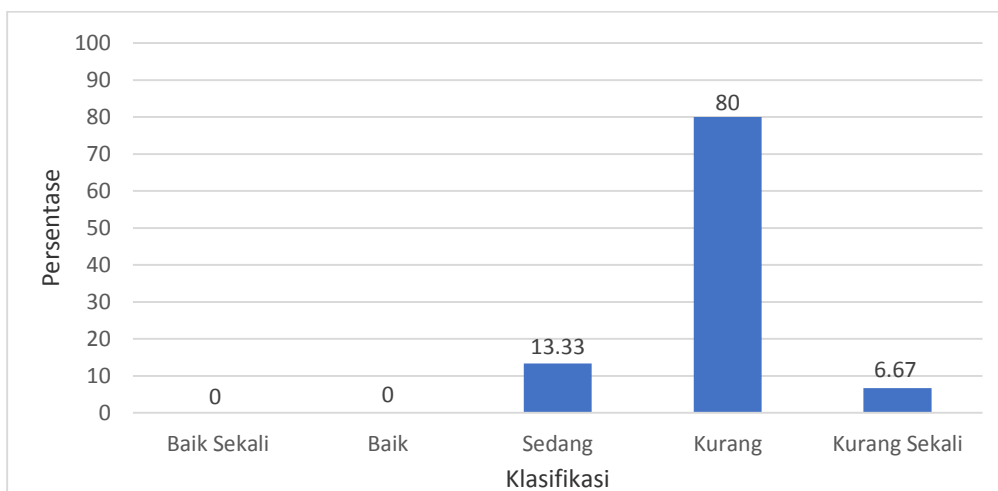
Hasil analisis lari 1000 meter calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati UNY tahun 2019 adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Frekuensi, Klasifikasi dan Persentase Lari 1000 meter Putri

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Klasifikasi	Persentase
1	s.d-3.52"	0	Baik Sekali	0 %
2	3.52"-4.56"	0	Baik	0 %
3	4.57"-5.58"	2	Sedang	13,33 %
4	5.59"-7.23"	12	Kurang	80 %
5	7.24"-dst	1	Kurang Sekali	6,67 %
Jumlah		15		100 %

Dari tabel 15. dapat diketahui hasil frekuensi dan persentase lari 1000 meter calon anggota dan anggota Menwa Pasopati UNY. Dari data di atas calon anggota dan anggota yang masuk kategori kurang (K) sebanyak 12 orang (80

%), kategori sedang (S) sebanyak 2 orang (13,33 %) dan kategori kurang sekali (KS) sebanyak 1 orang (6,67 %). Tidak ada calon anggota dan anggota yang memiliki kategori baik sekali (BS) dan baik (B) pada lari 1000 meter. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat ditampilkan seperti dibawah ini:



Gambar 25. Diagram Batang Tes Lari 1000 meter Calon Anggota dan Anggota Putri Menwa Pasopati UNY tahun 2019

D. Pembahasan

Item tes kesegaran jasmani yang digunakan oleh peneliti bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta, dimana terdapat 5 butir item tes, yaitu: 1. tes lari 60 meter, 2. gantung siku tekuk/angkat tubuh, 3. baring duduk, 4. loncat tegak, 5. lari 1200 meter/1000 meter. Setiap item tes mempunyai tujuan masing-masing yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari seseorang, mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu, mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, mengukur daya ledak otot tungkai dan daya tahan (*cardio respiratory endurance*).

Tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 29 orang terdiri dari 14 putra dan 15 putri, sesuai dengan tabel kesegaran jasmani, tidak terdapat calon anggota dan anggota dengan kategori kurang sekali (KS). Sedangkan kategori kurang (K) sebanyak 4 anggota dengan persentase 13,79%, calon anggota dan anggota yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori kurang memiliki tubuh yang kurang prima, kurangnya latihan fisik yang teratur dan terukur. Kategori sedang (S) sebanyak 11 calon anggota dan anggota dengan persentase 37,93%, calon anggota dan anggota yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang rata-rata memiliki tubuh dalam kategori sedang atau mendekati tubuh *mesomorph* karena dipengaruhi oleh latihan fisik secara teratur dan terukur. Kategori baik (B) sebanyak 14 calon anggota dan anggota dengan persentase 48,28%, calon anggota dan anggota yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik, merupakan calon anggota dan anggota yang tekun berlatih dan berusaha keras dalam setiap bentuk latihan, selalu berusaha meningkatkan pemeliharaan kondisi tubuh yang prima. Tes kesegaran jasmani yang dilakukan tidak terdapat calon anggota dan anggota yang masuk dalam identifikasi dengan kategori baik sekali (BS).

Tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta ternyata sebagian besar masuk dalam kategori baik, hal ini dikarena aktifitas fisik yang biasa dilakukan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani anggota. Calon anggota dan anggota yang sering melakukan aktifitas jasmani tentunya akan memiliki

kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan calon anggota dan anggota yang jarang melakukannya.

E. Keterbatasan Penelitian

Kendati pun telah dilakukan pembatasan masalah, skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Beberapa keterbatasan yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adanya keterbatasan waktu pada saat pelaksanaan penelitian.
2. Penelitian yang dilakukan tidak dilengkapi dengan surat izin penelitian.
3. Meteran dan *stopwatch* yang digunakan tidak diterakan di balai Metologi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota putra Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang.
2. Tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota putri Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik.
3. Tingkat kebugaran jasmani keseluruhan pada calon anggota dan anggota Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta putra maupun putri sebagian besar memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, implikasi dari penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan sebagai referensi dan masukan yang bermanfaat dan bernilai positif bagi pihak UKM Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta agar lebih memberikan inovasi maupun ide-ide baru pada program latihan khususnya peningkatan kebugaran jasmani.

2. Dapat dijadikan acuan dan tolak ukur di dalam program peningkatan kebugaran jasmani di UKM Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta sehingga dapat diketahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani calon anggota dan anggota.
3. Bagi calon anggota dan anggota yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tergolong rendah/ kurang diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani menjadi lebih baik dengan melakukan latihan rutin, terukur, terarah dan terprogram. Sedangkan bagi calon anggota dan anggota yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang dan baik agar tetap menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin, terukur, terarah dan terprogram.

C. Saran-saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan dan implikasi penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pihak UKM Resimen Mahasiswa (Menwa) Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta untuk lebih mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggotanya karena kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor penting dalam kelancaran saat melakukan kegiatan.
2. Bagi senior dapat membantu sebagai ukuran dalam membuat program latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani anggota supaya lebih baik lagi.
3. Memperhatikan aspek-aspek yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga dapat meningkatkan menjadi lebih baik lagi.

4. Perlu diadakannya latihan secara rutin, terukur, terarah dan terprogram untuk dapat meningkatkan dan menghasilkan kebugaran jasmani sesuai dengan harapan.
5. Bagi peneliti lain disarankan mampu mengembangkan dan mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesegaran jasmani agar lebih bervariasi dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Zulfikar. (2011). *Resimen Mahasiswa UMY (UMY)*. Diunduh pada tanggal 3 November 2018 dari <http://blog.umy.ac.id/jurnalkampus/2011/05/02/resimen-mahasiswa-umy-Menwa/>.
- Afri. (2010). *Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Mahabhakti di Universitas Negeri Padang*. Padang: Universitas Negeri Padang (Skripsi).
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Persindo.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kravitz, Len. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total* (terjemahan dari *Anybodys Total Fitness*, alih bahasa Sadoso Sumosardjuno). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maman Abdurrahman. (2011). *Panduan Praktis Memahami Penelitian*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Mohammad Ali& mohammad ansori. (2008). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- _____. (2002). *Pedoman Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.





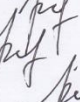
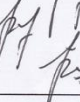

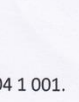
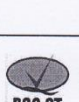
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Pusat Bahasa Depdiknas.
- _____. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Research and Development*. Bandung: IKAPI.
- Suharjana, Heri Purwanto. (2008). *Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syahrizal Abbas. (2009). *Manajemen Perguruan Tinggi*. Jakarta: Kencana.
- Tri Nurharsono. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Mengenal UNY Lebih Dekat: Panduan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : RADEN ZULCHAN SYAFRUDDIN
 NIM : 14601241014
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. AHMAD NASRULLOH, M. Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	18/12-2018	Pentapan permasalahan pada latar belakang	
2.	20/12-2018	Sinkronisasi antara Catatan masalah, rumusan masalah dan rumusan penelitian	
3.	9/1-2019	Lengkapi kajian pustaka sesuai dengan variabel penelitian dan penyesuaian kerangka berpikir.	
4.	21/1-2019	Metode penelitian, teknik Sampling dan instrumen penelitian.	
5.	31/1-2019	Perekamendasi pengumpulan data.	
6.	22/2-2019	Pengolahan dan Analisis Data	
7.	20/3-2019	Deskripsi data dan pembahasan	
8.	17/4-2019	Finalisasi skripsi	
9.	15/5-2019	Perekamendasi ujian skripsi.	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Guntur M. Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 2. Surat Peminjaman Alat dan Tempat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1
Telepon (0274) 513092, 586168 pesawat 282, 541, 560 Yogyakarta 55281
Laman: fik.uny.ac.id. E-mail: humasfik@uny.ac.id

Nomor : B/150/UN34/16/RT.01.01/2019
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat dan Tempat

15 Februari 2019

Kepada Yth.

Raden Zulchan Syafruddin

NIM: 14601241014

FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, Menanggapi surat saudara tanggal 14 Februari 2019, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Kami mengizinkan Saudara menggunakan tempat dan alat berupa:

No	Nama Alat, Tempat	Jumlah
1	Lintasan lari stadion	-
2	Stopwatch	1 buah
3	Papan berskala untuk loncat tegak	1 buah
4	Serbuk kapur	-
5	Cone	10 buah
6	Roll Meter	1 buah

Hari : Jum'at - Senin
Tanggal : 15 - 18 Februari 2019
Tempat : Stadion Atletik UNY
Acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga alat yang dipinjam;
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera memberi informasi kepada Kasubag. Umum Kepegawaian dan Perlengkapan FIK.

Demikian agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Dekan II
Shardianta, M. Kes
NIP 195811011986031002

Tembusan :

1. Manager Stadion Atletik
2. Sugiyanto (gudang timur)

Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian

KOMANDO RESIMEN MAHASISWA MAHAKARTA
SATMENWA PASOPATI UNY



SURAT KETERANGAN
Nomor: Sket/1/II/2019

WIDYA CASTRENA DHARMA SIDDHA

Yang bertanda tangan di bawah ini, Komandan Satuan Menwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta menerangkan :

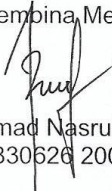
Nama	: Raden Zulchan Syarifuddin
Umur	: 24 tahun
Agama	: Islam
NIM/Fakultas/Jurusan	: 14601241014/ FIK/ Pendidikan Olahraga
Kesatuan/Perti	: Satmenwa Pasopati Universitas Negeri Yogyakarta
Jabatan	: Dewan Senior

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Satuan Resimen Mahasiswa Pasopati guna penulisan karya ilmiah dengan judul:

"Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY Tahun 2019"

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pembina Menwa


Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or
NIP. 19830626 200812 1 002

Yogyakarta, 17 Februari 2019
Komandan Satuan

Yayan Tri Wibowo
NBP 16601241109


**Lampiran 4. Daftar Nama Calon Anggota dan Anggota Menwa Pasopati
UNY**

No	Nama	Tanggal Lahir	Jenis Kelamin
1.	A.A. NGR. Bagus Carma Gunamanta	30 November 2000	Putra
2.	Ahmad Nur Amirulloh	16 November 1999	Putra
3.	Angga Pradika Rahmatulloh	05 Juli 2000	Putra
4.	Astriliani Yublina Laganda	31 Juli 2000	Putri
5.	Bagus Prasetyo	16 Agustus 2000	Putra
6.	Bernadeta Heksa Namelia Christianita	06 Juni 2000	Putri
7.	Beryllia Octavia Rochmah	01 Oktober 1999	Putri
8.	Dewi Nur Prayeti	21 September 1999	Putri
9.	Diestin Rahayuningtyas	17 Juni 2000	Putri
10.	Duwie Kresno Wibowo	23 Mei 1999	Putra
11.	Faiz Setya Rizcu Mauludi	24 Juni 1999	Putra
12.	Husnul Hinayah	03 Mei 2000	Putri
13.	Irvan Dzikri Pratama	29 Oktober 1999	Putra
14.	Lutfy Reza	16 Agustus 2000	Putra
15.	Muhammad Andre Agasy	12 Juni 1999	Putra
16.	Muhammad Yusron Amri	27 Maret 2000	Putra
17.	Mustofa Bintang Harapan	29 September 1999	Putra
18.	Retno Wulandari	03 Juni 2000	Putri
19.	Sabilla Nurul Annastasya	18 Desember 2000	Putri
20.	Septiana Kosrini	24 September 1999	Putri
21.	Shela Dian Wulandari	28 April 2000	Putri
22.	Shofan Khoiri	25 Oktober 1999	Putra
23.	Tesa Sri Rahayu	08 April 1999	Putri
24.	Tita Afriadani	29 Agustus 2000	Putri
25.	Tri Wahyu Priyatiningsih	27 Desember 1999	Putri
26.	Veronica Febby A. Hapsari	13 Februari 2000	Putri
27.	Vicy Azizah Malihah	29 Juli 1999	Putri
28.	Widartanto	02 Mei 2000	Putra
29.	Wildan Fadlillah	10 Oktober 2000	Putra

Lampiran 5. Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : WIDARTANTO
Tempat/ Tanggal Lahir : BANTUL , 02 MEI 2000
Usia : 18
Asal Instansi : Sat MENWA PASOPATI UNY
No. Hp : 08977186598

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan


(.....WIDARTANTO.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : *Ivan Dikri Nur Pratama*

Tempat/ Tanggal Lahir : *Sleman, 29 Oktober 1999*

Usia : *19 th*

Asal Instansi : *MENWA*

No. Hp : *082141384629*

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan



(*IVAN DIKRI NUR P.*.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

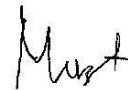
Nama : Musthofa Bintang H
Tempat/ Tanggal Lahir : Bantul, 29 September 1999
Usia : 19 Tahun
Asal Instansi : Menuwa
No. Hp : 0823 2866 6893

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan



(Musthofa Bintang H.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Shofan khairi
Tempat/ Tanggal Lahir : Bantul / 25 oktober 1999
Usia : 19
Asal Instansi : Menwa
No. Hp : 08123667 5270

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan



(Shofan khairi)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

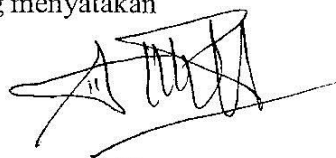
Nama : Bagus Prasetyo
Tempat/ Tanggal Lahir : Klaten, 16 Agustus 2000
Usia : 18 thn
Asal Instansi : MENWA PASOPATI UNY
No. Hp : 085 885 986 994

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan


(Bagus Prasetyo)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : A . A . NGURAH BAGUS CARMA GUNAMANTA

Tempat/ Tanggal Lahir : Denpasar , 30 November 2000

Usia : 18

Asal Instansi : Menwa

No. Hp : 081 236 78900

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(A . A . NGURAH BAGUS CARMA G .)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

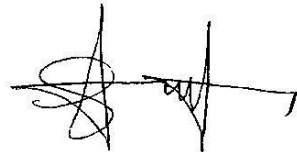
Nama : Muhammad Yusron Amri
Tempat/ Tanggal Lahir : Pangkalpinang /27 MARET 2000
Usia : 18
Asal Instansi : Satmenwa UNY
No. Hp : 0822 7551 9085

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16.. Februari 2019

Yang menyatakan



(Muh. YUSRON AMRI.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faiz Setia Rizcy Mauludi

Tempat/ Tanggal Lahir : Cirebon, 24 Juni 1999

Usia : 19

Asal Instansi : Satmenwa Pasopati

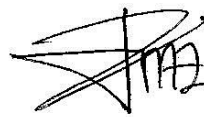
No. Hp : 083824870328

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan



(FAIZ SETIA RIZCY MAULUDI)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wildan Fadhlah
Tempat/ Tanggal Lahir : Brebes, 16 Oktober 2000
Usia : 19
Asal Instansi : Satmawa Pasopati
No. Hp : 0896-4892-2934

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan


(Wildan Fadhlah.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

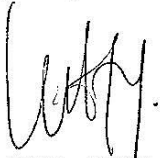
Nama : LUTFY REZA
Tempat/ Tanggal Lahir : BANYUMAS, 16 AGUSTUS 2000
Usia : 18 TAHUN
Asal Instansi : SATMENWA PASOPATI
No. Hp : 0815 7542 6740

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan


(.....
LUTFY REZA.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ANGGA PRADIKA RAHMATULLOH

Tempat/ Tanggal Lahir : KULON PROBO / 5 JULI 2000

Usia : 18 TAHUN

Asal Instansi : SATMENWA PASOPATI

No. Hp : 0822 2051 4612

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan



(.....ANGGA.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

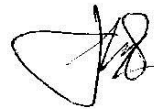
Nama : Ahmad Nur A
Tempat/ Tanggal Lahir : Bogor, 16 - 11 - 1999
Usia : 19
Asal Instansi : Sat Menwa Pasopati
No. Hp : 081214 314 801

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan



(.....Ahmad Nur A.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD ANDRE AGASY

Tempat/ Tanggal Lahir : SRIWONGGON / 12 Juni 1999

Usia : 19 th

Asal Instansi : SAT MENWA PASOPATI

No. Hp : 081339325038

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019".

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(M. Andre. Agasy.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Duwio kremo Wibowo
Tempat/ Tanggal Lahir : kelaten / 23 / 8 / 99
Usia : 29
Asal Instansi : UNY
No. Hp : 089604229914

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
"Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019".

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan


(.....Duwio Kremo w.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : VERONICA F. A. HAPSARI
Tempat/ Tanggal Lahir : SORONG, 13 FEBRUARI 2000
Usia : 19 tahun
Asal Instansi : SAC. MENWA UNY
No. Hp : 0822 3834 3134

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan


(VERONICA F. A. HAPSARI)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tita Afriadani
Tempat/ Tanggal Lahir : Wonorebo, 29 Agustus 2000
Usia : 18 tahun
Asal Instansi : Menwa Pasopati UNY
No. Hp : 089639176119

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan



(Tita Afriadani)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Septiana Kusrini
Tempat/ Tanggal Lahir : Sleman, 24 September 1999
Usia : 19 th
Asal Instansi : MENWA Pasopati UNY
No. Hp : 085 792417264

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(..... Septiana Kusrini)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

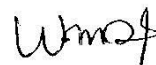
Nama : Sheia Dian Wulandari
Tempat/ Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 28 April 2000
Usia : 18
Asal Instansi : SATMENWA PASOPATI UNY
No. Hp : 081229977096

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, ¹⁶..... Februari 2019

Yang menyatakan



(.....Sheia Dian Wulandari.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

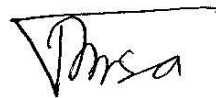
Nama : Tesa Sri Rahayu
Tempat/ Tanggal Lahir : Bantul, 08 April 1999
Usia : 19 th
Asal Instansi : SATMENWA PASOPATI UNY
No. Hp : 08121216-6708

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan



(.....Tesa Sri Rahayu.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diestn Rahayuningtyas
Tempat/ Tanggal Lahir : Nganyuk, 17 Juni 2000
Usia : 18 tahun
Asal Instansi : Satmenwa Pasopati
No. Hp : 085607658565

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(Diestn R.)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ASTRILIANI YUBLINA LABANDA

Tempat/ Tanggal Lahir : 31 Juli 2000

Usia : 18

Asal Instansi : MENWA PASOPATI UNY

No. Hp :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(ASTRILIANI YUBLINA L.)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Wahyu Priyatiningrih

Tempat/ Tanggal Lahir : 27 Desember 1999

Usia : 19 Tahun

Asal Instansi : Menwa

No. Hp :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019".

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(Tri Wahyu Priyatiningrih)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

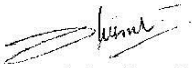
Nama : HUSNUL HINAYAH
Tempat/ Tanggal Lahir : BULUKUMBA / 03 MEI 2000
Usia : 18 th
Asal Instansi : SATMENWA PASOPATI
No. Hp : 081 382 333 810

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan


(.....
HUSNUL HINAYAH

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RETNO WULANDARI

Tempat/ Tanggal Lahir : 03 JUNI 2000

Usia : 18

Asal Instansi : MENWA UNY

No. Hp :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16. Februari 2019

Yang menyatakan



(RETNO WULANDARI)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sabilla Nurul Annastasya
Tempat/ Tanggal Lahir : Kediri , 18 Desember 2000
Usia : 18
Asal Instansi : Sat Pasopati
No. Hp : 082242606490

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(Sabilla Nurul A.)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BERYLLIA OCTAVIA ROCHMAH

Tempat/ Tanggal Lahir : 01 OKTOBER 1999

Usia : 19

Asal Instansi : MENWA PASOPATI

No. Hp :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(..BERYLLIA OCTAVIA R.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BERNADETA HEKSA NAMELIA C.

Tempat/ Tanggal Lahir : 06 JUNI 2000

Usia : 18

Asal Instansi : MENWA

No. Hp :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(..BERNADETA HEKSA H.C..)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vitoz Azizah Malihah
Tempat/ Tanggal Lahir : Bantul / 29 Juli 1999
Usia : 19 tahun
Asal Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
No. Hp : 08976964065

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
"Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019".

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(Vitoz Azizah Malihah)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Nur Prayeti
Tempat/ Tanggal Lahir : Pacitan / 21-09-1999
Usia : 19 th
Asal Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
No. Hp : 085876881489

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi *sample* pada penelitian yang berjudul
“Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa (MENWA) Pasopati
UNY tahun 2019”.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Februari 2019

Yang menyatakan



(Dewi Nur Prayeti.....)

Lampiran 6. Formulir TKJI Calon Anggota dan Anggota Menwa Pasopati

UNY

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : WIDAR TANTO

Jenis Kelamin : Putra / ~~Putri~~

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI UNY

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter8,7..... detik	3
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk detik		
	b. Angkat tubuh4..... kali	1
3.	Baring duduk 60 detik33..... kali	4
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 245 cm			
	- Loncatan I : 299 cm58..... cm	3
	- Loncatan II : 298 cm			
	- Loncatan III : 303 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter6..... menit29..... detik	2
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	13
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	KURANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : IRVAN D21CRI NUR PRATAMA

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia : \

Asal Institusi : MENWA

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	8.4 detik	3
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk detik		
	b. Angkat tubuh	9 kali	1
3.	Baring duduk 60 detik	19 kali	2
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 230 cm			
	- Loncatan I : 284 cm	56 cm	3
	- Loncatan II : 286 cm			
	- Loncatan III : 281 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter	5 menit 26 detik	2
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	11
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	KURANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : MUSTHAFA BINTANG H

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	8.6 detik	3	
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	detik 7 kali	2	
3.	Baring duduk 60 detik	34 kali	4	
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 250 cm - Loncatan I : 304 cm - Loncatan II : 307 cm - Loncatan III : 306 cm	57 cm	3	
5.	Lari 1000/1200 meter	6 menit 38 detik	1	
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		13	
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	KURANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : SHOFAN KHAIRI

Jenis Kelamin : Putra / ~~Putri~~

Usia : /

Asal Institusi : MENWA

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	...9.4... detik	..3..
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk detik		
	b. Angkat tubuh	...7... kali	..2..
3.	Baring duduk 60 detik	...30... kali	..4..
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : ..235.. cm			
	- Loncatan I : ..284.. cm	...51... cm	..3..
	- Loncatan II : ..285.. cm			
	- Loncatan III : ..286.. cm			
5.	Lari 1000/1200 meter	...6... menit ...17... detik	..2..
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)14..
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : BAEUS PRASE TYO

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI UNY

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	84 detik	3	
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	detik 6 kali	2	
3.	Baring duduk 60 detik	36 kali	4	
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 250 cm - Loncatan I : 303 cm - Loncatan II : 304 cm - Loncatan III : 300 cm	54 cm	3	
5.	Lari 1000/1200 meter	6 menit 06 detik	2	
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		14	
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHANI S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : A.A. HENURAH BAESUS CARMA GUNAMANTA

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	9.9 detik	2	
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	detik 10 kali	3	
3.	Baring duduk 60 detik	53 kali	4	
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 238 cm - Loncatan I : 286 cm - Loncatan II : 288 cm - Loncatan III : 291 cm	53 cm	3	
5.	Lari 1000/1200 meter	5 menit 42 detik	2	
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		14	
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : MUHAMMAD YUSRON AMRI

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia : /

Asal Institusi : MENWA UNY

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	8,4 detik	3	
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk	detik		
	b. Angkat tubuh	6 kali	2	
3.	Baring duduk 60 detik	22 kali	3	
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 242 cm			
	- Loncatan I : 286 cm	46 cm	2	
	- Loncatan II : 288 cm			
	- Loncatan III : 286 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter	4 menit 40 detik	3	
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		13	
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	KURANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : FAIZ SETIA RIZKY MAULUDI

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	8.1 detik	4	
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	detik 19 kali	5	
3.	Baring duduk 60 detik	50 kali	5	
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 256 cm - Loncatan I : 316 cm - Loncatan II : 320 cm - Loncatan III : 321 cm	65 cm	4	
5.	Lari 1000/1200 meter	4 menit 18 detik	3	
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		21	
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHATI S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : WILDAN FADULLAH

Jenis Kelamin : Putra / ~~Putri~~

Usia :

Asal Institusi : MEHWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	...9,1... detik	..3..
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk detik		
	b. Angkat tubuh	...14... kali	..4..
3.	Baring duduk 60 detik	...47... kali	..5..
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 233 cm			
	- Loncatan I : 290 cm	...63... cm	..4..
	- Loncatan II : 296 cm			
	- Loncatan III : 295 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter	...5... menit ...05... detik	..3..
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)19..
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : LUTFY REZA

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	8.1 detik	4
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh detik 15 kali	4
3.	Baring duduk 60 detik	42 kali	5
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 243 cm - Loncatan I : 300 cm - Loncatan II : 303 cm - Loncatan III : 303 cm	60 cm	4
5.	Lari 1000/1200 meter	5 menit 01 detik	3
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	20
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : ANEGA PRADIKA RAHMATULLOH

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	9,3 detik	3	
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	detik 15 kali	4	
3.	Baring duduk 60 detik	43 kali	5	
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 238 cm - Loncatan I : 296 cm - Loncatan II : 296 cm - Loncatan III : 299 cm	61 cm	4	
5.	Lari 1000/1200 meter	5 menit 10 detik	3	
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		19	
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : AHMAD NUR AMIRULLOH

Jenis Kelamin : Putra / ~~Putri~~

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	...9,2... detik	3
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh detik ...16... kali	4
3.	Baring duduk 60 detik	...43... kali	5
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 243 cm - Loncatan I : 309 cm - Loncatan II : 310 cm - Loncatan III : 308 cm	...67... cm	4
5.	Lari 1000/1200 meter	...6... menit ...57... detik	1
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	17
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : MUHAMMAD ANDRE AGASY

Jenis Kelamin : Putra / ~~Putri~~

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter9,2..... detik	3
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk detik		
	b. Angkat tubuh15..... kali	4
3.	Baring duduk 60 detik39..... kali	4
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 245 cm			
	- Loncatan I : 313 cm68..... cm	4
	- Loncatan II : 310 cm			
	- Loncatan III : 313 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter5..... menit10..... detik	3
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	18
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHANI S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : DUWIE KRESHO WIBOWO

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	98 detik	2	
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	detik 13 kali	3	
3.	Baring duduk 60 detik	51 kali	5	
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 247 cm - Loncatan I : 310 cm - Loncatan II : 311 cm - Loncatan III : 315 cm	68 cm	4	
5.	Lari 1000/1200 meter	6 menit 58 detik	1	
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		15	
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : VERONICA FEBBY A. HAPSARI

Jenis Kelamin : Putra / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI UNY

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter2.8..... detik4.....
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh38..... detik kali4.....
3.	Baring duduk 60 detik30..... kali5.....
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 225 cm - Loncatan I : 265 cm - Loncatan II : 266 cm - Loncatan III : 268 cm43..... cm4.....
5.	Lari 1000/1200 meter5..... menit48..... detik3.....
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)20.....
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIR		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : TITA AFRIADAH I

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI UNY

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	...10.1... detik	...3...
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk	...10.8... detik		
	b. Angkat tubuh kali	...3...
3.	Baring duduk 60 detik	...31... kali	...5...
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : ..220.. cm			
	- Loncatan I : ..259.. cm	...47... cm	...4...
	- Loncatan II : ..260.. cm			
	- Loncatan III : ..267.. cm			
5.	Lari 1000/1200 meter	...6... menit ...06... detik	...2...
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)17...
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

...R. ZULCHAN S...

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : SEPTIANA KOSRINI

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI UNY

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter9,3..... detik	..4..
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh19,2..... detik kali	..3..
3.	Baring duduk 60 detik27..... kali	..4..
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : ..232.. cm - Loncatan I : ..277.. cm - Loncatan II : ..277.. cm - Loncatan III : ..277.. cm45..... cm	..4..
5.	Lari 1000/1200 meter7..... menit32..... detik	..1..
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)16..
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

.....R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : SHELA DIAN WULAHIDARI

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI UNY

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter9.7..... detik	4
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh36.4..... detik kali	4
3.	Baring duduk 60 detik33..... kali	5
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 230..... cm - Loncatan I : 260..... cm - Loncatan II : 259..... cm - Loncatan III : 264..... cm34..... cm	3
5.	Lari 1000/1200 meter5..... menit27..... detik	3
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	19
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : TESA SRI RAHAYU

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI UNY

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	10.1 detik	3
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	26.2 detik kali	4
3.	Baring duduk 60 detik	24 kali	4
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 223 cm - Loncatan I : 256 cm - Loncatan II : 258 cm - Loncatan III : 260 cm	37 cm	3
5.	Lari 1000/1200 meter	6 menit 2 detik	2
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	16
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : DIESTIN RAHAYUHIWITYAS

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : SATMENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter10,2.... detik	3
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh29,2.... detik kali	4
3.	Baring duduk 60 detik21.... kali	4
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 217 cm - Loncatan I : 259 cm - Loncatan II : 257 cm - Loncatan III : 263 cm46.... cm	4
5.	Lari 1000/1200 meter6.... menit11.... detik	2
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	17
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : ASTRILIANI YUBUNA LABANDA

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter10..... detik	3.
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh24,9..... detik kali	4.
3.	Baring duduk 60 detik28..... kali	5.
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 224... cm - Loncatan I : 268... cm - Loncatan II : 268... cm - Loncatan III : 271... cm47..... cm	4.
5.	Lari 1000/1200 meter7..... menit05..... detik	2.
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	18
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : TRI WAHYU PRIYATININGSIH

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter10.6..... detik	3
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk25.6..... detik		
	b. Angkat tubuh kali	4
3.	Baring duduk 60 detik30..... kali	5
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 227 cm			
	- Loncatan I : 268 cm46..... cm	4
	- Loncatan II : 273 cm			
	- Loncatan III : 273 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter7..... menit23..... detik	2
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	18
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHATI S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : HUSNUL HINAYAH

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter11,7..... detik	2
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk25,2..... detik		
	b. Angkat tubuh kali	4
3.	Baring duduk 60 detik31..... kali	5
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 230 cm			
	- Loncatan I : 270 cm42..... cm	4
	- Loncatan II : 271 cm			
	- Loncatan III : 272 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter7..... menit02..... detik	2
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	17
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : RETNO WULANDARI

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter11.4..... detik	3
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk24.4..... detik		
	b. Angkat tubuh kali	4
3.	Baring duduk 60 detik22..... kali	4
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 219 cm			
	- Loncatan I : 267 cm49..... cm	4
	- Loncatan II : 263 cm			
	- Loncatan III : 268 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter7..... menit05..... detik	2
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	17
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	SEDANG		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : SABILLA MURUL ANNIASTASYA

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter10,3.... detik	3.
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk25,5.... detik		
	b. Angkat tubuh kali	4.
3.	Baring duduk 60 detik26.... kali	4.
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 223. cm			
	- Loncatan I : 272. cm50.... cm	5.
	- Loncatan II : 272. cm			
	- Loncatan III : 273. cm			
5.	Lari 1000/1200 meter6.... menit57.... detik	2.
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	18.
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : BERYLLIA OCTAVIA ROCHMAH

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter11,6..... detik	2.
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk26,6..... detik		
	b. Angkat tubuh kali	4.
3.	Baring duduk 60 detik29..... kali	5.
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 226 cm			
	- Loncatan I : 274 cm50..... cm	5.
	- Loncatan II : 276 cm			
	- Loncatan III : 272 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter7..... menit10..... detik	2.
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	18
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : BERNADETA HEKSA NAMELIA C.

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter9.9..... detik	3..
2.	Gantung : a. Siku tekuk b. Angkat tubuh26..... detik kali	4..
3.	Baring duduk 60 detik22..... kali	4..
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 233 cm - Loncatan I : 283 cm - Loncatan II : 280 cm - Loncatan III : 282 cm50..... cm	5..
5.	Lari 1000/1200 meter6..... menit11..... detik	2..
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	18
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : VICY ARIYAH MALIHAN

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MENWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter	...9.7... detik	..4..
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk	...26.4... detik		
	b. Angkat tubuh kali	..4..
3.	Baring duduk 60 detik	...28... kali	..5..
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 229 cm			
	- Loncatan I : 273 cm	...48... cm	..4..
	- Loncatan II : 274 cm			
	- Loncatan III : 277 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter	...6... menit ...10... detik	..2..
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)19...
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,

...R. ZULCHAN S.

FORMULIR TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

Nama : DEWI NUR PRAYETI

Jenis Kelamin : ~~Putra~~ / Putri

Usia :

Asal Institusi : MEHWA PASOPATI

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	Lari 60 meter10,9..... detik	3
2.	Gantung :			
	a. Siku tekuk10,1..... detik		
	b. Angkat tubuh kali	3
3.	Baring duduk 60 detik38..... kali	5
4.	Loncat tegak			
	- Tinggi raihan : 224 cm			
	- Loncatan I : 272 cm50..... cm	5
	- Loncatan II : 270 cm			
	- Loncatan III : 274 cm			
5.	Lari 1000/1200 meter6..... menit57..... detik	2
6.	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)	18
7.	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	BAIK		

Petugas Tes,


R. ZULCHAN S.

Lampiran 7. Data Penelitian

Data penelitian putra

No	Nama	Data Awal				
		Tes lari 60 meter (detik)	Tes gantung angkat tubuh (skor)	Tes baring duduk (skor)	Tes loncar tegak (cm)	Tes lari 1200 meter (menit)
1	WID	8.7	4	33	58	6.29
2	IRV	8.4	4	19	56	5.26
3	MUS	8.6	7	34	57	6.38
4	SHO	9.4	7	30	51	6.17
5	BAG	8.4	6	36	54	6.06
6	NGU	9.9	10	53	53	5.42
7	YUS	8.4	6	22	46	4.40
8	FAI	8.1	19	50	65	4.52
9	WIL	9.1	14	47	63	5.05
10	LUT	8.1	15	42	60	5.01
11	ANG	9.3	15	43	61	5.10
12	AHM	9.2	16	43	67	6.57
13	AND	9.2	15	39	68	5.10
14	DUW	9.8	13	51	68	6.58

Data penelitian putri

No	Nama	Data Awal				
		Tes lari 60 meter (detik)	Tes gantung siku tekuk (detik)	Tes baring duduk (skor)	Tes loncar tegak (cm)	Tes lari 1000 meter (menit)
1	VER	9.8	38	30	43	5.48
2	TIT	10.1	10.8	31	47	6.06
3	SEP	9.3	19.2	27	45	7.32
4	SHE	9.7	36.4	33	34	5.27
5	TES	10.1	26.2	24	37	6.2
6	DIE	10.2	29.2	21	46	6.11
7	AST	10	24.9	28	47	7.05
8	TRI	10,6	25.6	30	46	7.23
9	HUS	11,7	25.2	31	42	7.02
10	RET	11,4	24.4	22	49	7.05
11	SAB	10,3	25.5	26	50	6.57
12	BERY	11.6	26.6	29	50	7.10
13	BERN	9,9	26	22	50	6.11
14	VIC	9,7	26.4	28	48	6.10
15	DEW	10,9	10.1	36	50	6.57

Tabulasi TKJI Calon Anggota dan Anggota Putra Menwa Pasopati UNY

No.	Nama	Rangkaian Tes					Jumlah	Klasifikasi
		1	2	3	4	5		
1	WID	3	1	4	3	2	13	K
2	IRV	3	1	2	3	2	11	K
3	MUS	3	2	4	3	1	13	K
4	SHO	3	2	4	3	2	14	S
5	BAG	3	2	4	3	2	14	S
6	NGU	2	3	4	3	2	14	S
7	YUS	3	2	3	2	3	13	K
8	FAI	4	5	5	4	3	21	B
9	WIL	3	4	5	4	3	19	B
10	LUT	4	4	5	4	3	20	B
11	ANG	3	4	5	4	3	19	B
12	AHM	3	4	5	4	1	17	S
13	AND	3	4	4	4	3	18	B
14	DUW	2	3	5	4	1	15	S

Keterangan

BS : Baik Sekali

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

KS : Kurang Sekali

Tabulasi TKJI Calon Anggota dan Anggota Putri Menwa Pasopati UNY

No.	Nama	Rangkaian Tes					Jumlah	Klasifikasi
		1	2	3	4	5		
1	VER	4	4	5	4	3	20	B
2	TIT	3	3	5	4	2	17	S
3	SEP	4	3	4	4	1	16	S
4	SHE	4	4	5	3	3	19	B
5	TES	3	4	4	3	2	16	S
6	DIE	3	4	4	4	2	17	S
7	AST	3	4	5	4	2	18	B
8	TRI	3	4	5	4	2	18	B
9	HUS	2	4	5	4	2	17	S
10	RET	3	4	4	4	2	17	S
11	SAB	3	4	4	5	2	18	B
12	BERY	2	4	5	5	2	18	B
13	BERN	3	4	4	5	2	18	B
14	VIC	4	4	5	4	2	19	B
15	DEW	3	3	5	5	2	18	B

Keterangan

BS : Baik Sekali

B : Baik

S : Sedang

K : Kurang

KS : Kurang Sekali

Lampiran 8. Dokumentasi



Peserta melakukan lari 60 meter



Peserta melakukan gantung angkat tubuh



Peserta melakukan gantung siku tekuk



Peserta melakukan baring duduk



Peserta melakukan loncat tegak



Peserta melakukan lari 1000/1200 meter