

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 1 JETIS TAHUN  
PELAJARAN 2021/2022**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Muhammad Alief Almuradho  
NIM 17601244038

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

## **PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 1 JETIS TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Disusun Oleh:

Muhammad Alief Almurtafho  
NIM 17601244038

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

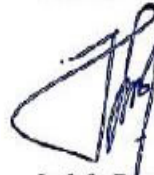
Yogyakarta, Mei 2021

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or.  
NIP. 198212142010122004

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Alief Almutadho  
NIM : 17601244038  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap  
Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran  
2021/2022

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

Yogyakarta, Mei 2021  
Yang Menyatakan,



Muhammad Alief Almutadho  
NIM 17601244038

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 1 JETIS TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Disusun Oleh:  
Muhammad Alief Almutadho  
NIM 17601244038

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

Pada tanggal 31 Mei 2021

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or. Ketua Penguji		10-6-2021
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Sekretaris Penguji		10-6-21
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji Utama		19/6-21

Yogyakarta, Juni 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

1. Angkatlah kesedihan menjadi kekuatanmu. Tunjukkan pada dunia bahwa kamu kuat, bukan manusia lemah (Muhammad Alief Almuradho)
2. Jika kamu ingin hidup bahagia, terikatlah pada tujuan, bukan orang atau benda (Albert Einstein)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk Bapak Hermanto, S.Ag., dan Almarhum Ibu Sri Purwanti, S.E., yang selalu memberikan dukungan dan selalu memotivasi anaknya dengan sabar dan selalu memberikan doa restu, dengan karya dan gelar sarjana ini kupersembahkan untukmu.

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 1 JETIS TAHUN  
PELAJARAN 2021/2022**

**Oleh:**

Muhammad Alief Almuradho  
NIM 17601244038

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 187 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan *total sampling* berjumlah 187 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan benar-salah. Analisis data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 berada pada kategori “rendah” sebesar 53,48% (100 peserta didik), “cukup” sebesar 46,52% (87 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,99 masuk kategori rendah.

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

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, Ketua Penguji, yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Drs. Sridadi, M.P., Pembimbing Akademik yang telah bersedia memberikan bimbingan dan masukan selama berkuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Prodi PGSD Penjas beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama

proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
7. Kepala Sekolah, guru, dan siswa di SMP Negeri 1 Jetis, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

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

Yogyakarta, Mei 2021  
Yang Menyatakan,



Muhammad Alief Almurtaadho  
NIM 17601244038

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	7
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Pemahaman .....	9
a. Pengertian Pemahaman.....	9
b. Tingkatan Pemahaman .....	12
c. Faktor yang Memengaruhi Pemahaman.....	15
2. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	17
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	18
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	21
c. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani.....	34
d. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	37
e. Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	42
f. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	47
3. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	55
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	58
C. Kerangka Berpikir.....	61
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	64
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	64
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	64
D. Definisi Operasional Variabel.....	65

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	66
F. Validitas dan Reliabilitas .....	68
G. Teknik Analisis Data.....	72
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	74
1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	76
2. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani .....	79
3. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	81
4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani.....	84
5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani.....	87
B. Pembahasan .....	89
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	97
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	99
B. Implikasi .....	99
C. Saran .....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>108</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani .....	27
Gambar 2. Kerangka Berpikir .....	63
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022 .....	75
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani .....	77
Gambar 5. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani .....	78
Gambar 6. Diagram Batang Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani .....	80
Gambar 7. Diagram Batang Persentase Butir Faktor yang memengaruhi Kebugaran Jasmani .....	81
Gambar 8. Diagram Batang Faktor Komponen Kebugaran Jasmani .....	82
Gambar 9. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Komponen Kebugaran Jasmani .....	83
Gambar 10. Diagram Batang Faktor Latihan Kebugaran Jasmani .....	85
Gambar 11. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Latihan Kebugaran Jasmani .....	86
Gambar 12. Diagram Batang Faktor Tes Kebugaran Jasmani .....	88
Gambar 13. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Tes Kebugaran Jasmani .....	89

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian .....	65
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani.....	68
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	69
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas .....	70
Tabel 5. Kriteria Tingkat Kesukaran.....	70
Tabel 6. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran.....	71
Tabel 7. Kriteria Daya Beda.....	71
Tabel 8. Hasil Analisis Daya Beda .....	72
Tabel 9. Norma Penilaian.....	73
Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022 .....	74
Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022 .....	75
Tabel 12. Deskriptif Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani .....	76
Tabel 13. Norma Penilaian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	77
Tabel 14. Persentase Butir Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	78
Tabel 15. Deskriptif Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani .....	79
Tabel 16. Norma Penilaian Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani.....	79
Tabel 17. Persentase Butir Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani.....	80
Tabel 18. Deskriptif Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	82

Tabel 19.	Norma Penilaian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani .....	82
Tabel 20.	Persentase Butir Faktor Komponen Kebugaran Jasmani .....	83
Tabel 21.	Deskriptif Faktor Latihan Kebugaran Jasmani .....	84
Tabel 22.	Norma Penilaian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani.....	84
Tabel 23.	Persentase Butir Faktor Latihan Kebugaran Jasmani .....	86
Tabel 24.	Deskriptif Faktor Tes Kebugaran Jasmani.....	87
Tabel 25.	Norma Penilaian Faktor Tes Kebugaran Jasmani .....	87
Tabel 26.	Persentase Butir Faktor Tes Kebugaran Jasmani .....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	109
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	110
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	112
Lampiran 4. Data Uji Coba .....	115
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	118
Lampiran 6. Tabel r.....	120
Lampiran 7. Data Penelitian.....	121
Lampiran 8. Rangkuman Data Penelitian .....	128
Lampiran 9. Deskriptif Statistik.....	133
Lampiran 10. <i>Google Formulir</i> .....	136

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pesatnya perkembangan zaman, segala hal mudah didapatkan secara instan dan otomatis. Secara tidak langsung dapat memengaruhi manusia dalam beraktivitas. Hal ini harus menjadi perhatian khusus pada kelompok remaja yang mayoritas antusias mengikuti perkembangan zaman. Gaya hidup yang serba kekinian dan tidak sehat dapat memberikan dampak buruk pada status kesehatan untuk kedepannya (Pomatahu, 2017: 35). Berkurangnya aktivitas fisik tentunya akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Seseorang akan mampu berpikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang tidak akan mudah lelah. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi peserta didik, peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69). Abdurrahim & Hariadi (2018: 69) lebih lanjut menjelaskan bahwa manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai

sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan. Fungsi kebugaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Kebugaran jasmani dalam dunia pendidikan bagi peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Seperti yang dijelaskan Mutaqin (2018: 2) bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh salah satunya melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas, hakekatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020: 42). Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat

menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial, dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek afektif (Komarudin, 2016: 14).

Kompetensi Dasar (KD) dan Kompetensi Inti (KI) PJOK SMP Kelas VIII terkait dengan kebugaran jasmani yaitu: 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. 4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. Berdasarkan hal tersebut, jelas bahwa peserta didik SMP kelas VIII harus memahami secara teori tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.

Nursal (2015: 2) menambahkan bahwa pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum PJOK dimana tujuan PJOK adalah sebagai berikut; 1) untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan; 2) untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat 3) mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan, bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Hasil penelitian yang dilakukan

oleh Koc (2017) menunjukkan bahwa mata pelajaran PJOK memiliki tingkat efek positif dalam kegiatan pembelajaran di sekolah yang sangat berpengaruh pada perkembangan siswa. Selain itu Wang (2017) menyatakan bahwa PJOK memiliki pengaruh yang tak tergantikan pada pembentukan karakter moral, perkembangan intelektual, estetika pencapaian dan gaya hidup sehat. Ryan & Poirier (2012) menyimpulkan bahwa PJOK harus menjadi bagian yang signifikan dari kehidupan setiap orang dan lebih memahami pentingnya PJOK dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Jetis pada tanggal 10-17 Januari 2021 menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani disampaikan oleh guru PJOK melalui pembelajaran teori dan praktik. Materi PJOK pada saat ini hanya bisa disampaikan dengan virtual menggunakan media *classrom* ataupun *whatsapp grup* dikarenakan pandemi Covid-19 yang belum berakhir. Akibat pandemi tersebut juga menuntut peserta didik untuk selalu beraktivitas menjaga kebugaran jasmaninya.

Hasil observasi yang dilakukan berbanding terbalik dengan situasi yang seharusnya dilakukan oleh peserta didik. Wawancara dengan 10 peserta didik di SMP Negeri 1 Jetis ada 8 peserta didik yang jarang melakukan aktivitas jasmani, kegiatan yang sering dilakukan saat pandemi yaitu memainkan *game online* melalui *handphone* contohnya *Mobile Legend*, bermain sosial media seperti Instagram dan Tik Tok minimal 1 jam setiap hari. Aktivitas yang cenderung pasif mengakibatkan kebugaran jasmani anak akan menurun, sehingga pertumbuhan badannya jadi tidak maksimal dan anak berisiko mengalami obesitas.

Permasalahan lain yaitu peserta didik kurang memahami tentang kebugaran jasmani, baik dari pengertian kebugaran jasmani, latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani, dan macam-macam tes kebugaran jasmani. Sebenarnya guru PJOK di SMP Negeri 1 Jetis sudah melakukan penyampaian materi dengan baik, namun kemampuan peserta didik dalam memahami materi tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru. Pembelajaran daring yang dilakukan juga belum mampu memberikan pembelajaran PJOK secara menyeluruh, khususnya tentang materi kebugaran jasmani.

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

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Materi pembelajaran PJOK khususnya kebugaran jasmani belum disampaikan secara menyeluruh akibat pembelajaran dilakukan secara daring.
2. Sebagian besar peserta didik di SMP Negeri 1 Jetis yang jarang melakukan aktivitas jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Gaya hidup siswa di saat pandemi Covid-19 lebih banyak digunakan bermain *game* dan sosial media, sehingga kurang mempelajari tentang materi pembelajaran.
4. Peserta didik belum mempunyai kemauan yang besar untuk mencari tahu materi kebugaran jasmani.
5. Belum diketahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka fokus masalah dalam penelitian ini yaitu tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat rumusan masalah adalah: “Seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022?”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022.

## **F. Manfaat Penelitian**

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

### **1. Secara Teoritis**

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

### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi Peserta Didik

Memberikan gambaran pada siswa tentang pemahaman terhadap kebugaran jasmani, sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan pemahaman tentang kebugaran jasmani.

- b. Bagi Guru

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

c. Bagi Sekolah

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

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Pemahaman**

##### **a. Pengertian Pemahaman**

Pemahaman merupakan hasil dari proses pembelajaran. Walangadi & Pratama, (2020: 202) menyatakan bahwa pemahaman adalah mengerti atau dapat menjelaskan apa yang telah diingat dan telah dipelajari dari sesuatu yang telah didapatkan. Dengan banyaknya manfaat akan pemahaman dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa akan lebih cepat bisa melakukan pembelajaran setelah memahami apa yang akan dipelajari. Latifah (2017: 9) menyatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya. Kemampuan di tingkat pemahaman melalui kemampuan mengklasifikasi, menggambarkan, mendiskusikan, menjelaskan, mengungkapkan, mendefinisikan, menunjukkan, mengalokasikan, melaporkan, mengakui, mengkaji ulang melilih menyatakan, dan menerjemahkan.

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

- 1) Kemampuan menghafal (*knowledge*) yaitu kemampuan memanggil kembali fakta yang disimpan dalam otak digunakan untuk merespon suatu masalah,

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

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

Pemahaman dapat menggambarkan sebuah pengetahuan yang lebih mendalam tentang suatu hal. Menurut Bloom (Ariwibowo, 2014: 42), “pemahaman (*comprehension*) adalah tahap kedua setelah tahap pengetahuan dan tahap ini tingkat terbawah dari pengertian siswa mengetahui apa yang dikomunikasikan dan dapat menggunakan bahan atau gagasan tanpa perlu menghubungkannya dengan materi lain atau melihat implikasinya”. Pendapat

senada diungkapkan Hastuti (2011: 135) bahwa memahami yaitu menerjemahkan, menjabarkan, menafsirkan, menyederhanakan, dan membuat perhitungan, dengan kata lain dapatkah pendidik menjelaskan gagasan atau konsep baru. Memahami adalah suatu kesanggupan yang lebih daripada sekedar mengerti.

Widoyoko (2014: 31), menyatakan bahwa “pemahaman merupakan proses mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang telah disampaikan melalui pengajaran, buku, dan sumber-sumber belajar lainnya”. Marhaendro (2008: 9) menyatakan bahwa pemahaman tentang suatu objek terbentuk melalui serangkaian proses kognitif. Proses kognitif tersebut adalah suatu proses yang dimulai dari penerimaan rangsang oleh alat indera kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan tersebut sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah dimengerti. Pemahaman diartikan sebagai suatu proses, perbuatan cara memahami atau memahamkan.

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

contoh atau mensinergikan apa yang telah dipelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya.

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

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

#### **b. Tingkatan Pemahaman**

Pemahaman merupakan salah satu patokan kompetensi yang dapat dicapai setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Dalam proses pembelajaran, setiap

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

- 1) Menerjemahkan (*translation*)  
Pengertian menerjemahkan bukan hanya berarti pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Tetapi dapat berarti dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang dalam mempelajarinya. Misal mengartikan lambang Negara Indonesia, mengartikan Bhineka Tunggal Ika, dan lain-lain.
- 2) Menafsirkan (*interpretation*)  
Kemampuan ini lebih luas daripada menerjemahkan. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan. Misal diberikan suatu diagram, tabel, grafik atau gambar-gambar lainnya, dan ditafsirkan.
- 3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*)  
Berbeda dari menerjemahkan dan menafsirkan, tetapi lebih tinggi sifatnya karena menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu yang tertulis. Misal diminta untuk mengisi dua bilangan yang merupakan kelanjutan dari suatu deret hitung.

Menurut Skemp yang dikutip oleh Amaliyanti (2014: 11) tingkatan pemahaman (*understanding*) pada pembelajaran dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut.

- 1) Pemahaman intruksional (*instructional understanding*) pada tingkatan ini peserta didik dapat dikatakan baru berada di tahap tahu atau hafal saja, akan tetapi peserta didik belum atau tidak tahu mengapa hal itu bias atau dapat terjadi, selanjutnya peserta didik juga belum atau tidak

bias menerapkan hal tersebut pada suatu keadaan baru yang saling berkaitan.

- 2) Pemahaman relasional (*relational understanding*) pada tingkatan ini peserta didik tidak hanya sekedar tahu atau hafal tentang suatu hal, akan tetapi peserta didik juga tahu bagaimana dan mengapa hal itu bias terjadi, yang selanjutnya peserta didik juga dapat menggunakannya untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terkait pada situasi lain.

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

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

Sudjana (2010: 24) membagi pemahaman ke dalam tiga kategori, yakni sebagai berikut: (1) tingkat pertama atau tingkat terendah, yaitu pemahaman terjemahan, mulai dari terjemahan dalam arti sebenarnya; (2) tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran, yakni menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dan yang bukan pokok; dan (3) pemahaman tingkat ketiga atau tingkat tertinggi, yakni pemahaman ekstrapolasi. Dengan ekstrapolasi diharapkan mampu melihat dibalik yang tertulis, dapat membuat ramalan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya. Pendapat lain terkait dengan tingkatan pemahaman, yaitu pendapat Sundari (2016: 8) menjelaskan kemampuan

pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu: menerjemahkan (*translation*), menafsirkan (*interpretation*), dan mengekstrapolasi (*extrapolation*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman ada tiga, yaitu menerjemahkan (*translation*), menafsirkan (*interpretation*), dan mengekstrapolasi (*extrapolation*). Seseorang akan dapat benar-benar memahami jika telah mampu menafsirkan atau menerjemahkan suatu ilmu atau informasi, memberikan contoh sesuai dengan ilmu yang sedang dibahas. Seseorang mampu mengklasifikasikan dan membedakan berdasarkan ciri-ciri tertentu, meringkas agar efektif dan mudah untuk menarik kesimpulan kemudian dapat membandingkan dengan ide yang lain. Selanjutnya dapat menjelaskan kembali dengan bahasa sendiri. Pemahaman dapat tercapai karena adanya proses. Proses tersebut dapat menciptakan tingkatan-tingkatan dalam pemahaman suatu ilmu.

### **c. Faktor yang Memengaruhi Pemahaman**

Pemahaman yang dimiliki beberapa faktor yang memengaruhinya. Menurut Thoha (2003: 135) faktor yang memengaruhi pemahaman ada tiga, yaitu sebagai berikut.

#### **1) Psikologi**

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

## 2) Keluarga

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

## 3) Kebudayaan

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

Faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman menurut Abror (2015: 66) antara lain meliputi faktor internal dan faktor eksternal, dijelaskan sebagai berikut:

### 1) Faktor Internal

Faktor fisiologis dan faktor psikologis dalam pengertian faktor fisiologis seperti kebiasaan yang prima. Tidak dalam keadaan lelah atau capek, tidak dalam keadaan cacat jasmani dan sebagainya hal tersebut dapat memengaruhi peserta didik dalam menerima materi pelajaran. faktor Psikologis dalam hal ini peserta didik pada dasarnya memiliki kondisi yang berbeda-beda, tentunya hal ini turut memengaruhi hasil belajarnya siswa beberapa faktor psikologis meliputi : intelegensi (IQ), perhatian, bakat, motivasi, kognitif, dan daya nalar peserta didik.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri siswa, faktor tersebut dapat dibagi menjadi 2 faktor lingkungan dan faktor non sosial:

- a) Lingkungan sosial sekolah seperti para guru, para staf administrasi dan teman-teman sekelas dapat memengaruhi semangat belajar siswa. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan suri tauladan yang baik dan rajin khususnya dalam hal belajar. Misalnya rajin membaca dan berdiskusi dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar.
- b) Lingkungan Non-sosial termasuk gedung sekolah letaknya, rumah dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa.

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

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

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi pemahaman yaitu psikologi, keluarga, dan kebudayaan. Faktor lain yang memengaruhi tingkat pemahaman yaitu perhatian yang selektif, ciri-ciri

rangsang, dan nilai-nilai dan kebutuhan individu. Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII dalam penelitian ini terdiri atas faktor pengertian kebugaran jasmani, faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani yang diukur menggunakan tes pemahaman pilihan benar-salah. Faktor-faktor tersebut yang dapat membedakan kemampuan pemahaman seseorang terhadap objek, dalam penelitian ini pemahaman tentang kebugaran jasmani.

## **2. Hakikat Kebugaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Widiastuti (2015: 13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik yang lain

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

rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukamti, dkk., 2016: 32).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti". Menurut Nurhasan dkk (dalam Taufiqurrahman & Hidayat, 2016: 669) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*).

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

kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Hadjarati (2014: 37) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2018: 20). Gusril (2014: 21) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak”. Sutrisno & Kadafi (2014: 52) menyatakan kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan,

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

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

#### **b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani

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

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

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

Widiastuti, (2015: 14-17) menyatakan bahwa menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani dikelompokkan dalam dua aspek yaitu:

1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

a) Daya tahan jantung dan paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama. Dengan optimalnya kinerja jantung dalam pengambilan oksigen, maka sangat baik bagi ketahanan tubuh dan memberikan kekuatan pada tubuh karena daya tahan jantung dan paru-paru ini berkaitan dengan peredaran darah dan pernapasan. Jika kinerja jantung dan paru-paru tidak bekerja dengan optimal, maka tubuh seseorang akan merasa cepat lelah saat beraktivitas.

b) Kekuatan otot (*Strength*)

Secara fisiologis Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis Kekuatan otot adalah gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga apapun. Kekuatan otot ini akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu.

c) Kelentukan (Fleksibilitas)

Kelentukan adalah suatu kemampuan dari seseorang menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian otot disekitarnya.

Kelentukan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain. Karena bermain memerlukan kelincahan dan mengubah arah tubuh tersebut. Kelentukan adalah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekutan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Kelentukan memegang peranan penting dalam keterampilan gerakan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Jika dalam tubuh seseorang tidak memiliki kelentukan maka seseorang akan mengalami kesulitan gerak.

2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi:

a) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkeselimbangan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tujuan dari kecepatan ini adalah melakukan gerakan cepat dan tubuh seimbang. Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu singkat. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya dengan gerakan ber-keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, *smash* dalam bulutangkis, dan pukulan dalam pencak silat.

b) Daya eksplosif (*Power*)

Daya eksplosif adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Komponen ini untuk kerja yang bersifat daya ledak otot. Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Penggabungan kekuatan dan kecepatan akan menghasilkan bermacam-macam *power* tergantung dari kombinasi peningkatan kekuatan dan kecepatan.

c) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah ke-mampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak merupakan komponen ke-segaran jasmani yang harus dimiliki. Jika seorang anak memiliki kelincahan sejak usia dini maka anak tersebut akan mudah mempelajari hal-hal baru yang mereka lihat atau mereka dapatkan selain itu akan berpengaruh juga bagi pertumbuhan seorang anak baik dari segi pengetahuan maupun fisik yang dimiliki anak tersebut.

d) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah ke-mampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*Static Balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dynamic Static*). Dalam aktivitas olahraga banyak membutuhkan keseimbangan. Fungsi dari keseimbangan adalah supaya tidak mudah roboh dalam melakukan gerakan.

e) Ketepatan (*Acuracy*)

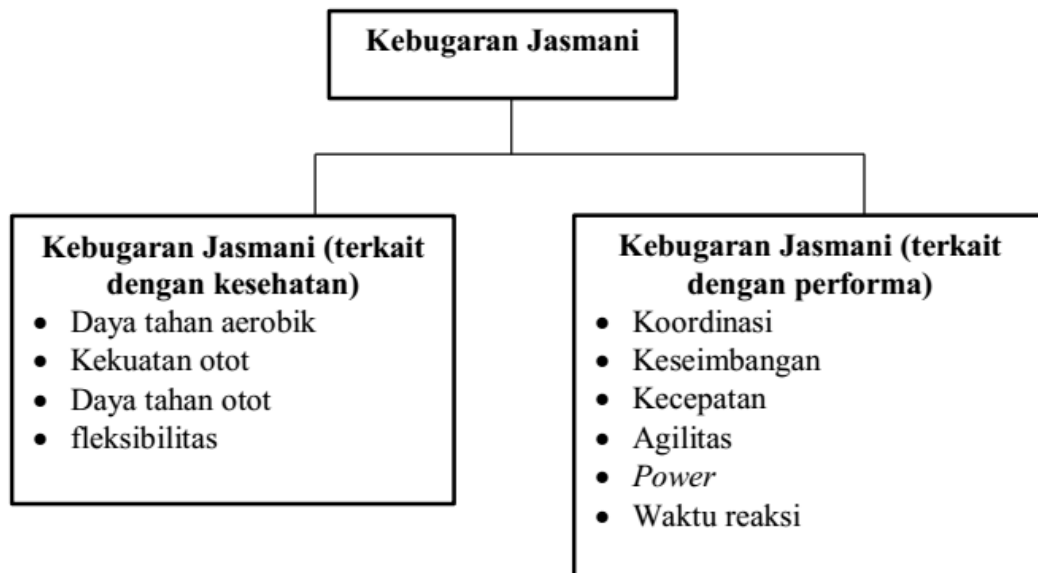
Ketepatan merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan berupa gerakan (*Performance*) atau sebagai ketepatan hasil. Dalam diri manusia memiliki kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak atau benda ke suatu sasaran, sasaran yang dituju dapat berupa benda bergerak atau benda diam.

f) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Semakin tinggi tingkat kemampuan koordinasi akan makin cepat dan efektif dalam melakukan suatu gerakan. Koordinasi seseorang bisa dilihat dari kemampuan seseorang dalam menggunakan komponen-komponen kondisi fisiknya dan anggota tubuhnya dalam melakukan suatu aktivitas olahraga.

Sukanti, dkk. (2016: 33) menjelaskan bahwa dari keempat komponen yang berhubungan dengan kesehatan, daya tahan adalah yang paling disetujui sebagai komponen kebugaran dan kriteria yang paling umum digunakan untuk pengukuran kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak karena merupakan dasar dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) dengan menggambarkan kualitas fisik seseorang. Ketahanan kardiorespirasi dapat dijadikan pedoman langsung dalam menilai tingkat kebugaran seseorang. Kemampuan ambilan oksigen saat melakukan aktivitas fisik mencerminkan kemampuan metabolisme yang dimiliki orang tersebut. Agar lebih jelas, maka

unsur-unsur kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



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

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

1) Kekuatan (*strength*)

Ali et al., (2015: 13) menyatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja kontraksi untuk mengatasi kendala tertentu secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Menurut Ismaryati (2015: 111), bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam

sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontraksi *isometrik*, (b) kontraksi *isotonik*, dan (c) kontraksi *isokinetik*. Kekuatan menurut Sukadiyanto (2011: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”. Menurut Haqiyah, et al (2017: 212), fisiologis faktor-faktor yang memengaruhi kekuatan otot adalah: (a) Usia, sampai usia 12 tahun peningkatan kekuatan otot disebabkan oleh peningkatan ukuran otot, pada pria dan wanita sama, (b) Jenis kelamin, kekuatan otot dasar panggul wanita 80% dari kekuatan otot pria, dan kekuatan otot lengan wanita hanya 55% dari kekuatan otot-otot lengan seorang pria, (c) Suhu otot, otot kontraksi akan lebih kuat dan lebih cepat ketika suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal.

## 2) Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Irianto (2018: 27) daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan (Sukadiyanto, 2011: 65). Indrayana (2012: 4) menyatakan “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang

mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama (Kravitz, 2014: 5).

Menurut Depdiknas (2012: 53), bahwa “istilah daya tahan jantung dapat juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobic power* dan sebagainya”. Daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif, sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

### 3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Sukadiyanto, 2011: 65). Kojima et al., (2020: 2) menyatakan bahwa daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan kelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan persentase tertentu dari kontraksi sukarela maksimum untuk periode waktu yang lama. Daya tahan otot bisa didefinisikan oleh kemampuan untuk memproduksi secara berulang kekuatan sukarela atau untuk mempertahankan kekuatan sukarela produksi oleh otot atau

kelompok otot tertentu di tingkat submaksimal untuk waktu yang lama waktu. Kebanyakan penilaian daya tahan otot digunakan beban yang telah ditentukan sebelumnya (Fukuda, 2019: 57).

#### 4) Kecepatan (*Speed*)

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

Menurut Sukadiyanto (2011: 109), bahwa “kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak”. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam

waktu sesingkat mungkin. Gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

#### 5) Daya lentur (*Flexibility*)

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

#### 6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak. Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Mylsidayu (2015): (1) Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi, (2) Tipe tubuh, (3) Usia, (4) Jenis kelamin, (5) Berat badan, (6) Kelelahan. Nurwirhanuddin & Suprianto (2020: 24) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik

dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan.

#### 7) Koordinasi (*Coordination*)

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

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

#### 8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sukadiyanto, 2011: 99). Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis (tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak). Keseimbangan statis diperlukan saat duduk atau berdiri diam. Keseimbangan

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

#### 9) Ketepatan (*Accuracy*)

Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu objek pada sasaran tertentu. Anam & Suharjana (2015: 4) menyatakan bahwa ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Rosita, dkk., (2019: 119) menyatakan bahwa ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

#### 10) Reaksi (*reaction*)

Terdapat dua macam istilah yakni kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi yaitu daya upaya yang berkaitan dengan rangsang dalam waktu relatif cepat. Reaksi dibedakan menjadi dua, yaitu: *autonom* dan *multiple* (Kurdi, 2020: 23). *Autonom reaction* muncul dari pemain untuk menanggapi rangsangan dengan arah yang sudah diketahui sebelumnya dengan waktu *hight-repetitif* dan

*multiple reaction* muncul dari pemain untuk menanggapi rangsangan dengan arah tidak terduga sebelumnya dengan tinggi (Syafitri, dkk, 2017:178). Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sukadiyanto, 2011: 99).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kesehatan dan keterampilan. Komponen yang terkait dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yaitu koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

### **c. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kebugaran jasmani individu/ siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). faktor internal, umur, jenis kelamin, genetik. faktor eksternal, makanan, rokok (Saputra, 2015: 60). Faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik, akan tetapi untuk tingkat kebugaran jasmani seorang olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status Indeks Massa Tubuh (IMT) (Bryantara, 2016: 241). Wiarto (dalam Arista, dkk., 2018: 62), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya seseorang, yaitu umur, jenis kelamin, komposisi tubuh, genetik, kebiasaan rokok.

Henjilito (2019: 46) menyatakan bahwa adapun faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- 2) Jenis Kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO<sub>2</sub> maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Nugraha & Pudjijuniarto (2019: 235-236) menyatakan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal, masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Genetik

Faktor keturunan adalah sifat yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari kedua orang tua. Pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dari komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang memiliki serabut otot merah lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya aerobik, sedangkan yang memiliki serabut otot putih lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya anaerob.

b) Usia

Semakin meningkat usia anak semakin berkurang aktivitas jasmaninya, ketika seseorang sudah memasuki dunia kerja, kesibukan mulai menyita waktunya, sehingga frekuensi kegiatannya berkurang. Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 - 1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

c) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai/melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan.

2) Faktor Eksternal

a) Aktivitas fisik

Kegiatan fisik sangat memengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Individu yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki resiko gangguan

kesehatan dan kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (*sedentary lifestyle*).

b) Kebiasaan olahraga

Olahraga adalah salah satu alternatif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi).

c) Kecukupan istirahat

Keberhasilan untuk mencapai tingkat kebugaran atau kebugaran jasmani di tentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan yang terpenting adalah takaran atau dosis latihan. Dosis latihan itu meliputi frekuensi, intensitas, dan waktu latihan 3-5 kali perminggu dan sebaiknya dilakukan berselang untuk waktu pemulihan atau *recovery*.

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

**d. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Seseorang akan mendapatkan tingkat kebugaran

yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga (Oktriani, dkk., 2019: 63). Ratno (2016: 43) kebugaran jasmani bermanfaat untuk menciptakan citra penampilan tubuh yang baik dipandang, membangkitkan kesan mampu melaksanakan tugas, percaya pada kemampuan diri serta dapat menjadikan mereka semakin cerdas dan cerah berfikir, serta siaga melaksanakan tugas. Secara fisiologi olahraga seorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot.

Yusuf (2018: 3) menyatakan bahwa Manfaat dari kesegaran jasmani meliputi:

- 1) Fisiologis  
Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat otot-otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas.
- 2) Psikologis  
Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
- 3) Sosial  
Meningkatkan kualitas dan kuantitas persahabatan dengan orang lain serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar. d) Budaya atau Kultur Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

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

- 1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang

beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk.

## 2) Mencegah Penyakit Jantung

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

## 3) Mencegah Penyakit Diabetes

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

## 4) Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

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

#### 5) Menambah Kepintaran

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

#### 6) Memberi Banyak Energi

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

#### 7) Menurunkan LDL dan Menaikan HDL

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

#### 8) Menurunkan Gejala Depresi Ringan dan Kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh seseorang akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memoengaruhi depresi. Sebuah sumber menyebutkan salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

#### 9) Menurunkan Resiko Kanker Tertentu

Latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Suatu penelitian menyatakan olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu

sebesar 30%. Kanker tersebut, misalnya kanker kolo (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).

#### 10) Melindungi dari Osteoporosis

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

#### 11) Meningkatkan Citra Diri dan Percaya Diri

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

#### 12) Meningkatkan Suasana Hati

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

#### 13) Membuat Anak Selalu Aktif

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

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat

latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

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

#### **e. Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

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

##### 1) Frekuensi latihan

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

## 2) Intensitas latihan

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

## 3) Durasi Latihan (*Time*)

Durasi dan intensitas latihan sangat berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Durasi dapat berupa waktu, jarak, kalori. Durasi bias diartikan lama waktu yang digunakan saat latihan. Jarak menunjukkan panjang jarak yang ditempuh. Kalori menunjukkan jumlah energi yang digunakan saat latihan.

Meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang dapat melatih dirinya sendiri. Menurut Roji (2016: 126) ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

- 1) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang, seperti : *jogging*, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lain-lain
- 2) Mengangkat (*Lift*), yaitu rangkaian gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban, baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dumbbell*, *barbell*, bola *mendicine*, dan lain-lain, yang model latihannya seperti *weight training*, kalestenik (*push-up*, *back-up*, *chin-up*, *sit-up*) dan lainlain.
- 3) Meregang (*stretch*), yaitu rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan elentran persendian dan kelenturan otot.

Lebih lanjut diungkapkan Roji (2016: 98) bahwa dalam melakukan latihan kebugaran jasmani ada beberapa rumusan yang harus diperhatikan, yaitu:

#### 1) Macam latihan

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

#### 2) *Volume* latihan

Bompa (Narulloh, dkk, 2018: 132) mengatakan bahwa volume adalah komponen utama dari latihan karena merupakan prasyarat untuk pencapaian tinggi teknis, taktis, dan fisik. Definisi yang paling sederhana dari volume adalah total jumlah kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011: 45). Untuk berlatih kebugaran jasmani, orang bukan atlet membutuhkan waktu minimal 20 menit, bukan termasuk pemanasan.

#### 3) Frekuensi latihan

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

#### 4) Intensitas latihan

Bafirman & Wahyuni (2019: 27) intensitas latihan adalah menunjukkan seberapa berat atau kerasnya latihan yang dilakukan. Berat ringannya latihan akan berpengaruh pada pengembangan sistem energi utamanya, karena glikolisis anaerobik segera akan terhenti jika konsumsi oksigen mencukupi kebutuhan. Meningkatnya produksi asam laktat akan berjalan lambat dan penumpukannya akan berkurang. Melalui pembuatan kurva asam laktat dapat menentukan nilai

ambang anaerobik yang dikaitkan antara pembebanan latihan dengan kadar asam laktat dalam darah. Tetapi terdapatnya kendala dalam pemeriksaan kadar asam laktat, karena memerlukan keahlian tersendiri, selain alatnya mahal dan pengukuran di lapangan sangat sulit. Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus:  $DNM = 220 - UMUR$

Muhajir (2007: 62) menyatakan bahwa latihan kebugaran Jasmani meliputi:

1) Volume latihan

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

2) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan komponen yang mengacu pada jumlah kerja yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan, makin tinggi pula intensitas kerjanya. Metode untuk menentukan intensitas latihan salah satunya adalah berdasarkan denyut nadi maksimal (*maximum heart rate*). Denyut nadi maksimal adalah jumlah denyut jantung yang dicapai per menit waktu melakukan kerja maksimal. Rumus untuk memprediksi denyut nadi maksimal adalah  $220 - umur$ . Terdapat tiga variabel fisiologis yang dapat digunakan untuk menentukan intensitas latihan fisik, yaitu frekuensi denyut

jantung, konsumsi oksigen dan level laktat darah. Menggunakan frekuensi denyut jantung untuk mengukur intensitas merupakan hal yang paling mudah digunakan. Hal yang paling banyak dipakai untuk mengukur intensitas latihan fisik adalah konsumsi oksigen tubuh maksimal (*VO2max*). penggunaan level laktat untuk menentukan intensitas latihan fisik dianjurkan juga oleh beberapa peneliti (Nasrulloh, dkk, 2018: 135).

### 3) Densitas latihan

Sukadiyanto (2011: 48) menyampaikan bahwa densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan interval. Semakin pendek waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin rendah (kurang padat). Sebagai contoh waktu latihan (durasi) selama 3 jam dalam satu kali tatap muka, densitas latihannya (waktu efektifnya) dapat hanya berlangsung selama 1 jam 30 menit karena dikurangi total waktu *recovery* dan interval yang lama, sehingga dapat dikatakan densitas latihannya menjadi berkurang (rendah). Densitas adalah frekuensi (kekerapan) dalam melakukan rangkaian stimulus (rangsangan) yang harus dilakukan saat latihan.

### 4) Kompleksitas latihan

Keragaman atau macam suatu latihan yang dilakukan.

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

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi orang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152/menit (87% dari denyut nadi maksimal).

2) Lamanya latihan

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

3) Takaran latihan

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

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

**f. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani**

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

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun (Depdiknas, 2012: 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

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

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

(2) Gantung siku tekuk

(3) Baring duduk 30/60 detik

(4) Lari 600/1000/1200 meter

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

c) Tes Kesegaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2012: 25).

d) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan

pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

## 2) *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter. Prosedur pelaksanaan tes:

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tes dimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- g) Tes berdiri menghadap bangku *Harvard* dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.

- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

### 3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Bafirman & Wahyuni (2019: 65-67) menyatakan bahwa pengukuran kebugaran jasmani melalui Lari Multistage (*Multistage Fitness Test*), dalam pelaksanaannya perlu dipahami beberapa prosedur yang meliputi: beberapa tindakan, pencegahan, perlengkapan tes, persiapan pelaksanaan tes, persiapan peserta tes, memulai pelaksanaan tes, setelah pelaksanaan tes dan saran untuk peserta tes. Pelaksanaan tes dapat dilakukan terhadap beberapa orang asal pengetes dapat mencatat setiap tahapan lari bolak balik dengan cermat. Beberapa tindakan pencegahan:

- a) Peserta tes yang dijadikan subjek haruslah mereka yang dalam kondisi sehat, dan yang kurang sehat sebaiknya dikonsultasi dengan dokter.
- b) Motivasi dan perhatian peserta tes perlu digugah, agar mereka melakukan tes dengan sungguh-sungguh, sehingga mereka akan berhenti ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan dengan langkahnya dengan sinyal yang didiktekan lewat kaset.
- c) Perlengkapan Tes
  - (1) Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan atau tanah datar dan tidak licin yang panjangnya tidak kurang dari 22 meter dan lebar 1 sampai 1,5 meter.

(2) *Tape Recoder*

(3) Kaset Panduan tes MFT

(4) Alat pengukur panjang

(5) Tanda batas jarak

(6) *Stop watch*

d) Persiapan Peserta Sebelum dan Sesudah Tes

(1) Sebelum melakukan tes: jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan melakukan latihan berat sebelum tes dan hindari udara lebab dan panas.

(2) Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum, sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes.

(3) Setelah melakukan tes: lakukan pendinginan dengan berjalanjalan dan melakukan peregangan.

e) Pelaksanaan Tes

(1) Hidupkan *tape recorder* mulai dari awal pita kaset (pada kedua *side* sama) lalu ikuti petunjuk selanjutnya.

(2) Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal “tut” memadai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.

(3) Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantar pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.

- (4) Setelah itu akan keluar sinyal “tut” tinggal pada beberapa interval yang teratur.
- (5) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai keujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal “tut” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
- (6) Selanjutnya setiap sinyal “tut” berbunyi maka peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
- (7) Setelah mencapai interval satu menit disebut level 1 yang terdiri dari 7 *shuttle*.
- (8) Selanjutnya interval 1 menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level berikutnya peserta tes harus lari lebih cepat.
- (9) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi satu kaki tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah yang berlawanan.
- (10) Setiap peserta tes harus berusaha berlari selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika tidak mampu, maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan:
- (11) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau kurang dari garis 20 meter setelah sinyal “tut” berbunyi, pengetes memberikan toleransi 1 x 20 meter, untuk memberikan kesempatan menyesuaikan kecepatannya.
- (12) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia diberhentikan dari kecepatan tes.

(13) Menentukan Besarnya  $VO_2$  maks

- (a) Penghitungan besarnya  $VO_2$  maks dapat dihitung berdasarkan level (tingkatan) dan *shuttle* (balikan) yang dapat dicapai oleh peserta tes.
- (b) Setelah didapat data mengenai level dan *shuttle* peserta tes, lalu dirujuk ke tabel  $VO_2$  Maks.

4) Lari 12 Menit

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

5) Metode Balke (Lari 15 menit)

Bafirman & Wahyuni (2019: 68) menyatakan bahwa prosedur tes Balke sebagai berikut:

a) Petugas

- (1) Satu orang memberi aba-aba keberangkatan
- (2) Satu orang pencatat waktu
- (3) Dua orang pengukur jarak. Jumlah petugas disesuaikan dengan jumlah peserta tes

b) Sarana

- (1) Lintasan
- (2) *Stop watch*
- (3) Bendera star
- (4) Nomor dada
- (5) Formulis dan alat tulis
- (6) Pengukur jarak (meteran)

c) Persyaratan Pelaksanaan

- (1) Sebaiknya pagi hari dan dilaksanakan tidak melewati pukul 11.00 siang.
- (2) Tes dilakukan dengan cara lari secepat mungkin selama 15 menit.
- (3) Selama tes peserta tidak boleh istirahat, berhenti, makan/minum.

d) Pelaksanaan

- (1) Para peserta siap berdiri di belakang garis *start*.
- (2) Begitu bendera *start* dikibarkan, *stop watch* dinyalakan dan peserta lari secepat mungkin selama 15 menit.
- (3) Jarak yang dapat ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.

e) Penghitungan

$$VO_2 \text{ maks} = \left( \frac{(\text{X meter})}{(15)} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

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

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

Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

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

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam intrumen tes kebugaran jasmani yaitu adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*, lari 12 menit, lari 15 menit (Balke), dan tes A.C.S.P.F.T. Berdasarkan tes tersebut, dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

### **3. Karakteristik Peserta Didik SMP**

Anak SMP rata-rata berusia antara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. Untuk merumuskan sebuah devinisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi

(2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2014: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun.

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2013: 47). Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, dkk, 2009). Lebih lanjut dikemukakan Widyastuti, dkk, (2009: 11) menyatakan ”masa remaja yakni antara usia 10-19 Tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut Masa Pubertas”.

Desmita (2014: 36) mengungkapkan beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara

proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam proses perkembangannya. Ternyata dari hasil

ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena sedang ada pada periode transisi yakni dari periode anak-anak menuju remaja. SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja usia 12-15 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggunsari (2021) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto Terhadap Kebugaran Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto yang berjumlah 640 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan *prortional random sampling* berjumlah 260 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan ganda. Analisis data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI

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

2. Penelitian yang dilakukan oleh Feriawan (2020) dengan judul “Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani di SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman Tahun 2019/2020“. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman. Instrumen yang digunakan berupa angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman secara keseluruhan dalam kategori sedang sebanyak 80,6%. berdasarkan table hasil tersebut dapat diketahui bahwa responden sebanyak 3 anak (8,3) dalam kategori tinggi, sebanyak 29 anak (80,6) dalam kategori sedang dan 4 anak (11,1%) dalam kategori kurang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana (2017) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N Godean terhadap Kebugaran Jasmani“. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan

angket. Instrumen yang telah tersusun tersebut dikonsultasikan kepada dosen ahli, selanjutnya di uji validitas menggunakan rumus *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Subjek penelitian ini sejumlah 190 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang dengan 80 peserta didik (42.11%). Kemudian yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%), yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%), yang masuk dalam kategori sangat rendah ada 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan yang masuk dalam kategori sangat tinggi ada 18 peserta didik (9.47%).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Firdous (2020) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta sebanyak 252 orang. Ukuran sampel penelitian sebanyak 154 orang ditentukan dengan rumus Krejcie dan Morgan, selanjutnya sampel setiap kelas ditentukan dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes.

Hasil dari 44 pernyataan dinyatakan gugur 6 butir, sehingga pernyataan yang valid berjumlah 38 pernyataan, selanjutnya digunakan untuk analisis data penelitian. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta dalam kategori sedang. Hasil persentase kategori sangat tinggi sebesar 5,19% (8 peserta didik), kategori tinggi sebesar 28,57% (44 peserta didik), kategori sedang sebesar 41,56% (64 peserta didik), kategori rendah sebesar 16,23% (25 peserta didik) dan kategori sangat rendah sebesar 8,44% (13 peserta didik).

### **C. Kerangka Berpikir**

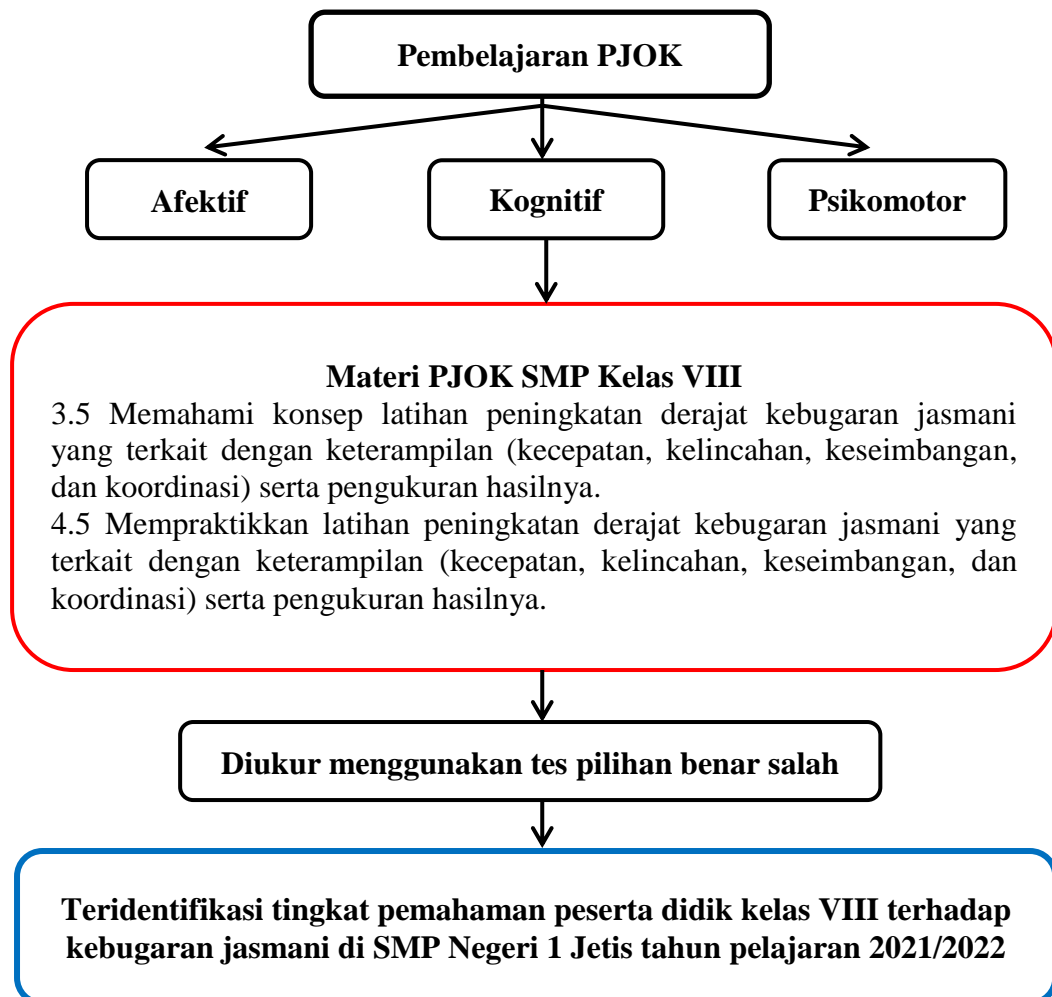
Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas/pekerjaan tanpa mengalami kelelahan dan masih punya sisa tenaga. Kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan konsentrasi peserta didik dalam pembelajaran. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seperti: usia, jenis kelamin, gen, istirahat, merokok. Selanjutnya Komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua: Komponen yang berkaitan dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelentukan, kekuatan otot) dan Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi). Kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan instrumen yang standar seperti: TKJI, *Multistage Fitness Test (MFT)*, *Harvard Step-Ups Test*, Lari 12 menit, Tes Balke. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani bagi tubuh sangat terasa dampaknya diantaranya membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung,

tidak mudah cedera saat olahraga, dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar peserta didik.

Pemahaman kebugaran jasmani sangat penting karena untuk mendukung aktivitas praktek yang lebih melelahkan, sehingga tujuan latihan atau gerakan dapat tercapai. Sarana dan prasarana juga harus menjadi perhatian karena dapat menunjang terlaksananya tes kebugaran sesuai dengan instrumen standar. Guru harus mengedepankan tiga ranah pendidikan yaitu kognitif, afektif, psikomotor, dikarenakan pendidikan jasmani identik dengan ranah motorik sehingga guru hanya fokus pada satu ranah saja. Guru harus membuat penilaian tiga ranah tersebut secara baik. Ranah kognitif menjadi salah satu penunjang ranah psikomotor, karena dengan memahami teori yang sudah dipelajari maka kegiatan praktek kebugaran jasmani akan berjalan sesuai tujuan pembelajaran.

Penyampaian materi kebugaran jasmani dalam pelajaran pendidikan jasmani di SMP N 1 Jetis pada saat ini dilakukan secara virtual yang dikarenakan masih terjadi pandemi covid-19 yang belum berakhir. Dengan demikian pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media *classroom* atau *whatsapp* grup kelas, dengan cara pendidik mengirimkan materi kemudian peserta didik membaca dan memahaminya secara mandiri. Oleh karena itu terdapat sebagian peserta didik yang masih belum paham mengenai materi kebugaran jasmani. Padahal pemahaman pengertian kebugaran, konsep latihan, dan tes kebugaran sangat erat kaitannya dengan upaya peningkatan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 yang diukur menggunakan tes pilihan Benar dan Salah. Harapan dari hasil penelitian ini adalah mengetahui secara ilmiah tingkat pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani, sehingga dapat menjadikan referensi bagi guru PJOK di SMP Negeri 1 Jetis. Adapun kerangka berpikir dijelaskan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Kerangka Berpikir**

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Budiwanto (2017: 147), menyatakan bahwa “Rancangan penelitian deskriptif adalah rancangan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan secara sistematis, faktual dan akurat secara objektif tentang suatu objek amatan yang terjadi pada masa kini. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk menjawab dan memecahkan masalah yang dihadapi saat dilakukannya penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan benar salah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Jetis, yang beralamat di JL Raya Barongan, Barongan, Yogyakarta, Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul, Yogyakarta 55781. Waktu penelitian dilakukan bulan April 2021.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian.

Rinaldi & Mujianto (2017: 73) menyatakan bahwa populasi adalah populasi merupakan semua anggota kelompok orang, kejadian, atau objek yang telah dirumuskan secara jelas. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 187 peserta didik.

## 2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Rinaldi & Mujianto (2017: 74) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian subjek penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian**

No.	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	VIII A	16	15	31
2	VIII B	16	15	31
3	VIII C	16	16	32
4	VIII D	16	15	31
5	VIII E	15	16	31
6	VIII F	16	15	31
<b>Jumlah</b>		<b>95</b>	<b>92</b>	<b>187</b>

## D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran

2021/2022. Definisi operasionalnya adalah tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 dalam memahami materi kebugaran jasmani yang terdiri dari faktor pengertian kebugaran jasmani, faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani yang diukur menggunakan tes pemahaman pilihan benar-salah.

Kompetensi Dasar (KD) dan Kompetensi Inti (KI) PJOK SMP Kelas VIII terkait dengan kebugaran jasmani yaitu: 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. 4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2015: 224). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 yang akan digunakan menjadi subjek penelitian.

- b. Peneliti menyebarkan tes kepada responden menggunakan *google formulir*.
- c. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **2. Instrumen Penelitian**

Sugiyono (2015: 102) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.” Penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu tes objektif. Winarno (2014: 2) menyatakan bahwa tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang. Bentuk tes objektif terdiri atas mengisi dengan jawaban pendek, soal dengan jawaban benar-salah, soal pilihan berganda, bentuk soal pilihan berganda dengan alasan.

Tes yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu tes jawaban benar-salah. Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Wicaksana (2017) dengan validitas sebesar 0,439 dan reliabilitas sebesar 0,809. Instrumen dalam penelitian ini telah dikonsultasikan kepada dosen ahli. Kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022	Pengertian kebugaran jasmani	Pengertian kebugaran jasmani	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
	Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	Macam faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	8, 9, 10,
		Pengertian faktor-faktor kebugaran jasmani	11, 12, 13
	Komponen kebugaran jasmani	Macam komponen kebugaran jasmani	14, 15, 16, 17
		Pengertian komponen Kebugaran jasmani	18, 9, 20, 21, 22, 23
	Latihan kebugaran jasmani	Macam latihan kebugaran jasmani	24, 25, 26
		Cara latihan kebugaran jasmani	27, 28, 29, 30, 31, 32
	Tes kebugaran jasmani	Cara tes kebugaran jasmani	33, 34, 35, 36
		Macam tes kebugaran jasmani	37, 38, 39, 40
	<b>Jumlah</b>		

## F. Validitas dan Reliabilitas

Tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui reliabilitas. Uji coba dilakukan pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Jetis yang berjumlah 62 orang dari dua kelas. Langkah-langkah uji coba sebagai berikut:

### 1. Uji Validitas

Budiwanto (2017: 186) menyatakan bahwa Validitas atau kesahihan instrumen atau alat ukur berhubungan dengan ketepatan mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Selain itu, validitas menunjukkan tingkat kevalidan atau

kesahihan suatu instrumen atau alat ukur. Suatu alat ukur yang valid atau sah berarti alat ukur tersebut akurat untuk mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Validitas dihitung menggunakan rumus korelasi *product moment*. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ( $df = n-1$ ) pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil uji validitas sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen**

Butir	r hitung	r tabel (df 61)	Keterangan	Butir	r hitung	r tabel (df 61)	Keterangan
01	0,743	0,248	Valid	21	0,320	0,248	Valid
02	0,702	0,248	Valid	22	0,302	0,248	Valid
03	0,531	0,248	Valid	23	0,743	0,248	Valid
04	0,317	0,248	Valid	24	0,702	0,248	Valid
05	0,501	0,248	Valid	25	0,531	0,248	Valid
06	0,334	0,248	Valid	26	0,334	0,248	Valid
07	0,460	0,248	Valid	27	0,307	0,248	Valid
08	0,743	0,248	Valid	28	0,353	0,248	Valid
09	0,702	0,248	Valid	29	0,346	0,248	Valid
10	0,531	0,248	Valid	30	0,389	0,248	Valid
11	0,378	0,248	Valid	31	0,347	0,248	Valid
12	0,278	0,248	Valid	32	0,448	0,248	Valid
13	0,354	0,248	Valid	33	0,743	0,248	Valid
14	0,395	0,248	Valid	34	0,702	0,248	Valid
15	0,375	0,248	Valid	35	0,406	0,248	Valid
16	0,371	0,248	Valid	36	0,429	0,248	Valid
17	0,362	0,248	Valid	37	0,743	0,248	Valid
18	0,501	0,248	Valid	38	0,702	0,248	Valid
19	0,373	0,248	Valid	39	0,531	0,248	Valid
20	0,583	0,248	Valid	40	0,416	0,248	Valid

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 40 butir semua butir valid, karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $df = 61 = 0,248$ ), sehingga 40 butir valid digunakan untuk penelitian. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran.

## 2. Uji Reliabilitas

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

**Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,856	40

## 3. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran sebuah item tes dinyatakan dengan besaran indeks yang biasa disebut dengan indeks kesukaran item. Tingkat kesukaran disimbolkan dengan huruf p, yang merupakan rasio antara jumlah peserta tes dengan banyaknya peserta tes yang berhasil menjawab item tersebut dengan benar (Sridadi, dkk., 2020: 31). Kriteria tingkat kesukaran suatu item soal dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Kriteria Tingkat Kesukaran**

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

(Sumber: Arikunto, 2015: 209)

Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen, disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran**

<i>Proportion Correct (p)</i>	<b>Kategori Soal</b>	<b>Frekuensi (Jumlah Butir)</b>	<b>Persentase</b>
> 0,71	<b>Mudah</b>	0	0,00%
0,31- 0,70	<b>Sedang</b>	34	85,00%
< 0,30	<b>Sukar</b>	6	15,00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesukaran butir instrumen berada pada kategori “mudah” sebesar 0,00% (0 butir), “sedang” sebesar 85,00% (34 butir), “sukar” sebesar 15,00% (6 butir).

#### **4. Daya Pembeda**

Daya beda berhubungan dengan derajat kemampuan butir membedakan dengan baik perilaku pengambil tes dalam tes yang dikembangkan. Soal dapat dikatakan mempunyai daya pembeda jika soal tersebut dapat dijawab oleh siswa berkemampuan tinggi dan tidak dapat dijawab oleh siswa berkemampuan rendah. Jika suatu soal dapat dijawab oleh siswa pintar maupun kurang, berarti soal tersebut tidak mempunyai daya beda, demikian juga jika soal tersebut tidak dapat dijawab oleh siswa pintar dan siswa kurang, berarti soal tersebut tidak baik sebab tidak mempunyai daya pembeda. Daya pembeda dapat diketahui dengan melihat besar kecilnya angka indeks diskriminasi item (Sridadi, dkk., 2020: 32). Kriteria tingkat kesukaran suatu item soal dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Kriteria Tingkat Kesukaran**

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

(Sumber: Arikunto, 2015: 209)

Hasil analisis daya beda butir instrumen, disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil Analisis Daya Beda**

Daya Beda	Kategori	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
0,00 – 0,20	Lemah	6	15,00%
0,21 – 0,40	Sedang	34	85,00%
0,41 – 0,70	Baik	0	0,00%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0,00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa daya beda butir instrumen berada pada kategori “lemah” sebesar 15,00% (6 butir), “sedang” sebesar 85,00% (34 butir), “baik” sebesar 0% (0 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir).

#### G. Teknik Analisis Data

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2015: 40)

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

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

Keterangan:

N : Nilai

X : Butir benar

Maks : jumlah keseluruhan butir

Menentukan interval menggunakan rumus dari Arikunto (2015: 207) pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian**

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

(Sumber: Arikunto, 2015: 207)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang kebugaran jasmani, yang diungkapkan dengan tes pilihan benar-salah yang berjumlah 40 butir. Hasil analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 disajikan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 didapat skor terendah (*minimum*) 32,50, skor tertinggi (*maksimum*) 75,00, rerata (*mean*) 55,99, nilai tengah (*median*) 55,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 55,00, *standar deviasi* (SD) 8,93. Hasil selengkapnya pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022**

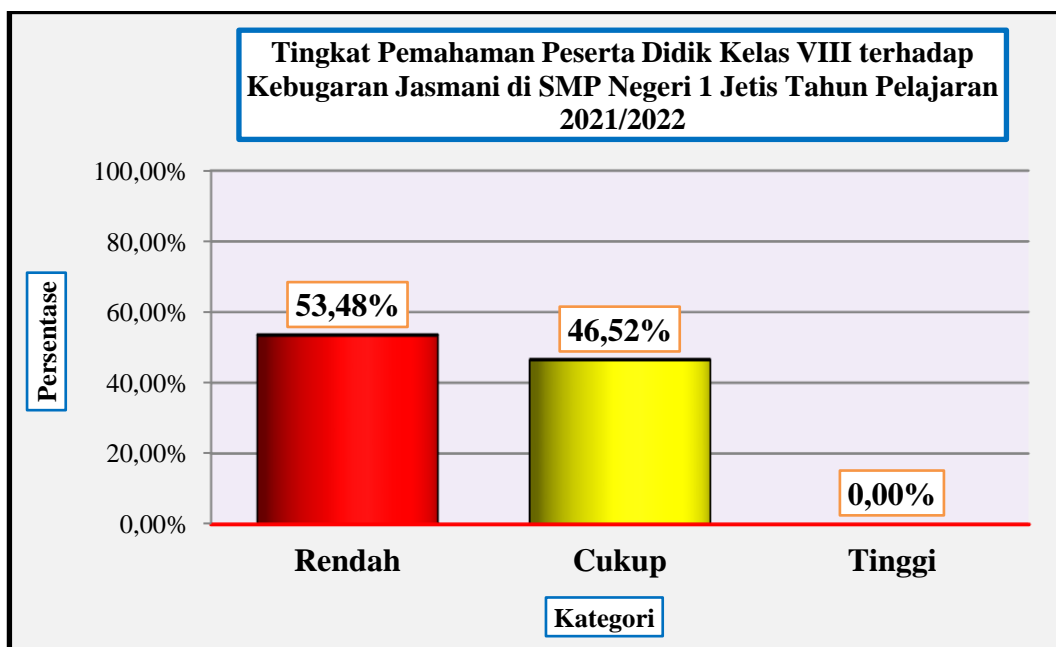
Statistik	
<i>N</i>	187
<i>Mean</i>	55,99
<i>Median</i>	55,00
<i>Mode</i>	55,00
<i>Std, Deviation</i>	8,93
<i>Minimum</i>	32,50
<i>Maximum</i>	75,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	0	0,00%
2	56 - 75	Cukup	87	46,52%
3	<56	Rendah	100	53,48%
<b>Jumlah</b>			<b>187</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 berada pada kategori “rendah” sebesar 53,48% (100 peserta didik), “cukup” sebesar 46,52% (87 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,99 masuk kategori rendah.

### 1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor pengertian kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 62,03, nilai tengah (*median*) 57,14, nilai yang sering muncul (*mode*) 57,14, *standar deviasi* (SD) 18,14. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

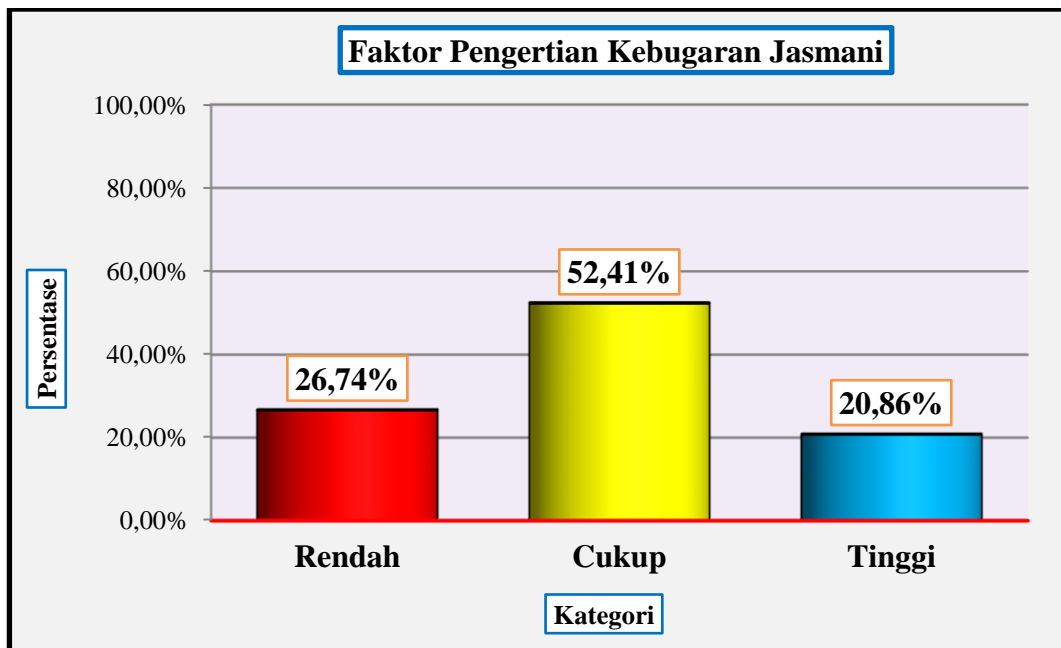
Statistik	
<i>N</i>	187
<i>Mean</i>	62,03
<i>Median</i>	57,14
<i>Mode</i>	57,14
<i>Std, Deviation</i>	18,14
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor pengertian kebugaran jasmani disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Norma Penilaian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	39	20,86%
2	56 - 75	Cukup	98	52,41%
3	<56	Rendah	50	26,74%
<b>Jumlah</b>			<b>187</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 tersebut di atas, tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor pengertian kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

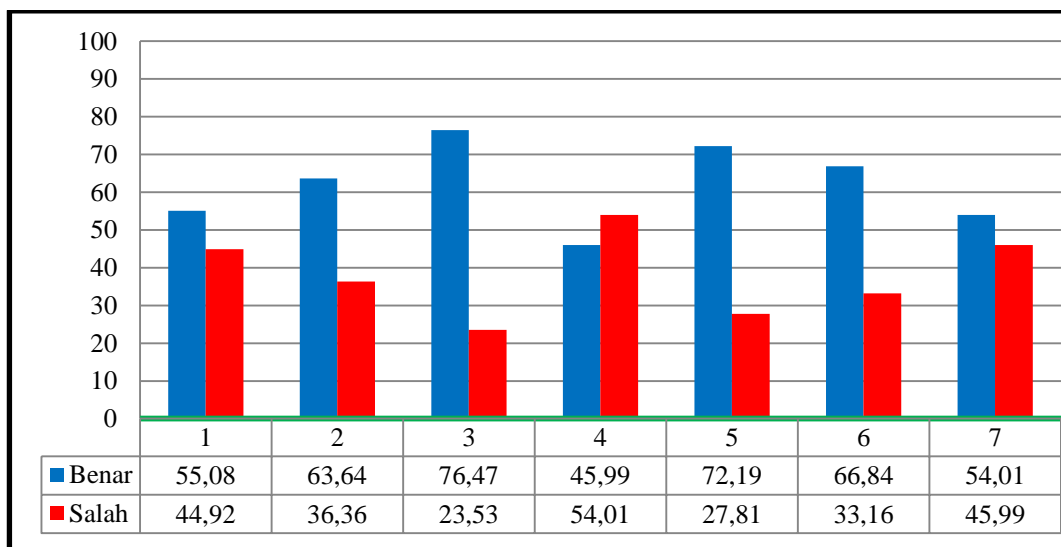
Berdasarkan tabel 13 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor pengertian kebugaran jasmani berada pada kategori “rendah” sebesar 26,74% (50 peserta didik), “cukup” sebesar 52,41% (98 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 20,86% (39 peserta didik).

Analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor pengertian kebugaran jasmani untuk tiap butir disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Persentase Butir Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Pengertian Kebugaran Jasmani	1	55,08	44,92
	2	63,64	36,36
	3	76,47	23,53
	4	45,99	54,01
	5	72,19	27,81
	6	66,84	33,16
	7	54,01	45,99

Berdasarkan tabel 14 di atas, persentase butir faktor pengertian kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 14 dan diagram 5 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 3 dengan persentase sebesar 74,47%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 4 hanya sebesar 45,99%.

## 2. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 16,67, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 56,51, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 20,02. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskriptif Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani**

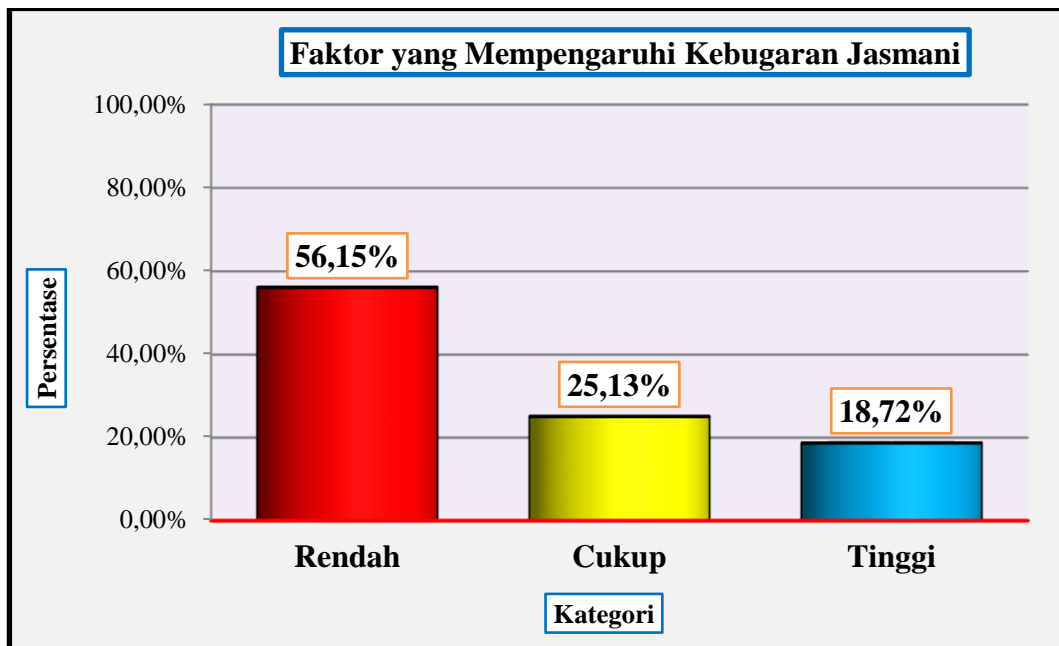
Statistik	
<i>N</i>	187
<i>Mean</i>	56,51
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std, Deviation</i>	20,02
<i>Minimum</i>	16,67
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Norma Penilaian Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	35	18,72%
2	56 - 75	Cukup	47	25,13%
3	<56	Rendah	105	56,15%
<b>Jumlah</b>			<b>187</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 16 tersebut di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani**

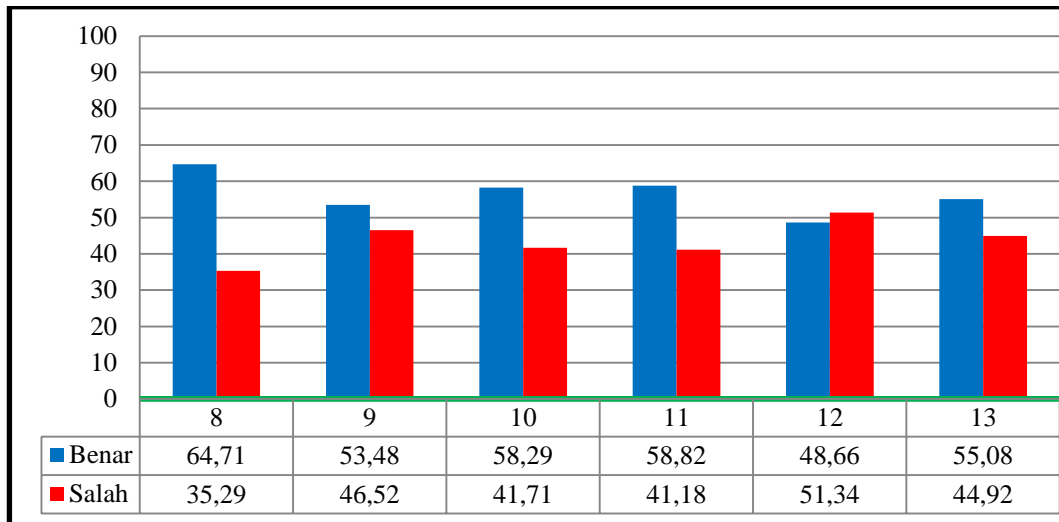
Berdasarkan tabel 16 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani berada pada kategori “rendah” sebesar 56,15% (105 peserta didik), “cukup” sebesar 25,13% (47 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 18,72% (35 peserta didik).

Analisis tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani untuk tiap butir disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Persentase Butir Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani**

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani	8	64,71	35,29
	9	53,48	46,52
	10	58,29	41,71
	11	58,82	41,18
	12	48,66	51,34
	13	55,08	44,92

Berdasarkan tabel 17 di atas, persentase butir faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Persentase Butir Faktor yang memengaruhi Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 17 dan diagram 7 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 8 dengan persentase sebesar 64,71%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 12 hanya sebesar 48,66%.

### 3. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor komponen kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 10,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 55,08, nilai tengah (*median*) 60,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 16,34. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskriptif Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

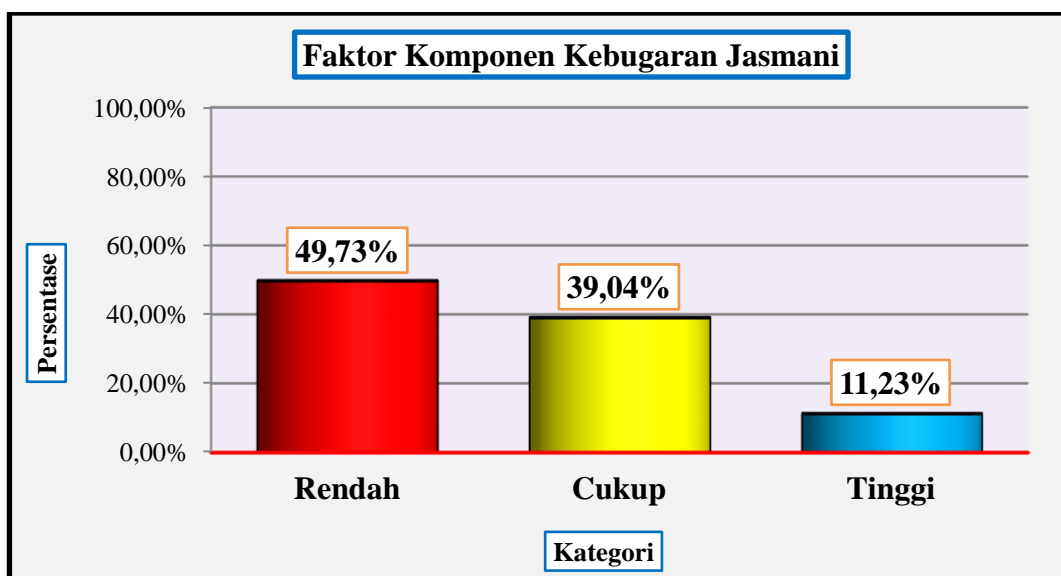
Statistik	
<i>N</i>	187
<i>Mean</i>	55,08
<i>Median</i>	60,00
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std, Deviation</i>	16,34
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor komponen kebugaran jasmani disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Norma Penilaian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	21	11,23%
2	56 - 75	Cukup	73	39,04%
3	<56	Rendah	93	49,73%
Jumlah			187	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 19 tersebut di atas, tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor komponen kebugaran jasmani pada gambar 8 sebagai berikut:



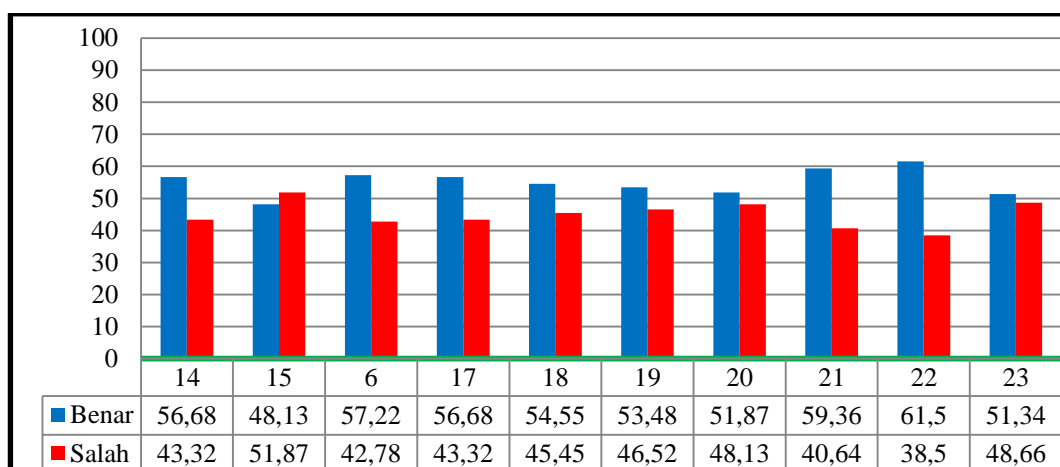
**Gambar 8. Diagram Batang Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor komponen kebugaran jasmani berada pada kategori “rendah” sebesar 49,73% (93 peserta didik), “cukup” sebesar 39,04% (73 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 11,23% (21 peserta didik). Analisis tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor komponen kebugaran jasmani untuk tiap butir disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Persentase Butir Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Komponen Kebugaran Jasmani	14	56,68	43,32
	15	48,13	51,87
	6	57,22	42,78
	17	56,68	43,32
	18	54,55	45,45
	19	53,48	46,52
	20	51,87	48,13
	21	59,36	40,64
	22	61,5	38,5
	23	51,34	48,66

Berdasarkan tabel 20 di atas, persentase butir faktor komponen kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Batang Komponen Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 20 dan diagram 9 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 22 dengan persentase sebesar 61,50%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 15 hanya sebesar 48,13%.

#### 4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor latihan kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 56,15, nilai tengah (*median*) 55,56, nilai yang sering muncul (*mode*) 55,56, standar deviasi (SD) 17,99. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Deskriptif Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

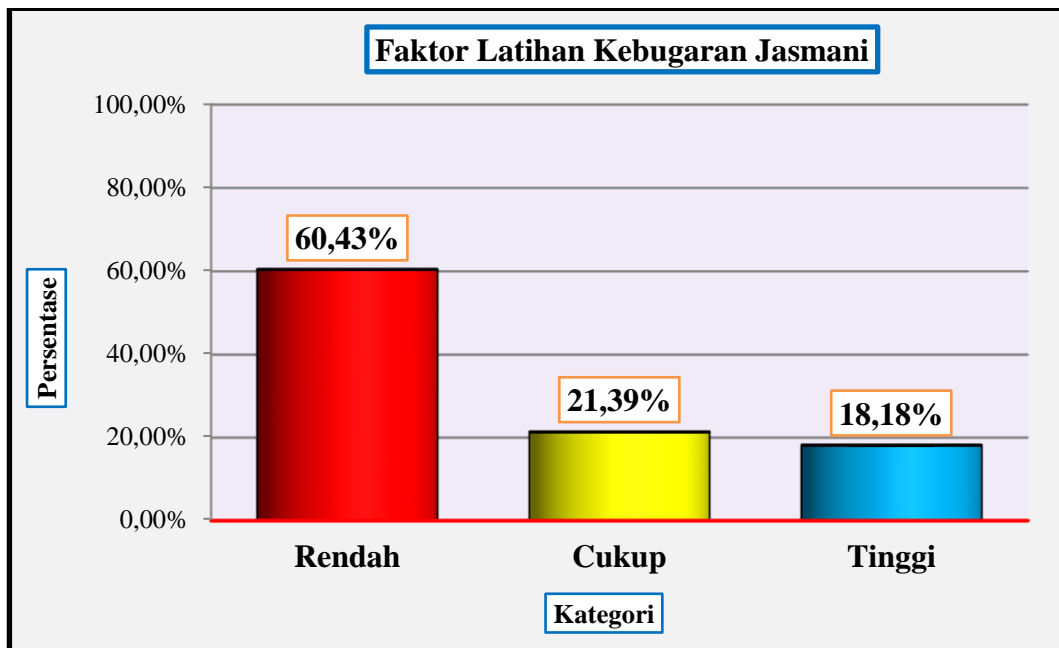
Statistik	
<i>N</i>	187
<i>Mean</i>	56,15
<i>Median</i>	55,56
<i>Mode</i>	55,56
<i>Std, Deviation</i>	17,99
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor latihan kebugaran jasmani disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Norma Penilaian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	34	18,18%
2	56 - 75	Cukup	40	21,39%
3	<56	Rendah	113	60,43%
<b>Jumlah</b>			<b>187</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 22 tersebut di atas, tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor latihan kebugaran jasmani pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Batang Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

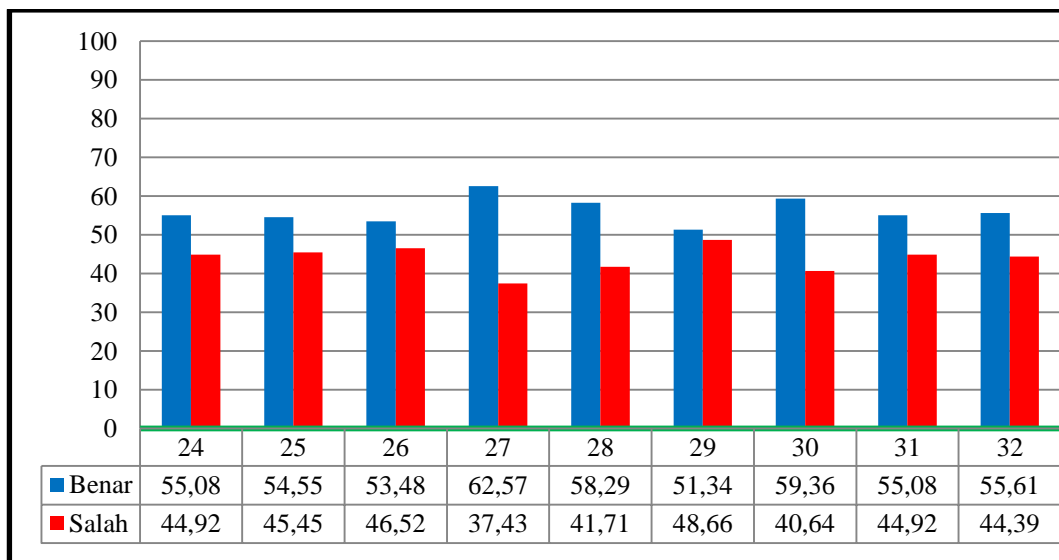
Berdasarkan tabel 22 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang latihan kebugaran jasmani berada pada kategori “rendah” sebesar 60,43% (113 peserta didik), “cukup” sebesar 21,39% (40 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 18,18% (34 peserta didik).

Analisis tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang latihan kebugaran jasmani untuk tiap faktor disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Persentase Butir Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Latihan Kebugaran Jasmani	24	55,08	44,92
	25	54,55	45,45
	26	53,48	46,52
	27	62,57	37,43
	28	58,29	41,71
	29	51,34	48,66
	30	59,36	40,64
	31	55,08	44,92
	32	55,61	44,39

Berdasarkan tabel 23 di atas, persentase butir faktor latihan kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 23 dan diagram 11 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 27 dengan persentase sebesar 62,57%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 29 hanya sebesar 51,34%.

## 5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik data tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor tes kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 51,27, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 18,36. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

**Tabel 24. Deskriptif Faktor Tes Kebugaran Jasmani**

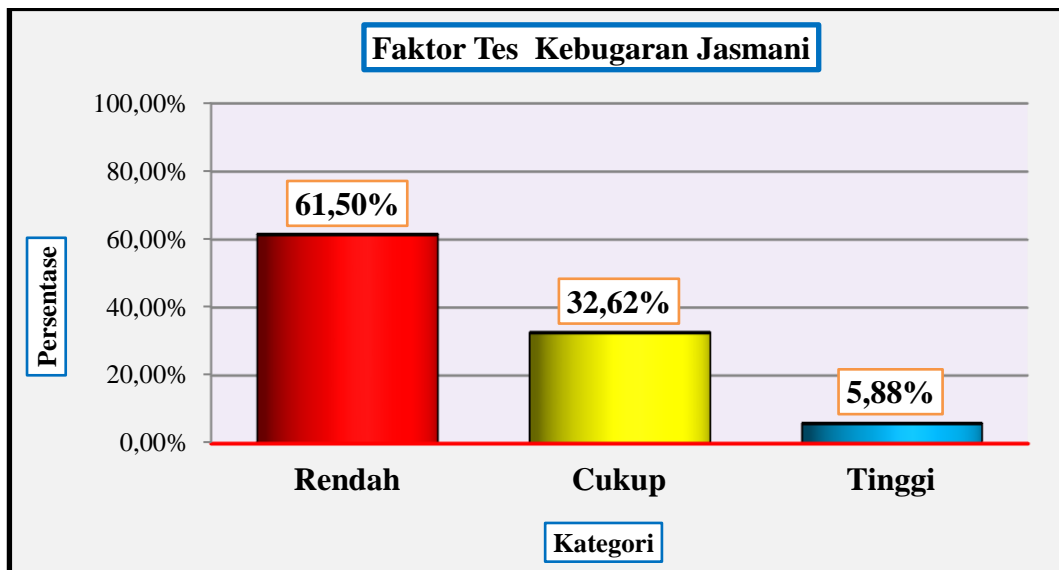
Statistik	
<i>N</i>	187
<i>Mean</i>	51,27
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std, Deviation</i>	18,36
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor tes kebugaran jasmani disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

**Tabel 25. Norma Penilaian Faktor Tes Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	11	5,88%
2	56 - 75	Cukup	61	32,62%
3	<56	Rendah	115	61,50%
<b>Jumlah</b>			<b>187</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 25 tersebut di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor tes kebugaran jasmani pada gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Batang Faktor Tes Kebugaran Jasmani**

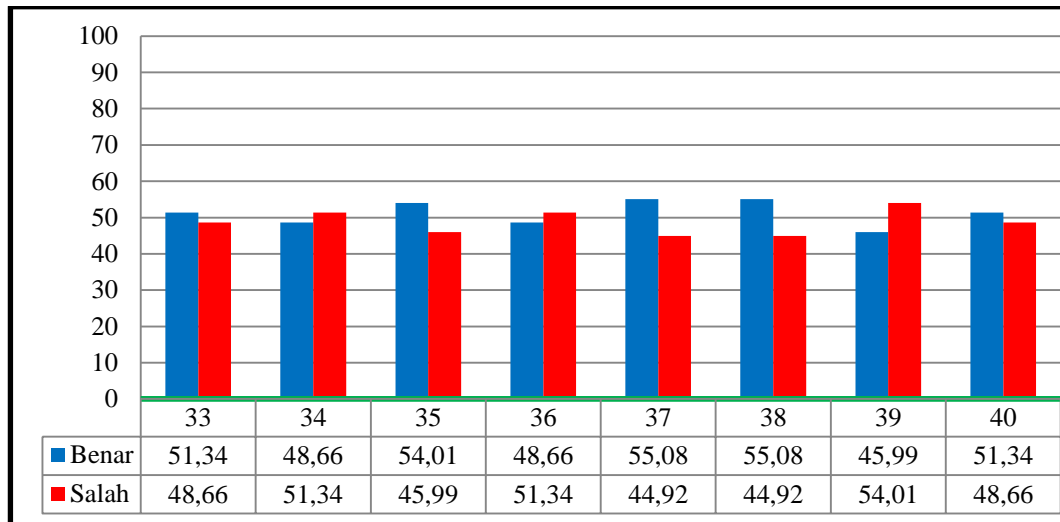
Berdasarkan tabel 25 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang tes kebugaran jasmani berada pada kategori “rendah” sebesar 61,50% (115 peserta didik), “cukup” sebesar 32,62% (61 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 5,88% (11 peserta didik).

Analisis tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang tes kebugaran jasmani untuk tiap faktor disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

**Tabel 26. Persentase Butir Faktor Tes Kebugaran Jasmani**

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Tes Kebugaran Jasmani	33	51,34	48,66
	34	48,66	51,34
	35	54,01	45,99
	36	48,66	51,34
	37	55,08	44,92
	38	55,08	44,92
	39	45,99	54,01
	40	51,34	48,66

Berdasarkan tabel 26 di atas, persentase butir faktor tes kebugaran jasmani dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



**Gambar 13. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Tes Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel 26 dan diagram 13 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 37 dan 38 dengan persentase sebesar 55,08%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 39 hanya sebesar 45,99%.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang kebugaran jasmani, yang diungkapkan dengan tes pilihan benar-salah yang berjumlah 40 butir. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 mayoritas berada dalam kategori rendah. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori rendah ada 100 peserta didik atau 53,48%, kategori cukup ada 87 peserta didik atau sebesar 46,52%.

Hasil analisis tersebut sesuai dengan observasi awal yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik masih rendah. Pengamatan di SMP Negeri 1 Jetis menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani disampaikan oleh guru PJOK melalui pembelajaran teori dan praktik. Materi PJOK pada saat ini hanya bisa disampaikan dengan virtual menggunakan media *classroom* ataupun *whatsapp grup* dikarenakan pandemi Covid-19 yang belum berakhir. Akibat pandemi tersebut juga menuntut peserta didik untuk selalu beraktivitas menjaga kebugaran jasmaninya.

Hasil observasi yang dilakukan berbanding terbalik dengan situasi yang seharusnya dilakukan oleh peserta didik. Wawancara dengan 10 peserta didik di SMP Negeri 1 Jetis ada 8 peserta didik yang jarang melakukan aktivitas jasmani, kegiatan yang sering dilakukan saat pandemi yaitu memainkan *game online* melalui *handphone* contohnya *Mobile Legend*, bermain sosial media seperti Instagram dan Tik Tok minimal 1 jam setiap hari. Aktivitas yang cenderung pasif mengakibatkan kebugaran jasmani anak akan menurun, sehingga pertumbuhan badannya jadi tidak maksimal dan anak berisiko mengalami obesitas.

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Latifah (2017: 9) menyatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya. Kemampuan di tingkat pemahaman melalui kemampuan mengklasifikasi, menggambarkan, mendiskusikan,

menjelaskan, mengungkapkan, mendefinisikan, menunjukkan, mengalokasikan, melaporkan, mengakui, mengkaji ulang melilih menyatakan, dan menerjemahkan.

Tingkat pemahaman peserta didik berbeda-beda, hal tersebut dikarenakan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang diungkapkan Irwanto (2009: 96), faktor yang memengaruhi tingkat pemahaman seseorang yaitu: (1) Perhatian yang selektif, artinya rangsang atau stimulus harus ditanggapi, akan tetapi individu hanya memusatkan pemahamannya pada rangsang tertentu saja; (2) Ciri-ciri rangsang, artinya intensitas rangsang yang paling kuat, rangsang yang bergerak atau dengan lebih menarik untuk dialami, dan (3) Nilai-nilai dan kebutuhan individu, artinya adalah individu yang satu dengan yang lainnya tidak tergantung pada nilai tiap kebutuhan

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

Secara keseluruhan, terdapat lima faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang kebugaran jasmani. Berikut adalah pembahasan dari setiap faktornya:

### **1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor pengertian kebugaran jasmani berada pada kategori cukup. Dalam pemahaman faktor tersebut, peserta didik belum mendapatkan hasil yang maksimal. Hal itu dikarenakan dalam pembelajaran PJOK khususnya dalam materi kebugaran jasmani peserta didik belum dibekali dengan banyak tentang faktor ini. Materi yang disampaikan pendidik belum sampai tersampaikan semua. Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor pengertian kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir 3 (Kebugaran jasmani bisa disebut sebagai derajat sehat dinamis seseorang dalam melakukan aktivitas) dengan persentase sebesar 74,47%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 4 (Seseorang tidak mencapai kesegaran jasmani yang utuh apabila tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang tinggi) hanya sebesar 45,99%.

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

rendahnya tingkat kebugaran atau rendahnya aktivitas fisik (Sukamti, dkk., 2016: 32). Widiastuti, (2015: 13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan, dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik yang lain.

## **2. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani**

Tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani berada pada kategori cukup. Dalam faktor ini terlihat peserta didik masih sangat rendah dalam memahami faktor tersebut. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani, materi ini rendah dibahas saat pembelajaran. Tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 8 (Kebugaran jasmani dapat meningkat maksimal pada usia 25-30 tahun) dengan persentase sebesar 64,71%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 12 (Tidur yang tinggi untuk orang dewasa adalah 5-7 jam perhari) hanya sebesar 48,66%.

Irianto (2018: 3) menyatakan bahwa Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga. Pendapat senada menurut Roji (2016: 90) ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat memengaruhi kebugaran jasmani

seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti rendah protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

### **3. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

Tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor komponen kebugaran jasmani berada pada kategori rendah. Tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang faktor komponen kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 22 (Kemampuan persendian beserta otot melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tertentu disebut kelenturan) dengan persentase sebesar 61,50%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 15 (Daya tahan otot termasuk dalam komponen/unsur kebugaran jasmani) hanya sebesar 48,13%.

Bafirman & Wahyuni (2019: 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kebugaran jasmani, meliputi: kebugaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kebugaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kebugaran psikhis (*Psychological Fitness*). Seorang dikatakan mempunyai kebugaran anatomis (*anatomical fitness*) untuk melakukan usaha/kegiatan, apabila memenuhi persyaratan kelengkapan anggota-anggota tubuh yang diperlukan untuk melakukan sesuatu kegiatan (memiliki proporsi tubuh yang tinggi). Proporsi tubuh yang tinggi antara lain akan terlihat bila memiliki berat badan yang ideal,

lemak yang tidak berlebihan (*over weight*) dan sebaliknya tidak kurus (*under weight*), posisi bahu kiri dengan bahu kanan dan pinggul kiri dengan pinggul kanan yang seimbang, dan sebagainya. Biliandri, dkk., (2018: 3), menyatakan bahwa komponen dari kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen, yaitu: 1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*endurance*), 3) daya otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) daya lentur (*flexibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*).

#### **4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

Tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang latihan kebugaran jasmani berada pada kategori cukup. Tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang latihan kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 27 (Latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan kecepatan) dengan persentase sebesar 62,57%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 29 (Untuk berlatih kebugaran jasmani, orang bukan atlet membutuhkan waktu minimal 20 menit, bukan termasuk pemanasan) hanya sebesar 51,34%.

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

*Time*). Menurut Roji (2016: 126) ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

- 4) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang, seperti : *jogging*, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lain-lain
- 5) Mengangkat (*Lift*), yaitu rangkaian gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban, tinggi berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dumbbel*, *barbell*, bola *medicine*, dan lain-lain, yang model latihannya seperti *weight training*, kalestenik (*push-up*, *back-up*, *chin-up*, *sit-up*) dan lainlain.
- 6) Meregang (*stretch*), yaitu rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan elentran persendian dan kelenturan otot.

## **5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani**

Tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang tes kebugaran jasmani berada pada kategori rendah. Tingkat tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tentang tes kebugaran jasmani persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 37 (Tes untuk mengukur kecepatan lari anak usia 16-19 tahun berdasarkan TKJI adalah sejauh 50 meter) dan 38 (Jarak tempuh lari untuk tes kebugaran jasmani yang dikenal di Indonesia yaitu lari 12 menit berjarak 2,4 km) dengan persentase sebesar 55,08%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 39 (Tes untuk mengukur daya tahan usia 13-15 tahun putri berdasarkan TKJI yaitu tes lari 1200 meter) hanya sebesar 45,99%.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format *battery test* yang terdiri dari: Lari cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda. Gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Baring duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Loncat tegak (*vertical jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai. Lari jarak sedang dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah (Awali, 2019: 10)

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

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

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

yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 berada pada kategori “rendah” sebesar 53,48% (100 peserta didik), “cukup” sebesar 46,52% (87 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

#### **B. Implikasi**

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

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani.
2. Guru/pelatih dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

#### **C. Saran**

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2 (1).
- Abror, A. (2015). *Psikologis pendidikan*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Ali, S. K. S., Arumugam, M. K., Ranjbar, Z. M., Daud, M. K. K. M., & Ab Samad, R. S. (2015). The effectiveness of circuit training in enhancing muscle endurance among standard five boys in a primary school. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2(1): 11-16.
- Amaliyanti, A. (2014). *Pemahaman siswa dalam proses belajar*. Diakses dari <https://www.kompasiana.com> pada tanggal 12 Januari 2021.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anam, K., & Suharjana. (2015). Pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 1(1).
- Anggunsari, R. (2021). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto terhadap kebugaran jasmani*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arista, N., Mulyasari, I., & Pontang, G. S. (2018). Hubungan indeks massa tubuh menurut umur dan lingkaran pinggang dengan kebugaran jasmani pada remaja di SMK Widya Praja Ungaran. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(24), 172-180.
- Ariwibowo, Y. (2014). Pemahaman mahasiswa PJKR kelas B angkatan tahun 2009 terhadap permainan net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Awali, M. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaram. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(2), 8-17

- Babu, M. S., & Kumar, P. P. P. S. (2014). Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 1(1), 33-41.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Biliandri, A., Fikri, S., & Ikhwan, A. (2018). Studi tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2).
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani vo2maks atlet sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Daryanto. (2012). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2012). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Feriawan. (2020). *Survei tingkat pemahaman peserta didik kelas IV tentang kebugaran jasmani di SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman Tahun 2019/2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Firdous. (2020). *Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for sport and athletic performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gusril. (2014). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metoda*. Jakarta: Depdikbud.
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).

- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Haqiyah, A., Mulyana, Widiastuti, & Riyadi, D. N. (2017). The effect of intelligence, leg muscle strength, and balance towards the learning outcomes of pencak silat empty handed single artistic. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 2(2), 211-217.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas ii di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42-49.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan pengaruh latihan interval training dan fartlek terhadap daya tahan kardiovaskuler pada atlet junior putra taekwondo wild club Medan 2006/2007. *Cerdas Sifa*, 1.
- Irianto, D. P. (2018). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta. C.V. Andi Offset.
- Ismaryati. (2015). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Irwanto, E. A. (2009). *Psikologi umum*. Jakarta: PT Gramedia Utama.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Koc, Y. (2017). The effect of “physical education and sport culture” course on the attitudes of preservice classroom teachers towards physical education and sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200.
- Kojima, Y., Fukusuki, C., & Ishii, N. (2020). Effects of hyperoxia on dynamic muscular endurance are associated with individual whole-body endurance capacity. *Plos One*, 15(4).
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Kravitz, L. (2014). *Panduan lengkap: bugar total*. Jakarta: Grafindo Persada.

- Kurdi, K. (2020). Hubungan kecepatan reaksi tangan dan koordinasi mata tangan pada servis tenis lapangan mahasiswa Universitas Cenderawasih. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 22-27.
- Latifah, U. (2017). *Peningkatan pemahaman konsep ips melalui penerapan metode active learning tipe index card match pada siswa kelas VA sd Ngoto tahun pelajaran 2016/2017*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Marhaendro, A. S. D. (2008). Pemahaman peserta pembekalan guru kelas/agama dalam mata pelajaran penjas terhadap pendidikan jasmani SD di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (1).
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (1), 1-10.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabet
- Nala, N. (2015). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Natalia, Rizki, M., & Hardjono. (2017). Peningkatan hasil belajar tematik melalui penerapan model problem based leaning dengan media mind mapping. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 2(1).
- Nugraha, E. P., & Pudjijuniarto. (2019). Analisis tingkat kebugaran jasmani santri putra umur 13-19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Nursal. (2015). *Tinjauan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara*. Skripsi sajana tidak diterbitkan, Univeristas Negeri Padang, Padang.
- Nurwirhanuddin & Suprianto. (2020). Pengaruh kecepatan, kelincahan, dan motivasi terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Murid SD Inpres Bontomanai Makassar. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11 (01).

- Oktriani, S., Solihin, I., & Komariyah, L. (2019). Physical activity in elderly: an analysis of type of sport taken by elderly in bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 62-67.
- Pomatahu, A I. (2017). Increasing lung capacity and cardiovascular ability by mosesahi gymnastics in Gorontalo State University Students. *Jurnal Annal of Tropical Medicin and Public Health*, 10.
- Purwanto, N. (2013). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Putra, P. (2015). Analisis tingkat pemahaman mahasiswa terhadap pernyataan standar akuntansi keuangan Syariah Psak-Syariah. *JRAK*. Vol. 6 No.1.
- Ratno, P. (2016). Jalur snmptn undangan dengan jalur seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri sbmptn FIK UNIMED tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 38-47.
- Rinaldi, S. F., & Mujiyanto, B. (2017). *Metodologi penelitian dan statistik*. Jakarta: Kementrian Kesehatab RI.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi terhadap ketepatan shooting futsal. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 117-126.
- Ryan, T., & Poirier, Y. (2012). Secondary physical education avoidance and gender: problems and antidotes. *International Journal of Instruction*, 5 (2), 173–194.
- Saputra, I. (2015). Pengaruh metode circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 58-67.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2).

- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sudjana, N. (2010). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: PT Rosdakarya.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran jasmani mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2).
- Sundari, F. N. (2016). *Tingkat pemahaman siswa kelas atas terhadap permainan kasti di SD N Jlaban Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sutrisno, B., & Kadafi, B. N. (2014). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Syafitri, A. W., Supatmo, Y., & Indraswari, D. A. (2017). Perbedaan waktu reaksi tangan antara cabang olahraga permainan dan bela diri. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 177-187.
- Taufiqurrahman, M., & Hidayat, T. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara kelas XI IPA dan kelas XI IPS sekolah MAN 2 gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 04(03), 669 – 673.
- Thoha, M. (2003). *Perilaku organisasi konsep dasar dan aplikasinya*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Wahjoedi. (2010). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Walangadi, H., & Pratama, W. P. (2020). Meningkatkan pemahaman belajar siswa menggunakan media video animasi 2D. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal: AKSARA*, 3(3).

- Wang, R. (2017). Research on the reform of physical education and training mode in universities based on information technology. *Journal of Mathematics Science and Technology Education*, 55(14), 266–273.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wibowo, Y. A. & Andriyani, F. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press
- Wicaksana. (2017). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N Godean terhadap kebugaran jasmani*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Wedanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 41-54.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widyastuti Y., Rahmawati A., & Purnamaningrum, Y. E. (2009). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Winarno, M. E. (2014). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Wiwik, C. P., & Munawar, M. (2014). Peningkatan keseimbangan tubuh melalui berjalan diatas versa disc pada anak kelompok B PAUD Taman Belia Candi Semarang. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 40-62.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa pjk tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 1(2).
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 571/UN34.16/PT.01.04/2021

22 April 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMP NEGERI 1 JETIS  
Jalan Imogiri Barat Km.11 Jetis Bantul Yogyakarta Sumber Agung Kec Jetis Kab Bantul

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

Nama : Muhammad Alief Almutadho  
NIM : 17601244038  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 1 JETIS TAHUN AJARAN  
2021/2022.  
Waktu Penelitian : 23 April - 7 Mei 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; NIP 19820815 200501 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Instrumen

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 Bandel

Kepada : Yth. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
Di tempat

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Muhammad Alief Almutadho  
NIM : 17601244038  
Jurusan : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul **“Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022”**.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Maret 2021

Pembimbing,



Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or.  
NIP. 198212142010122004

Hormat saya,



Muhammad Alief Almutadho  
NIM 17601244038

Lanjutan Lampiran 2.

**SURAT VALIDASI AHLI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Muhammad Alief Almutadho  
NIM : 17601244038  
Jurusan : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
Judul : **Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII terhadap  
Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran  
2021/2022**

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, .....

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

### Lampiran 3. Instrumen Penelitian

## **TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 1 JETIS TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

### **A. Petunjuk Pengisian**

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

No	Pernyataan	Benar	Salah
	Pengertian kebugaran jasmani		
1	Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.		
2	Istilah lain dari kesegaran/kebugaran jasmani adalah <i>physiological fitness</i>		
3	Kebugaran jasmani bisa disebut sebagai derajat sehat dinamis seseorang dalam melakukan aktivitas		
4	Seseorang tidak mencapai kesegaran jasmani yang utuh apabila tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.		
5	Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kelelahan yang berarti.		
6	Tingkat kebugaran jasmani yang baik membuat siswa belajar lebih bergairah dan bersemangat		
7	Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap manusia sama		
	Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani		
8	Kebugaran jasmani dapat meningkat maksimal pada usia 25-30 tahun.		
9	Keturunan merupakan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani.		
10	Jenis kelamin seseorang tidak memengaruhi kebugaran jasmani seseorang		
11	Makanan, istirahat, dan olahraga faktor terpenting dalam pola hidup sehat untuk kebugaran jasmani.		

12	Tidur yang baik untuk orang dewasa adalah 5-7 jam perhari		
13	Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun memengaruhi kebugaran jasmani		
	Komponen kebugaran jasmani		
14	Daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu komponen dasar kebugaran jasmani		
15	Daya tahan otot termasuk dalam komponen/unsur kesegaran jasmani		
16	Kecepatan, kelincahan, komposisi tubuh adalah beberapa komponen dalam kebugaran jasmani.		
17	Kelenturan tidak termasuk dalam komponen kebugaran jasmani.		
18	Kemampuan berpindah tempat dengan cepat adalah pengertian dari kelincahan		
19	Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan 1 fungsi tubuh disebut koordinasi tubuh		
20	Kemampuan otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif disebut kekuatan otot.		
21	Kecepatan dan kekuatan seseorang apabila dikombinasikan akan menghasilkan daya ledak		
22	Kemampuan persendian beserta otot melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tertentu disebut kelenturan		
23	Kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut kekuatan otot		
	Latihan kebugaran jasmani		
24	Frekuensi, Intensitas, waktu/ durasi latihan merupakan konsep utama latihan.		
25	<i>Recovery</i> merupakan masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan		
26	Lari <i>zig-zag</i> , lari rintangan, lari bolak balik merupakan salah satu cara meningkatkan kelincahan		
27	Latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan kecepatan		
28	<i>Shuttle run</i> dapat melatih kelincahan.		
29	Untuk berlatih kebugaran jasmani, orang bukan atlet membutuhkan waktu minimal 20 menit, bukan termasuk pemanasan		
30	<i>Squat thrus</i> merupakan bentuk latihan yang dapat mengencangkan otot lengan		

31	Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut intensitas latihan		
32	Untuk meningkatkan <i>endurance</i> yang baik, maka dilakukan latihan <i>endurance</i> 1 kali seminggu		
	Tes kebugaran jasmani		
33	Gerakan <i>sit up</i> untuk tes kebugaran jasmani yang benar adalah kedua kaki diluruskan.		
34	Lari jarak jauh 2,4 km bukan merupakan salah satu rangkaian tes kebugaran jasmani		
35	Tes kebugaran jasmani berguna untuk menilai kemampuan fisik seseorang.		
36	Tes lari jarak jauh tepat digunakan sebagai mengukur kecepatan lari.		
37	Tes untuk mengukur kecepatan lari anak usia 16-19 tahun berdasarkan TKJI adalah sejauh 50 meter		
38	Jarak tempuh lari untuk tes kebugaran jasmani yang dikenal di Indonesia yaitu lari 12 menit berjarak 2,4 km		
39	Tes untuk mengukur daya tahan usia 13-15 tahun putri berdasarkan TKJI yaitu tes lari 1200 meter		
40	Tes untuk mengukur kecepatan lari usia 13-15 tahun putra berdasarkan TKJI yaitu tes lari 50 meter		

Lampiran 4. Data Uji Coba

**DATA UJI COBA TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Σ			
1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	15			
2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	31			
3	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	11		
4	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	23			
5	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	13			
6	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	15			
7	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	20		
8	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	23	
9	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	21			
10	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	24		
11	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29		
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5		
13	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	23
14	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	25	
15	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	19			
16	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	9		
17	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	25	
18	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	12	
19	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	22		
20	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	13		
21	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	15		
22	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	15		
23	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	25		
24	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	23			

25	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	25						
26	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	29							
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3						
28	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	22							
29	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	30							
30	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	20								
31	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	13					
32	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	24						
33	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	12						
34	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	18				
35	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	16						
36	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	12				
37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	8		
38	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	14			
39	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11			
40	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4				
41	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27				
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	9				
43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8				
44	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	18		
45	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	10				
46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	5		
47	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	20			
48	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	9		
49	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	18
50	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	15				
51	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	12			
52	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	17			
53	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	24		
54	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	23		

55	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	21	
56	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	27	
57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	11	
58	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	28	
59	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	34	
60	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	30	
61	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	24	
62	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	18	
$\Sigma$	2	3	4	1	3	2	1	2	3	4	4	2	3	3	1	2	2	3	1	3	2	1	2	3	4	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	4	2		
P	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	
Q	6	4	3	7	5	5	7	6	4	3	3	5	3	5	7	6	6	5	7	5	6	7	6	4	3	5	6	6	5	6	5	7	6	4	5	4	6	4	3	5		
PQ	1	2	1	9	0	3	4	1	2	1	2	5	7	2	3	1	8	0	4	2	1	6	1	2	1	6	9	0	6	1	8	7	1	2	8	8	1	2	1	5		
	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2		
	4	4	1	7	5	5	9	4	4	1	2	5	3	5	0	4	2	5	9	5	4	8	4	4	1	5	1	4	5	4	4	7	4	4	4	4	5	4	4	1	5	

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

**ItemTotal Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected ItemTotal Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	35.9032	214.745	.743	.713
BUTIR 02	35.7097	215.193	.702	.714
BUTIR 03	35.5968	218.179	.531	.718
BUTIR 04	36.0806	224.075	.317	.726
BUTIR 05	35.7903	217.972	.501	.718
BUTIR 06	35.8226	220.443	.334	.721
BUTIR 07	36.0323	219.474	.460	.719
BUTIR 08	35.9032	214.745	.743	.713
BUTIR 09	35.7097	215.193	.702	.714
BUTIR 10	35.5968	218.179	.531	.718
BUTIR 11	35.6129	226.569	.378	.729
BUTIR 12	35.8387	221.285	.278	.722
BUTIR 13	35.6613	220.326	.354	.721
BUTIR 14	35.8065	223.995	.395	.726
BUTIR 15	36.0161	224.475	.375	.726
BUTIR 16	35.9032	222.941	.371	.724
BUTIR 17	35.9677	224.589	.362	.726
BUTIR 18	35.7903	217.972	.501	.718
BUTIR 19	36.0323	224.524	.373	.726
BUTIR 20	35.8065	216.782	.583	.716
BUTIR 21	35.9032	220.777	.320	.721
BUTIR 22	36.0484	221.621	.302	.722
BUTIR 23	35.9032	214.745	.743	.713
BUTIR 24	35.7097	215.193	.702	.714
BUTIR 25	35.5968	218.179	.531	.718
BUTIR 26	35.8548	223.438	.334	.725
BUTIR 27	35.9839	223.983	.307	.726
BUTIR 28	35.8871	224.659	.353	.727

BUTIR 29	35.8548	226.126	.346	.729
BUTIR 30	35.9032	222.679	.389	.724
BUTIR 31	35.8710	224.737	.347	.727
BUTIR 32	36.0645	223.635	.448	.725
BUTIR 33	35.9032	214.745	.743	.713
BUTIR 34	35.7097	215.193	.702	.714
BUTIR 35	35.8710	222.377	.406	.724
BUTIR 36	35.7742	223.489	.429	.725
BUTIR 37	35.9032	214.745	.743	.713
BUTIR 38	35.7097	215.193	.702	.714
BUTIR 39	35.5968	218.179	.531	.718
BUTIR 40	35.8387	225.678	.416	.728
Total	18.1452	56.421	1.000	.856

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	40

Lampiran 6. Tabel r

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	<b>61</b>	<b>0.248</b>	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 7. Data Penelitian

**DATA PENELITIAN TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI**

No	Pengertian kebugaran jasmani							Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani				Komponen kebugaran jasmani										Latihan kebugaran jasmani									Tes kebugaran jasmani										Σ	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	19	47.5
2	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	20	50	
3	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	20	50		
4	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	16	40	
5	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	18	45
6	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20	50	
7	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	20	50
8	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	19	47.5		
9	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	23	57.5	
10	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23	57.5		
11	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	22	55
12	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	21	52.5
13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	23	57.5	
14	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	21	52.5
15	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	20	50	
16	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	21	52.5
17	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	20	50	
18	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	17	42.5		
19	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	15	37.5	
20	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	20	50	
21	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	17	42.5	
22	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	18	45		

23	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	17	42.5				
24	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	18	45						
25	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	19	47.5							
26	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	22	55							
27	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	20	50						
28	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	37.5						
29	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	17	42.5					
30	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	19	47.5					
31	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	29	72.5						
32	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	13	32.5
33	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	23	57.5	
34	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	17	42.5				
35	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	16	40			
36	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	18	45		
37	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	17	42.5	
38	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	16	40			
39	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	19	47.5		
40	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	22	55			
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	17	42.5			
42	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	25	62.5			
43	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	22	55		
44	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	27	67.5		
45	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	22	55				
46	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	14	35					
47	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	20	50				
48	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	18	45				
49	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	18	45			
50	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	17	42.5				
51	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	19	47.5					
52	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	14	35			

53	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	22	55		
54	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	22	55				
55	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	26	65					
56	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	23	57.5					
57	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	18	45
58	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	20	50	
59	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	20	50	
60	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	22	55	
61	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	19	47.5			
62	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	20	50			
63	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	19	47.5			
64	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	19	47.5
65	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	22	55			
66	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	26	65			
67	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	28	70		
68	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	26	65		
69	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	26	65		
70	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	21	52.5		
71	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	25	62.5				
72	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	17	42.5	
73	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	25	62.5		
74	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	19	47.5		
75	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	24	60			
76	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	21	52.5		
77	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	22	55				
78	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	28	70	
79	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	30	75		
80	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	26	65		
81	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	26	65		
82	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	28	70			

83	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	21	52.5		
84	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	26	65
85	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	25	62.5		
86	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	23	57.5		
87	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	21	52.5		
88	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	21	52.5		
89	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	22	55	
90	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	30	75		
91	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	27	67.5		
92	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	24	60		
93	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	22	55		
94	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	19	47.5	
95	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	23	57.5		
96	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	21	52.5	
97	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	23	57.5	
98	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	20	50		
99	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	29	72.5	
100	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	70
101	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	29	72.5			
102	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	27	67.5	
103	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	23	57.5		
104	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	25	62.5	
105	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	22	55
106	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	23	57.5	
107	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	22	55
108	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	25	62.5	
109	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	23	57.5	
110	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	26	65		
111	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	22	55	
112	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	29	72.5		

113	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24	60		
114	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	28	70			
115	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	24	60		
116	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	26	65		
117	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	21	52.5			
118	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	26	65			
119	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	23	57.5			
120	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	24	60		
121	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	28	70		
122	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	21	52.5			
123	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	23	57.5	
124	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	26	65	
125	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	23	57.5	
126	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	27	67.5		
127	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	26	65	
128	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	25	62.5
129	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	25	62.5		
130	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	26	65		
131	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	21	52.5	
132	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	29	72.5	
133	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	19	47.5	
134	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	28	70	
135	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	26	65	
136	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	26	65		
137	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	23	57.5	
138	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	23	57.5	
139	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	24	60		
140	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	20	50
141	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	22	55	
142	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22	55	

143	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	21	52.5						
144	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	22	55							
145	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	22	55						
146	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	24	60						
147	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	26	65			
148	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	28	70				
149	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	23	57.5				
150	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	21	52.5			
151	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	27	67.5			
152	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	19	47.5			
153	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	27	67.5		
154	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	22	55		
155	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	24	60			
156	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	24	60			
157	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	26	65		
158	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	25	62.5		
159	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	20	50		
160	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	30	75		
161	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	20	50		
162	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	28	70		
163	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	21	52.5		
164	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	24	60
165	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	23	57.5		
166	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	21	52.5			
167	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	21	52.5		
168	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	25	62.5		
169	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	21	52.5			
170	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	23	57.5		
171	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	26	65	
172	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	21	52.5		

173	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	26	65	
174	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	22	55		
175	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	23	57.5		
176	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	21	52.5			
177	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	21	52.5	
178	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	23	57.5	
179	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	18	45
180	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	29	72.5
181	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	25	62.5
182	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	22	55
183	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	23	57.5	
184	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	24	60	
185	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	20	50
186	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	21	52.5			
187	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	55	

Lampiran 8. Rangkuman Data Penelitian

No Subjek	Pengertian kebugaran jasmani	Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	Komponen kebugaran jasmani	Latihan kebugaran jasmani	Tes kebugaran jasmani
1	85.71	50.00	30	44.44	37.5
2	57.14	66.67	40	33.33	62.5
3	85.71	33.33	50	33.33	50
4	42.86	66.67	50	22.22	25
5	71.43	33.33	40	33.33	50
6	28.57	33.33	60	44.44	75
7	57.14	50.00	60	44.44	37.5
8	57.14	33.33	40	44.44	62.5
9	71.43	50.00	40	88.89	37.5
10	42.86	50.00	80	22.22	87.5
11	42.86	66.67	40	88.89	37.5
12	71.43	33.33	60	33.33	62.5
13	85.71	100.00	40	44.44	37.5
14	71.43	33.33	80	33.33	37.5
15	57.14	83.33	40	66.67	12.5
16	57.14	50.00	70	33.33	50
17	71.43	50.00	50	55.56	25
18	42.86	50.00	40	33.33	50
19	71.43	66.67	20	33.33	12.5
20	42.86	50.00	70	33.33	50
21	42.86	16.67	20	77.78	50
22	57.14	33.33	30	55.56	50
23	42.86	50.00	30	44.44	50
24	42.86	33.33	50	77.78	12.5
25	71.43	16.67	30	55.56	62.5
26	71.43	16.67	60	66.67	50
27	85.71	16.67	30	66.67	50
28	71.43	33.33	30	55.56	0
29	57.14	33.33	20	55.56	50
30	42.86	66.67	70	33.33	25
31	71.43	83.33	70	77.78	62.5
32	42.86	66.67	20	0.00	50
33	71.43	83.33	50	33.33	62.5
34	28.57	50.00	40	44.44	50
35	28.57	50.00	60	33.33	25

36	42.86	66.67	30	22.22	75
37	42.86	16.67	70	33.33	37.5
38	42.86	33.33	50	22.22	50
39	57.14	83.33	50	22.22	37.5
40	71.43	66.67	60	33.33	50
41	0.00	33.33	50	55.56	62.5
42	85.71	50.00	60	88.89	25
43	71.43	66.67	70	33.33	37.5
44	85.71	66.67	60	77.78	50
45	85.71	50.00	50	44.44	50
46	42.86	33.33	10	55.56	37.5
47	71.43	16.67	40	55.56	62.5
48	28.57	50.00	40	44.44	62.5
49	42.86	33.33	50	44.44	50
50	42.86	16.67	50	77.78	12.5
51	28.57	50.00	50	55.56	50
52	57.14	16.67	20	55.56	25
53	71.43	50.00	50	44.44	62.5
54	42.86	50.00	40	88.89	50
55	85.71	83.33	50	55.56	62.5
56	57.14	50.00	60	55.56	62.5
57	57.14	66.67	50	22.22	37.5
58	57.14	66.67	50	44.44	37.5
59	57.14	66.67	30	55.56	50
60	57.14	66.67	60	33.33	62.5
61	71.43	50.00	40	44.44	37.5
62	57.14	66.67	30	33.33	75
63	85.71	50.00	30	22.22	62.5
64	57.14	33.33	60	44.44	37.5
65	57.14	66.67	30	55.56	75
66	85.71	50.00	70	66.67	50
67	71.43	100.00	80	44.44	62.5
68	85.71	50.00	70	55.56	62.5
69	57.14	83.33	80	66.67	37.5
70	71.43	33.33	50	44.44	62.5
71	57.14	83.33	70	66.67	37.5
72	28.57	33.33	50	33.33	62.5
73	100.00	83.33	60	44.44	37.5
74	28.57	50.00	60	44.44	50
75	57.14	50.00	60	44.44	87.5
76	57.14	50.00	50	44.44	62.5
77	71.43	50.00	50	55.56	50
78	57.14	33.33	90	100.00	50

79	85.71	83.33	70	66.67	75
80	71.43	50.00	70	77.78	50
81	85.71	83.33	50	44.44	75
82	57.14	66.67	70	66.67	87.5
83	71.43	66.67	60	33.33	37.5
84	42.86	83.33	50	77.78	75
85	42.86	50.00	90	44.44	75
86	57.14	83.33	40	66.67	50
87	85.71	66.67	50	44.44	25
88	28.57	33.33	70	44.44	75
89	71.43	66.67	40	66.67	37.5
90	85.71	33.33	80	77.78	87.5
91	71.43	100.00	60	66.67	50
92	71.43	50.00	80	55.56	37.5
93	71.43	66.67	60	66.67	12.5
94	57.14	50.00	40	66.67	25
95	57.14	100.00	40	66.67	37.5
96	57.14	16.67	60	66.67	50
97	85.71	83.33	40	44.44	50
98	14.29	66.67	80	44.44	37.5
99	71.43	83.33	70	77.78	62.5
100	85.71	33.33	50	77.78	100
101	71.43	100.00	60	77.78	62.5
102	71.43	50.00	70	55.56	87.5
103	85.71	66.67	50	55.56	37.5
104	57.14	66.67	50	77.78	62.5
105	85.71	50.00	60	44.44	37.5
106	42.86	66.67	30	77.78	75
107	71.43	50.00	50	66.67	37.5
108	42.86	83.33	70	44.44	75
109	57.14	50.00	70	66.67	37.5
110	57.14	66.67	100	55.56	37.5
111	71.43	33.33	40	55.56	75
112	57.14	50.00	80	77.78	87.5
113	42.86	66.67	50	66.67	75
114	100.00	66.67	60	77.78	50
115	71.43	33.33	80	44.44	62.5
116	85.71	83.33	50	66.67	50
117	42.86	50.00	50	55.56	62.5
118	57.14	83.33	50	66.67	75
119	42.86	83.33	70	55.56	37.5
120	57.14	66.67	80	55.56	37.5
121	71.43	83.33	80	55.56	62.5

122	57.14	50.00	50	55.56	50
123	71.43	33.33	60	77.78	37.5
124	42.86	66.67	60	88.89	62.5
125	71.43	50.00	50	66.67	50
126	57.14	100.00	60	66.67	62.5
127	100.00	33.33	70	66.67	50
128	42.86	83.33	60	66.67	62.5
129	71.43	33.33	50	66.67	87.5
130	57.14	83.33	70	88.89	25
131	42.86	33.33	60	44.44	75
132	85.71	83.33	60	66.67	75
133	28.57	50.00	50	44.44	62.5
134	85.71	83.33	80	66.67	37.5
135	85.71	66.67	60	77.78	37.5
136	57.14	66.67	80	55.56	62.5
137	85.71	50.00	80	55.56	12.5
138	42.86	66.67	70	55.56	50
139	71.43	50.00	50	55.56	75
140	42.86	50.00	40	55.56	62.5
141	57.14	50.00	60	55.56	50
142	57.14	50.00	30	55.56	87.5
143	71.43	50.00	60	44.44	37.5
144	57.14	33.33	80	55.56	37.5
145	42.86	66.67	70	44.44	50
146	85.71	33.33	50	66.67	62.5
147	85.71	100.00	70	33.33	50
148	71.43	50.00	70	100.00	50
149	57.14	83.33	50	33.33	75
150	57.14	33.33	60	66.67	37.5
151	71.43	66.67	60	77.78	62.5
152	42.86	50.00	50	33.33	62.5
153	85.71	66.67	60	66.67	62.5
154	42.86	50.00	50	77.78	50
155	71.43	50.00	60	66.67	50
156	57.14	83.33	40	77.78	50
157	57.14	33.33	90	44.44	87.5
158	71.43	66.67	60	66.67	50
159	42.86	50.00	60	55.56	37.5
160	85.71	66.67	70	88.89	62.5
161	85.71	66.67	20	44.44	50
162	85.71	66.67	60	77.78	62.5
163	57.14	66.67	50	55.56	37.5
164	85.71	50.00	60	44.44	62.5

165	42.86	66.67	50	77.78	50
166	71.43	50.00	70	55.56	12.5
167	42.86	50.00	60	66.67	37.5
168	57.14	50.00	50	88.89	62.5
169	57.14	50.00	70	55.56	25
170	71.43	50.00	50	66.67	50
171	57.14	33.33	90	55.56	75
172	42.86	66.67	50	55.56	50
173	85.71	33.33	70	66.67	62.5
174	85.71	100.00	50	22.22	37.5
175	71.43	50.00	60	66.67	37.5
176	57.14	83.33	40	66.67	25
177	57.14	33.33	60	55.56	50
178	71.43	66.67	40	55.56	62.5
179	42.86	50.00	50	44.44	37.5
180	100.00	83.33	60	88.89	37.5
181	85.71	66.67	40	55.56	75
182	57.14	66.67	50	66.67	37.5
183	85.71	50.00	60	55.56	37.5
184	42.86	66.67	60	100.00	25
185	71.43	50.00	80	22.22	25
186	42.86	50.00	60	66.67	37.5
187	57.14	50.00	20	66.67	87.5

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani	Pengertian kebugaran jasmani	Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	Komponen kebugaran jasmani	Latihan kebugaran jasmani	Tes kebugaran jasmani
N	Valid	187	187	187	187	187	187
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		55,99	62,03	56,51	55,08	56,15	51,27
Median		55,00	57,14	50,00	60,00	55,56	50,00
Mode		55,00	57,14	50,00	50,00	55,56	50,00
Std. Deviation		8,93	18,14	20,02	16,34	17,99	18,36
Minimum		32,50	0,00	16,67	10,00	0,00	0,00
Maximum		75,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Sum		10470,00	11599,87	10566,65	10300,00	10500,13	9587,50

**Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.5	1	.5	.5	.5
	35	2	1.1	1.1	1.6
	37.5	2	1.1	1.1	2.7
	40	3	1.6	1.6	4.3
	42.5	9	4.8	4.8	9.1
	45	8	4.3	4.3	13.4
	47.5	13	7.0	7.0	20.3
	50	17	9.1	9.1	29.4
	52.5	22	11.8	11.8	41.2
	55	23	12.3	12.3	53.5
	57.5	22	11.8	11.8	65.2
	60	11	5.9	5.9	71.1
	62.5	11	5.9	5.9	77.0
	65	19	10.2	10.2	87.2
	67.5	6	3.2	3.2	90.4
	70	9	4.8	4.8	95.2
	72.5	6	3.2	3.2	98.4
	75	3	1.6	1.6	100.0
Total		187	100.0	100.0	

**Pengertian kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	.5	.5	.5
	14.29	1	.5	.5	1.1
	28.57	9	4.8	4.8	5.9
	42.86	39	20.9	20.9	26.7
	57.14	52	27.8	27.8	54.5
	71.43	46	24.6	24.6	79.1
	85.71	35	18.7	18.7	97.9
	100	4	2.1	2.1	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

**Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.67	9	4.8	4.8	4.8
	33.33	34	18.2	18.2	23.0
	50	62	33.2	33.2	56.1
	66.67	47	25.1	25.1	81.3
	83.33	27	14.4	14.4	95.7
	100	8	4.3	4.3	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

**Komponen kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	.5	.5	.5
	20	7	3.7	3.7	4.3
	30	13	7.0	7.0	11.2
	40	24	12.8	12.8	24.1
	50	48	25.7	25.7	49.7
	60	45	24.1	24.1	73.8
	70	28	15.0	15.0	88.8
	80	16	8.6	8.6	97.3
	90	4	2.1	2.1	99.5
	100	1	.5	.5	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

**Latihan kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	.5	.5	.5
	22.22	9	4.8	4.8	5.3
	33.33	22	11.8	11.8	17.1
	44.44	37	19.8	19.8	36.9
	55.56	44	23.5	23.5	60.4
	66.67	40	21.4	21.4	81.8
	77.78	22	11.8	11.8	93.6
	88.89	9	4.8	4.8	98.4
	100	3	1.6	1.6	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

**Tes kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	.5	.5	.5
	12.5	7	3.7	3.7	4.3
	25	13	7.0	7.0	11.2
	37.5	45	24.1	24.1	35.3
	50	49	26.2	26.2	61.5
	62.5	41	21.9	21.9	83.4
	75	20	10.7	10.7	94.1
	87.5	10	5.3	5.3	99.5
	100	1	.5	.5	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

## Lampiran 10. Google Formulir

The image displays four screenshots of a Google Form titled "Pengantar" and "Petunjuk Pengisian Kuisiner". The form is shown in a WhatsApp chat interface. The first screenshot shows the title "Pengantar" and a red asterisk indicating a required field. The second screenshot shows the "Petunjuk Pengisian Kuisiner" section with four instructions. The third and fourth screenshots show questions 2, 3, 4, 5, 6, and 7, each with a "Benar" (True) and "Salah" (False) response option.

**Pengantar**  
\* Wajib

**Identitas Diri**

Nama Lengkap \*  
Jawaban Anda

Kelas \*  
Jawaban Anda

Jenis Kelamin \*  
Jawaban Anda

**Petunjuk Pengisian Kuisiner**

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

1. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Benar  
 Salah

2. Istilah lain dari kesegaran/kebugaran jasmani adalah fisiological fitness

Benar  
 Salah

3. Kebugaran jasmani bisa disebut sebagai derajat sehat dinamis seseorang dalam melakukan aktivitas

Benar  
 Salah

4. Seseorang tidak mencapai kesegaran jasmani yang utuh apabila tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Benar  
 Salah

5. Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kelelahan yang berarti.

Benar  
 Salah

6. Tingkat kebugaran jasmani yang baik membuat siswa belajar lebih bergairah dan bersemangat

Benar  
 Salah

7. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap manusia sama

Benar  
 Salah

WhatsApp LTE 15.08 33%

docs.google.com

8. Kebugaran jasmani dapat meningkat maksimal pada usia 25-30 tahun.

Benar

Salah

9. Keturunan merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Benar

Salah

10. Jenis kelamin seseorang tidak mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Benar

Salah

WhatsApp LTE 15.08 33%

docs.google.com

11. Makanan, istirahat, dan olahraga faktor terpenting dalam pola hidup sehat untuk kebugaran jasmani.

Benar

Salah

12. Tidur yang baik untuk orang dewasa adalah 5-7 jam perhari

Benar

Salah

13. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun mempengaruhi kebugaran jasmani

Benar

Salah

WhatsApp LTE 15.08 33%

docs.google.com

14. Daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu komponen dasar kebugaran jasmani

Benar

Salah

15. Daya tahan otot termasuk dalam komponen/unsur kesegaran jasmani

Benar

Salah

16. Kecepatan, kelincahan, komposisi tubuh adalah beberapa komponen dalam kebugaran jasmani.

Benar

Salah

WhatsApp LTE 15.08 33%

docs.google.com

17. Kelentukan tidak termasuk dalam komponen kebugaran jasmani.

Benar

Salah

18. Kemampuan berpindah tempat dengan cepat adalah pengertian dari kelincahan

Benar

Salah

19. Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan 1 fungsi tubuh disebut koordinasi tubuh

Benar

Salah

