

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DI SMA N 9 YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Krisna Nur Firdous
NIM 16601241076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI DI SMA N 9 YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Oleh:
Krisna Nur Firdous
NIM 16601241076

ABSTRAK

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 presentase 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). Dengan demikian peserta didik Kelas X di SMA N 9 Yogyakarta masih belum sepenuhnya mempunyai pemahaman yang baik terhadap Kebugaran Jasmani.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, tingkat pemahaman, peserta didik kelas X.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Krisna Nur Firdous

NIM : 16601241076

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020

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, 23 September 2020
Yang menyatakan,



Krisna Nur Firdous
NIM. 16601241076

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMA N 9 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Disusun oleh:

Krisna Nur Firdous
NIM. 16601241076

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

Yogyakarta, September 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP.19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Drs. F. Suharjana, M.Pd.
NIP. 19580706 198403 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMA N 9 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Disusun oleh:

Krisna Nur Firdous
NIM. 16601241076

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri
Yogyakarta
Pada tanggal, 5 Oktober 2020

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd. Ketua Pengaji/Dosen Pembimbing		12 / - 2020 10
Indah Prasetyawati Tri P. S., M.Or. Sekretaris Pengaji		12 / - 2020 10
Dr. Jaka Sunardi, M. Kes Pengaji		8 / - 2020 10

Yogyakarta, 15 Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIK. 19650801 199001 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulilah sebuah karya sederhana dari Tugas Akhir Skripsi yang menjadi sebuah akhir perjalanan kuliah. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk orang-orang yang telah memberikan makna dalam perjalanan hidup saya:

1. Ibu Mursiyati adalah sosok ibu yang memberikan doa dan dorongan hingga kini.
2. Bapak Bagiman adalah sosok bapak yang selalu memberi masukan, kekuatan mental, dan juga finasial untuk putranya.
3. Mas Ibnu seorang kakak kandung yang tak lelah menasehati adiknya.
4. Keluarga di Jogja Bapak Soleh, Ibu Resmiyati, Alim Risaldi dan segenap keluarga yang telah bersedia menjadi orang tua kedua bagi saya, memberikan tenaga dan waktu selakyanya orang tua kandung untuk kelancaran dalam proses pendidikan. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat-Nya.

MOTTO

1. “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”. (QS. Al-Insyirah: 5-6).
2. “Gelar pendidikan bukan bukti keseuksesan hidup, melainkan indikasi kesiapan seseorang untuk hidup”. (Mohd. Adizal, M.Pd.)
3. Kesempatan tidak datang dua kali, lakukan yang terbaik sekarang juga
(Penulis)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu wa Taalaat atas segala limpahan rahmat, hidayah, inayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Tugas Akhir Skripsi dilaksanakan dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020” 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. Drs. F. Suharjana, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. F. Suharjana, M.Pd. selaku Ketua Pengaji, Indah PrasetyawatiTri P. S., M.Or. selaku Sekretaris, dan Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Drs. Jumadi, M.Si., Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Guru dan staf SMA Negeri 9 Yogyakarta yang telah memberi bantuan dalam pengambilan data dan memperlancar selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Peserta didik kelas X tahun ajaran 2019/2020 atas kerjasama dan partisipasinya dalam pengambilan data Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman PJKR B 2016 dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan semangat, motivasi, doa, dan dorongan.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah Subhanahu wa Taalaa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 September 2020



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Kajian Teori	8
1. Pemahaman	8
2. Kebugaran Jasmani	14
3. Pembelajaran Kebugaran Jasmani Kelas X SMA N 9 Yogyakarta	35
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)	37
B. Penelitian yang Relevan	41
C. Kerangka Berpikir	43

BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47
D. Definisi Operasional Variabel	48
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	49
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	52
G. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan	69
C. Keterbatasan Penelitian	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Implikasi	77
C. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Multidimensi Komponen Kebugaran Jasmani.....	16
Tabel 2. KI & KD Pembelajaran Kebugaran Jasmani SMA Kelas X	36
Tabel 3. Jumlah Sampel Peneltian.....	48
Tabel 4. Kisi-Kisi Angket Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani	50
Tabel 5. Skoring Skala Guttman.....	51
Tabel 6. Kisi-Kisi Angket Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani Setelah Uji Validitas.....	55
Tabel 7. Skor Kategori Frekuensi.....	57
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta.....	58
Tabel 9. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta.....	59
Tabel 10. Kategorisasi Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani	60
Tabel 11. Kategorisasi Data Komponen Kebugaran Jasmani	62
Tabel 12. Kategorisasi Data Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani ...	63
Tabel 13. Kategorisasi Data Latihan Kebugaran Jasmani	65
Tabel 14. Kategorisasi Data Tes Kebugaran Jasmani.....	66
Tabel 15. Kategorisasi Data Manfaat Kebugaran Jasmani	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani	21
Gambar 2. Rumusan kualitas fisik olahragawan	22
Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA N 9 Yogyakarta.....	59
Gambar 4. Diagram Batang Pengkategorian Pengertian Kebugaran Jasmani	61
Gambar 5. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	62
Gambar 6. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	64
Gambar 7. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani	65
Gambar 8. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Tes Kebugaran Jasmani	67
Gambar 9. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Proposal	82
Lampiran 2. Kartu Bimbingan.....	83
Lampiran 3. Surat Expert Judgement.....	84
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian SMA N 9 Yogyakarta.....	86
Lampiran 6. Angket Penelitian Sebelum Uji Validitas.....	87
Lampiran 7. Tabulasi Data Awal.....	90
Lampiran 8. Data Hasil Uji Validitas	94
Lampiran 9. Data Hasil Uji Reliabilitas.....	96
Lampiran 10. Butir Sola Tidak Valid/Gugur.....	97
Lampiran 11. Angket Penelitian Setelah Uji Validitas.....	98
Lampiran 12. Tabulasi Data Hasil Penelitian.....	100
Lampiran 13. Tabel Krecjie dan Morgan.....	104
Lampiran 14. Dokumentasi	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman di era modern sekarang ini semakin pesat, peningkatan sumber daya manusia harus menyesuaikan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Informasi. Sumber daya manusia dituntut memiliki keterampilan, moral, kepribadian, dan watak yang baik, oleh karena itu hal tersebut dapat diwujudkan melalui pendidikan. Pendidikan menjadi salah satu proses pengembangan kemampuan dan perilaku manusia secara sistematis untuk menyiapkan manusia yang memiliki aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang baik dalam rangka pembangunan bangsa. Masa depan suatu bangsa ditentukan oleh kualitas penyelengaraan pendidikan itu sendiri, semakin baik mutu pendidikan suatu bangsa tentu saja dapat menambah kekuatan dalam persaingan era globalisasi dan ekonomi digital dengan negara berkembang lainnya. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Hamalik (2003: 4) yang menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku melalui interaksi antara individu dan lingkungan.

Berdasarkan hal tersebut, maka pemerintah mengatur pelaksanaan pendidikan di Indonesia melalui Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU No. 20 Tahun 2003) disebutkan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya,

masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan juga merupakan usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia secara rohani maupun jasmani supaya menjadi manusia yang sesungguhnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif , dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Bandi Utama, 2011:2). Pendapat yang sama juga dikemukakan Suherman (2009: 5) Pendidikan jasmani adalah pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani yang dalam bahasa aslinya “*physical education is education of and through movement*”. Pendidikan jasmani memfokuskan aktivitas gerak sebagai bahan utama materi dalam kurikulum pendidikan. Aktivitas gerak adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka untuk melakukan gerakan yang sederhana sampai gerakan yang kompleks.

Pendidikan jasmani berbeda dengan mata pelajaran lain dari segi proses pembelajaran yang sebagian besar dilakukan di luar kelas. Anggapan bahwa penjas hanya sekedar mata pelajaran pelengkap bagi peserta didik merupakan kesalahan yang mendasar karena mengingat dampaknya yang signifikan bagi kesehatan peserta didik. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan belajar yang lebih luas dan suasana kondusif bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan fisik, gerak motorik (*motor ability*), dan emosional. Selaras dengan pernyataan di atas pendidikan jasmani memiliki tiga manfaat penting yaitu meningkatkan derajat sehat dinamis siswa, meningkatkan keterampilan fisik yang kaya dengan keterampilan gerak dasar,

serta meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik (Dauer & Pangrahy, 1992) dalam Mahendra (2008: 6).

Pendidikan jasmani juga memiliki tantangan tersendiri untuk mendapatkan perhatian dari peserta didik, seorang guru pendidikan jasmani selayaknya melakukan pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik sehingga antusiasnya meningkat. Implementasi pendidikan jasmani di sekolah harus menekankan terhadap kegembiraan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan membantu siswa mengembangkan pengetahuan, sikap, keterampilan motorik, keterampilan perilaku, dan kepercayaan diri untuk mengadopsi dan mempertahankan perilaku hidup aktif (AAHPERD, 1999: 323). Selaras dengan pendapat Mulyasa (2016: 48) bahwa pembelajaran kurikulum 2013 menuntut perubahan pola dari *teaching centered learning* (TCL) ke arah *student centered learning* (SCL). Peserta didik diharuskan aktif dalam pembelajaran dengan tidak hanya dapat melakukan aktivitas gerak tetapi juga dapat menganalisis dan mengevaluasi gerakan. Guru PJOK harus melakukan inovasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Berdasarkan Permendikbud Tahun 2016 Nomor 24 salah satu kompetensi dasar pendidikan jasmani yaitu tentang kebugaran jasmani. Menurut Muhamir (2004 : 2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani sesuai dengan

ruang lingkup pendidikan yaitu bagaimana kemampuan warga sekolah untuk melakukan kegiatan belajar mengajar dengan baik tanpa mengalami kelelahan dan masih punya sisa tenaga utnuk melakukan aktivitas lainnya. Materi kebugaran jasmani sangat penting bagi peserta didik selain menjadi salah satu bagian dari penjas. Manfaat bagi peserta didik ketika mempelajari kebugaran jasmani antara lain: 1) dapat meningkatkan derajat kebugaran, 2) dapat mengikuti pembelajaran sesuai jam belajar sekaligus masih punya tenaga untuk melanjutkan kegiatan ekstrakuriluer lainnya, 3) dapat melakukan gerakan latihan kebugaran, 4) tingkat kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung kegiatan belajar peserta didik berjalan dengan efektif dan efisien, 5) serta mengurangi resiko cedera.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMA N 9 Yogyakarta berjalan sama dengan sekolah lain pada umumnya. Berdasarkan wawancara peneliti dengan guru PJOK pada tanggal 20 Juli 2020, ditemukan bahwa (1) materi kebugaran jasmani disampaikan baik teori maupun praktek di semester awal pada kelas X, (2) penyampaian teori kebugaran jasmani digabungkan dengan kegiatan pemebelajaran praktek di lapangan, sehingga materi kebugaran jasmani belum tersampaikan dengan maksimal, (3) hasil tes kebugaran peserta didik masuk dalam kategori sedang-kurang, (4) sedangkan untuk tes pengetahuan kebugaran jasmani hanya masuk sebagian dalam penilaian akhir tahun (PAT) sehingga tingkat pemahaman peserta didik belum tergambaran dengan jelas apabila dilakukan dengan ulangan harian yang lebih fokus mengukur pemahaman materi kebugaran jasmani.

Lebih lanjut seperti yang disampaikan salah satu guru penjas SMA N 9 Yogyakarta, kebugaran jasmani merupakan salah satu materi pembelajaran penjas yang kurang menarik bagi peserta didik dan tingkat antusiasnya rendah dibandingkan olahraga permainan lainnya. Beberapa faktor yang menjadi perhatian yaitu materi kebugaran jasmani masih dianggap peserta didik sebagai kegiatan yang melelahkan, aktivitas fisik tinggi, malu karena berat badan berlebih, takut pingsan, dan rentan kram otot.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian materi kebugaran jasmani hanya digunakan untuk tes saja tanpa memperhatikan pemahaman kebugaran jasmani itu sendiri. Sementara kebugaran jasmani menjadi salah satu materi yang memerlukan pemahaman terkait dengan kesehatan tubuh dan aktivitas fisik. Dengan demikian permasalahan yang dialami dalam kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani SMA N 9 Yogyakarta merupakan topik masalah yang melatarbelakangi penelitian “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020”. Melalui penelitian ini, penulis bertujuan utnuk mengetahui sejauh mana pemahaman materi kebugaran jasmani yang telah disampaikan oleh guru PJOK dalam bentuk pengisian tes di *google form*. Hasil penelitian ini dapat menjadi evaluasi bagi peserta didik dan guru terkait kebugaran jasmani.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Penyampaian materi teori kebugaran jasmani digabungkan dengan kegiatan pembelajaran praktik di lapangan.
2. Belum tersampaikannya materi kebugaran jasmani dengan maksimal.
3. Belum diketahui tingkat pemahaman peserta didik terkait kebugaran jasmani.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada tingkat pemahaman peserta didik kelas X IPA dan IPS SMA N 9 Yogyakarta terhadap kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah, yaitu “Seberapa Tinggi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020 ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani. SMA N 9 Yogyakarta tahun pelajaran 2019/2020.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, di antaranya:

1. Secara teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi aspek kognitif dalam pendidikan jasmani bagi para pengembang, pembina, pelatih, guru penjas. Sehingga dapat dipahami kebermanfaatan hal tersebut untuk menunjang keberhasilan tujuan pendidikan jasmani.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi oleh berbagai pihak dalam penelitian berikutnya khususnya terkait aspek kognitif pendidikan jasmani dengan kajian materi kebugaran jasmani.

2. Secara praktis

- a. Bagi peserta didik:

Memperoleh pengetahuan terkait tingkat pemahaman kebugaran jasmani.

- b. Bagi Guru:

Memperoleh data yang dapat digunakan sebagai evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani.

- c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan tingkat sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pemahaman

a. Hakikat Pemahaman

Taksonomi Bloom dalam (Efendi, 2018: 4) mengklasifikasikan tiga ranah domain yang dapat menjadi acuan untuk mencapai tujuan pembelajaran yaitu kognitif (berisi aspek intelektual seperti: pengetahuan, pengertian, dan kemampuan berpikir), afektif (berisi aspek perilaku perasaan seperti: minat, sikap, penyesuaian diri), psikomotor (berisi aspek motorik seperti: mengetik, aktivitas fisik, mengopersikan mesin). Ranah kognitif adalah semua yang berkaitan dengan tingkat kemampuan otak dalam berpikir untuk mengolah ilmu/materi sehingga dapat menghasilkan pemikiran yang cerdas.

Proses pembelajaran disekolah menjadi sarana peserta didik dalam memperoleh pemahaman ilmu lebih mendalam. Melalui kegiatan belajar-mengajar terjadi interaksi antara guru dan peserta didik untuk menemukan sebuah makna atau pengertian. Purwanto, (1994) mengungkapkan pemahaman adalah tingkat kemampuan yang mengharapkan siswa mampu memahami arti atau konsep, situasi serta fakta yang diketahuinya. Sementara Suharsimi (2009 : 118) menyatakan bahwa pemahaman (*comprehension*) adalah bagaimana seorang mempertahankan, membedakan, menduga (*estimates*), menerangkan, memperluas, menyimpulkan, menggeneralisasikan, memberikan contoh, menuliskan kembali, dan memperkirakan.

Sedangkan menurut Susworo dan Fitriyani, (2008: 9) pemahaman adalah suatu proses kognitif dimana terjadi penerimaan rangsang yang menjadikan seseorang dapat mengerti akan suatu hal dan menerima hal tersebut secara logis. Sudjana, (2013: 46), mengemukakan pemahaman kepada suatu objek terbentuk melalui serangkaian proses kognitif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seorang peserta didik dikatakan memahami suatu materi apabila menguasai materi, dapat memberikan penjelasan atau menguraikan secara rinci hal yang telah dipelajari dengan rangkaian kata sendiri. Lebih dari sekedar menghafal, hasil belajar pada pemahaman seorang peserta didik memerlukan kemampuan untuk menangkap konsep dengan baik sehingga dapat mensinergikan ilmunya dengan permasalahan sekitar.

b. Tingkat Pemahaman

Pemahaman adalah jenjang kognitif kedua (C2), setelah pengetahuan (C1). Pada proses pembelajaran di sekolah peserta didik diberikan stimulus agar mampu memahami apa yang telah dialami selama kegiatan belajarnya. Pemahaman yang dimaksud ialah peserta didik mampu menjelaskan apa yang telah dipelajari. Namun daya tangkap setiap peserta didik berbeda, sehingga metode pembelajaran harus sesuai dengan karakteristik materi dan peserta didik agar tujuan pembelajaran tercapai.

Penjelasan lebih rinci mengenai kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dijabarkan Daryanto (2008: 106) menjadi tiga tingkatan, yaitu:

1) Menerjemahkan (*translation*)

Pengertian menerjemahkan bisa diartikan sebagai pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang mempelajarinya. Contohnya dalam menerjemahkan Bhineka Tunggal Ika menjadi berbeda-beda tapi tetap satu.

2) Menafsirkan (*interpretation*)

Kemampuan ini lebih luas daripada menerjemahkan, ini adalah 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.

3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*)

Ekstrapolasi menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi karena seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu dibalik yang tertulis. Membuat ramalan tentang konsekuensi atau memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa tingkat pemahaman memiliki 3 tingkat yaituuu: Menerjemahkan, Menafsirkan, dan Mengesktrapolasi. Tingkat pemahaman seseorang mempengaruhi perkembangan proses penerimaan ilmu, seorang peserta didik akan mudah menerapkan suatu ilmu ketika dapat memahami ilmu yang telah dipelajari

sebelumnya. Kemampuan pola pikir peserta didik memiliki tingkatan yang berbeda, sehingga dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru tergantung pada cara berfikir dan penyajian materi itu sendiri.

c. Faktor yang mempengaruhi pemahaman

Hasil akhir dari sebuah proses pendidikan adalah keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran yang dapat diketahui melalui penilaian autentik, tes tertulis, penilaian afektif dan psikomotor. Hasil belajar peserta didik dapat digunakan sebagai evaluasi faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik terhadap materi pelajaran yang telah diajarkan selama satu tahun ajaran. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman sekaligus keberhasilan belajar siswa ditinjau dari segi kemampuan pendidikan menurut Djamarah, Syaiful & Aswan, (2014: 109-118) sebagai berikut:

1) Tujuan

Tujuan adalah pedoman sekaligus sebagai sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar. Perumusan tujuan akan mempengaruhi kegiatan pengajaran yang dilakukan oleh guru sekaligus mempengaruhi kegiatan belajar siswa.

2) Guru

Guru adalah tenaga pendidik yang memberikan sejumlah ilmu pengetahuan pada peserta didik di sekolah. guru adalah orang yang berpengalaman dalam bidang profesinya. Siswa memiliki pemahaman dan kemampuan yang berbeda antara siswa satu dengan yang lainnya. Keadaan

yang demikian ini seorang guru dituntut untuk memberikan suatu pendekatan atau belajar yang sesuai dengan keadaan peserta didik, sehingga semua peserta didik akan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

3) Siswa

Siswa adalah orang yang sengaja datang kesekolah untuk belajar bersama guru dan teman sebayanya. Siswa satu dengan yang lain memiliki latar belakang yang berbeda, karakteristik, kepribadian, bakat, minat dan potensi yang berbeda pula. Hal ini berakibat berbeda pula cara penyerapan materi atau tingkat pemahaman setiap peserta didik. Kesimpulannya, siswa adalah unsur manusiawi yang mempengaruhi kegiatan belajar mengajar sekaligus hasil belajar atau pemahaman dari siswa itu sendiri.

4) Kegiatan pengajaran

Kegiatan pengajaran adalah proses terjadinya interaksi antara guru dengan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Kegiatan pengajaran ini merujuk pada proses pembelajaran yang diciptakan guru dan sangat dipengaruhi oleh bagaimana keterampilan guru dalam mengolah kelas. Komponen-komponen tersebut meliputi: pemilihan strategi pembelajaran, penggunaan media dan sumber belajar, pembawaan guru, dan sarana prasaran pendukung, semua itu akan sangat menentukan kualitas belajar siswa.

5) Suasana evaluasi

Hal ini berkaitan dengan konsentrasi dan kenyamanan siswa, keadaan kelas yang tenang, aman dan disiplin juga berpengaruh terhadap tingkat pemahaman peserta didik pada materi ujian yang sedang siswa tersebut

kerjakan. Jika hasil belajar siswa tinggi, maka tingkat keberhasilan proses belajar mengajar akan tinggi.

6) Bahan dan alat evaluasi

Bahan dan alat evaluasi adalah salah satu komponen yang terdapat dalam kurikulum yang digunakan untuk mengukur pemahaman siswa. Alat evaluasi meliputi cara-cara dalam menyajikan bahan evaluasi, misal dengan memberikan soal dalam bentuk benar-salah, pilihan ganda, menjodohkan, melengkapi, dan essay. Guru dalam menggunakan alat evaluasi dapat menggabungkan lebih dari satu alat evaluasi. Contoh pada soal essay, apabila siswa mampu menjawab jawaban dengan bahasa sendiri tetapi konsep dan maksud jawaban mengarah ke jawaban benar maka siswa dikatakan paham.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang terdapat 6 faktor yaitu: 1) Tujuan pembelajaran, 2) Guru, 3) Peserta didik, 4) Kegiatan belajar, 5) Suasana Evaluasi, dan 6) Bahan dan Alat Evaluasi. Peserta didik dan Guru harus ada hubungan timbal balik yang baik sehingga dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif agar peserta materi pembelajaran mudah memahami. Penekanan tujuan pembelajaran oleh guru penting agar peserta didik tau apa yang harus dia capai selama proses pembelajaran.

2. Kebugaran Jasmani

a. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Wiarto, 2013:13). Demikian pula Suharjana, (2004: 5) kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Sedangkan Arjuna, (2019:4-5) mengatakan kebugaran jasmani atau yang biasanya disebut dengan *physical fitness* memiliki arti secara harfiah yang berarti kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani, artinya bahwa ada sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani (macam atau beratnya tugas yang harus dilaksanakan).

Giriwijoyo, (2007:42) berpendapat kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Lebih lanjut menurut Giriwijoyo & Sidik (2012:21) secara fisiologis kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

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, 2004: 2). Penggelompokan kebugaran jasmani menurut Irianto, (2000:3) dibagi menjadi tiga yaitu: (1) kebugaran statis yaitu keadaan seseorang bebas dari penyakit dan cacat disebut sehat (2) kebugaran dinamis yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya: berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat (3) Kebugaran motoris yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang secara fisik dalam melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga mendukung pelaksanaan aktivitas berikutnya. Selain itu seorang manusia tidak hanya hidup untuk sekedar sehat dan terhindar dari penyakit tetapi dapat memiliki kebugaran dinamis bahkan kebugaran motoris agar hubungan antara kesehatan dan kebugaran terjadi saling keterkaitan untuk mempertahankan kehidupan dengan cara melakukan latihan kebugaran secara rutin.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah impian setiap insan manusia, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat menunjang aktivitas sehari-hari sehingga aktivitas yang dilakukan dapat lebih hemat tenaga,

biaya, dan waktu. Tingkat produktivitas pekerjaan juga akan meningkat apabila didukung kualitas kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik tentunya terdiri dari komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan. Status kebugaran seseorang juga dapat dinilai melalui komponen kebugaran jasmani.

Menurut ACSM (*American College of Sport Medicine*) yang dikutip oleh Primasoni & Sulistiyono, (2018:21) bahwa kebugaran dibagi dalam beberapa komponen diantaranya dapat dicermati pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Multidimensi Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani			Keterampilan Olahraga
Fisiologi	Kebugaran Jasmani berhubungan dengan Kesehatan	Kebugaran Jasmani berhubungan dengan Keterampilan	
Metabolisme	Komposisi tubuh	Kecepatan	Individu
Morpologi	Daya Tahan Jantung dan Paru	Kelincahan	Tim
Integritas tulang	Daya Tahan Otot	Daya Ledak	Waktu Luang
Dan lainnya	Kelenturan	Koordinasi	Dan lainnya
	Kekuatan Otot	Keseimbangan	
		Waktu Reaksi	
		Dan lainnya	

Menurut ACSM (2013), kebugaran fisik terbagi beberapa komponen yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani dimensi fisiologi bertujuan untuk menghindari terjangkitnya penyakit dan memperlambat kematian.
- 2) Komponen kebugaran fisik yang berkaitan dengan kesehatan (*healthrelated fitness*) bertujuan untuk memperkecil resiko berkembangnya masalah kesehatan, dan fisik dasar, terdiri dari:
 - a) Komposisi tubuh (*Body composition*)
Komposisi tubuh adalah jumlah relatif dari otot, lemak, tulang, dan bagian tubuh vital yang lain.
 - b) Daya tahan kardiorespirasi (*Cardiorespiratory endurance*)
Sajoto, (1988:58) mengatakan Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien.
 - c) Daya tahan otot (*Muscular endurance*)
Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
 - d) Kelenturan (*Flexibility*)
Kelenturan adalah rentang atau jangkauan pergerakan (range of motion) yang dihasilkan oleh sendi.

e) Kekuatan otot (*Muscular strength*)

Lutan, (2002: 56), kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.

- 3) Komponen kebugaran fisik yang berkaitan dengan keterampilan (*motor fitness*) bertujuan mencapai efisiensi tugas-tugas harian dan memenuhi tuntutan dalam cabang olahraga, terdiri dari:

a) Kecepatan (*Speed*)

Irianto (2002:73), kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Kecepatan (speed) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

b) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dalam suatu jarak tertentu dengan cepat dan akurat.

c) Daya ledak (*Power*)

Daya ledak adalah kemampuan atau laju dimana seseorang dapat melakukan kerja. Menurut Wiarto (2013:59), daya ledak adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Sebagai contoh, apabila seseorang dapat mengangkat beban 70 kg dengan cepat, maka orang tersebut dikatakan memiliki daya ledak (*power*).

d) Koordinasi (*Coordination*)

Kemampuan untuk menggunakan indera seperti melihat dan mendengar

dan bagian-bagian tubuh lain secara bersamaan dalam melakukan suatu gerakan atau aktivitas dengan mulus dan akurat.

e) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah pemeliharaan keseimbangan atau ekuilibrium pada saat statis atau bergerak.

f) Waktu reaksi (*Reaction time*)

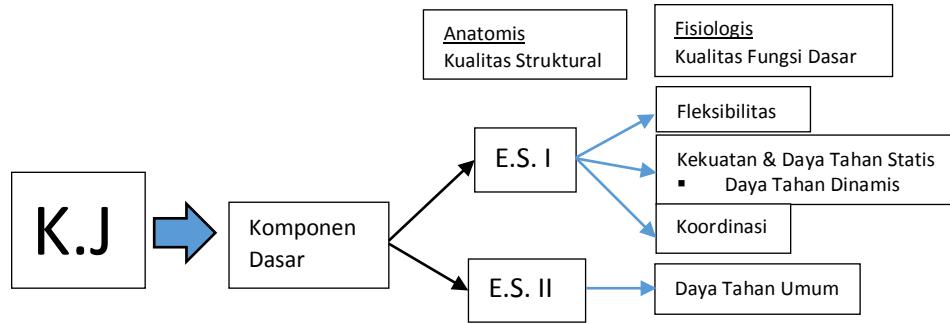
Waktu reaksi adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon terhadap stimulasi tersebut.

Seorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance (motor fitness)* , tentu saja memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitasnya secara lebih baik dibandingkan masyarakat umumnya terutama dalam aktivitas fisik yang berkaitan dengan *performance (motor fitness)* baik pekerjaan maupun dalam olahraga (Arjuna, 2019:19).

Sajoto (1988: 8) kebugaran jasmani meliputi 10 komponen, yaitu: kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya otot (*muscular Power*), kecepatan (*speed*), Daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Sedangkan Rusli Lutan (2002: 8), komponen dasar kebugaran jasmani terdiri dari:

- 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - a) Daya tahan paru jantung (kardiorespirasi)
 - b) Kekuatan otot
 - c) Daya tahan aerobik
 - d) Komposisi tubuh
- 2) Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
 - a) Koordinasi
 - b) Keseimbangan
 - c) Kecepatan
 - d) Kelincahan
 - e) Power

Giriwijoyo, (2012:5) berpendapat tingkat kebugaran jasmani seseorang tentu akan berkaitan dengan sistema kerja tubuh atau lebih dikenal dengan *ergosistema* yaitu sekumpulan struktur anatomis yang secara bersama-sama menjadi satu kesatuan fungsional (fisiologis) yang aktif pada waktu bekerja atau berolahraga. Lebih lanjut dikemukakan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari 2 komponen yaitu kesesuaian anatomik (*anatomical fitness*) dan kesesuaian fisiologik (*physiological fitness*). Secara anatomis komponen kebugaran jasmani terdiri dari *ergosistema* I (ES I) dan *ergosistema* II (ES II). Adapun ES I terdiri dari kerangka dengan persendian, otot dan saraf. Sementara ES II terdiri dari darah dan cairan tubuh, perangkat pernafasan, perangkat kardiovaskular. Secara fisiologis komponen kebugaran jasmani memiliki fungsi dasar dari anatomis yaitu ES I berwujud fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot dan fungsi koordinasi saraf, sementara fungsi dasar dari ES II berwujud pada daya tahan umum atau kardio-respirasi.



Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani (Giriwijoyo, 2012:23)

Kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat pisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharaannya. Jadi peningkatan komponen kebugaran jasmani harus meliputi semua unsur dengan skala prioritas menyesuaikan karakteristik cabang olahraga. Tingkat kebugaran jasmani sifatnya fluktuatif atau berubah tergantung pada jumlah latihan yang dilakukan dan status kesehatan pada diri seseorang. Oleh karena itu berbagai komponen yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani perlu dilatih agar selalu dalam kondisi terpelihara.

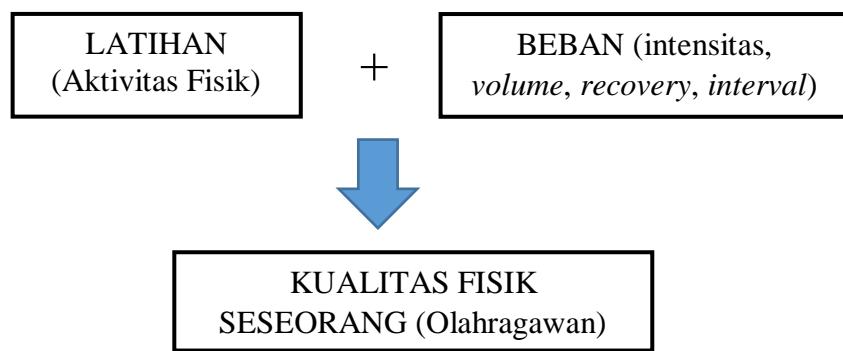
Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua, yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Komponen kebugaran jasmani yang bergubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi: Daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi : Kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi.

Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu dengan yang lainnya. Komponen kebugaran jasmani merupakan unsur-unsur kebugaran jasmani yang berperan penting dalam peningkatan kualitas kemampuan fisik manusia apabila dilatih secara rutin. Derajat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu manusia dalam melaksanakan aktivitas menjadi lebih efektif dan efisien.

c. Latihan Kebugaran Jasmani

Lutan (2002:7) adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Sependapat dengan pernyataan di atas latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan (Suharjana, 2004: 13).

Menurut Arjuna (2019:69-70) salah satu ciri latihan yang baik adalah adanya pembebanan dalam latihan. Beban latihan berperan penting terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap sosial atlet sehingga performa atlet sehingga prestasi yang diharapkan tercapai dalam waktu singkat dan bertahan lama.



Gambar 2. Rumusan kualitas fisik olahragawan (Arjuna, 2019:70)

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses untuk peningkatan performa gerak/olahraga menggunakan materi, metode, dan pembebanan latihan yang telah disusun secara sistematis, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada *peak performance*.

Latihan kebugaran jasmani memiliki aturan tersendiri yang dapat mempengaruhi berhasil tidaknya suatu bentuk latihan. Irianto, (2004: 16-21) mengemukakan keberhasilan mencapai kesegaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time, Tipe*) sebagai berikut:

1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya: Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk

melakukan *recovery* (pemulihan tenaga). Wiarto (2015: 33) menambahkan frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.

2) Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringanya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60 %-90 % detak jantung maksimal dan pembakaran lemak 65 %-75 % detak jantung maksimal. Latihan daya tahan paru jantung 75 %-85 % detak jantung maksimal dan latihan anaerobik untuk atlet > 85% detak jantung maksimal. Rumus untuk menentukan denyut nadi maksimal adalah Denyut Nadi Maksimal = 220 – umur (Wiarto, 2015: 33).

3) *Time*

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit. dan hasilnya akan tampak nyata setelah berlatih 8-12 Minggu dan akan stabil setelah 20 Minggu berlatih.

4) Tipe

Tipe adalah sebuah bentuk atau model latihan yang akan digunakan untuk mencapai sasaran latihan tertentu. Bentuk latihan hendaknya bersifat spesifik sesuai dengan maksud dan tujuan latihan dilakukan (Wiarto, 2015:33).

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani, perlu dilakukan latihan yang teratur dan terukur. Berikut ini beberapa latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani:

1) Latihan Daya Tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan latihan tersebut. Berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular (Suharjana, 2013:63-69):

- a) Bersepeda: Kegiatan bersepeda menjadi sarana yang rekreatif sekaligus dapat membantu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan frekuensi 2-5 kali/minggu.
- b) Fartlek adalah latihan daya tahan yang bervariasi mengkombinasikan berbagai kecepatan atau jenis lari: *jogging* sedang, *sprint* pendek, lari jarak menengah dengan kecepatan yang konstan cukup tinggi, berkelok-kelok, naik turun tangga, lompat, atau loncat. Fartlek diciptakan oleh Gosta Helmer dari Swedia.
- c) Senam Aerobik
- d) Berenang
- e) *Interval training* adalah metode latihan daya tahan yang diselingi istirahat atau dengan selang-seling kecepatan. Ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam menyusun *interval training*:
 - (1) Lamanya latihan
 - (2) Beban atau intensitas latihan
 - (3) Ulangan (*repetition*)
 - (4) Masa istirahat (*recovery*)

2) Latihan Kelentukan:

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruangan gerak sendi, elastisitas otot, dan ligaemen di sekitar sendi. Salah satu manfaat kelentukan mengurangi kemungkinan cedera-cedera pada otot (Harsono, 2018:38). Beberapa gerakan latihan untuk meningkatkan kelentukan melalui latihan peregangan otot dan latihan memperluas ruang gerak sendi:

- a) Peregangan Dinamis adalah latihan peregangan yang dilakukan dengan berbagai pola pergerakan mengayun atau memutar angota tubuh bertujuan utnuk mengulur otot dan memperluar gerak persendian. Contoh gerakan peregangan dinamis memutar lengan, mengayun tungkai, memutar pinggang, gerakan jongkok dan berdiri.
- b) Peregangan Statis adalah bentuk latihan yang dilakukan sendiri, dengan cara seseorang mengambil sikap tertentu utnuk meregangkan sekelompok otot tertentu, meliputi: latihan otot leher, latihan otot lengan dan sendi bahu, latihan kelentukan otot punggung dan paha, latihan otot pinggang.
- c) Peregangan pasif adalah latihan yang dilakukan oleh dua orang. Salah satu orang berfungsi memberi bantuan. Seorang membantu pelaku agar mendapatkan pergenagan otot yang maksimal dan pelaku dalam kondisi pasif.
- d) Peregangan Kontraksi Relaksasi atau *priporoceptive neuromuscular facilitation* (PNF).

3) Latihan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat ketika tubuh bergerak dari satu ke tempat yang lain. Pemain sepakbola ketika menggring bola dengan cepat melewati lawan harus memiliki kelincahan yang baik agar bola tidak terebut. Berikut contoh bentuk latihan meningkatkan kelincahan:

- a) *Shuttle run* atau lari bolak balik adalah lari dengan jarak 5 meter, kemudian seseorang diperintahkan untuk lari bolak balik sebanyak 6-8 kali
- b) Lari zig zag adalah lari mengikuti arah lintasan zig-zag secara cepat untuk kembali ke garis awal.
- c) *Beam side step* adalah gerak lari menyamping ke kanan dan ke kiri secepat mungkin selama 2 detik. Lakukan 2-3 kali pengulangan.

4) Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Menurut Suharjana (2013:104) salah satu latihan kekuatan otot dapat menggunakan beban dengan berat badan sendiri yaitu sebagai berikut:

- a) *Push up*: untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.
- b) *Sit up*: untuk menguatkan otot perut.
- c) *Back up*: untuk menguatkan otot punggung
- d) *Pull up*: untuk menguatkan otot tubuh bagian atas (punggung, *trapezius*, *biceps*, *shoulder*).

5) Latihan Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerak-gerakan tertentu secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan, meliputi:

- a) Lari dengan jarak 30-100 meter bertujuan melatih kecepatan gerak seseorang.
- b) Lari naik bukit (*up hill*) yaitu lari menaiki bukit atau tanjakan kemudian turun dengan berjalan. Bertujuan untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai.
- c) Lari turun bukit (*down hill*) yaitu lari menuruni bukit kemudian naik dengan berjalan. Bertujuan untuk melatih kecepatan gerak kaki.

6) Latihan Daya ledak

Daya ledak adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Beberapa cara meningkatkan daya ledak menggunakan beban dengan berat badan sendiri:

- a) *Double Leg Bound* yaitu gerakan meloncat dengan pendaratan menggunakan kedua kaki. Latihan ini dapat diulang 6-10 loncatan.

- b) Melompat dengan satu kaki.

- c) Lompat jongkok

7) Latihan Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan lebih dari satu anggota tubuh seperti mata, tangan, dan kaki.

Seorang atlet yang memiliki kemampuan koordinasi yang baik, akan mampu menampilkan teknik yang sempurna. Beberapa latihan untuk meningkatkan koordinasi yaitu *squat thrust*, lempar sasaran dengan bola.

8) Latihan Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil. Pusat keseimbangan diatur oleh bagian dalam telinga yang disebut *granula*. Berikut contoh latihan meningkatkan keseimbangan:

- a) Berdiri menggunakan satu kaki
- b) Tubuh membentuk kapal terbang yaitu seseorang disuruh berdiri tegak dengan tangan di rentangkan ke samping, kemudian salah satu kaki diangkat lurus ke belakang dan badan dibungkukkan, pandangan mata ke arah depan. Pertahankan posisi dalam beberapa menit.
- c) Berjalan diatas balok titian.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam mengestimasi tenaga, daya tahan, kekuatan untuk melaksanakan aktivitas sekaligus meningkatkan produktivitas kerja manusia. Sedangkan untuk mendapatkan derajat kebugaran jasmani optimal, adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Wiarto (2013:169), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang, yaitu :

1) Umur

Kebugaran fisik anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh sekitar 0,8-1% per tahun.

2) Jenis kelamin

Kebugaran fisik anak laki-laki biasanya hampir sama dengan anak perempuan sampai usia pubertas, tetapi pada saat setelah pubertas, tingkat kebugaran fisik anak laki-laki biasanya jauh lebih besar.

3) Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin, sel darah, dan serat otot.

4) Makanan

Seseorang akan memiliki daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein berperan dalam memperbesar otot, dan dibutuhkan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan. Selain itu, menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Selaras dengan pendapat di atas Sharkey dalam (Suharjana, 2008:46-47) untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*) dengan memenuhi 3 aspek yaitu:

1) Mengatur makan

Manusia memerlukan energi untuk melakuka aktivitas setiap harinya. Proporsi energi yang dapat diperoleh tubuh yaitu: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

2) Istirahat secara teratur

Istirahat atau biasa disebut *recovery* merupakan jeda waktu yang dibutuhkan tubuh untuk mendapatkan energi kembali setelah melakukan aktivitas. Istirahat dapat membuang asam laktat, sehingga tubuh segar kembali. Durasi istirahat untuk orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari dan untuk anak-anak bisa sampai 10 jam setiap hari.

3) Berolahraga secara rutin

Olahraga adalah aktivitas yang sangat direkomendasikan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Manfaat olahraga bagi tubuh sangat terlihat mulai dari tubuh menjadi bugar, menghilangkan stress, menambah percaya diri. Untuk pemula olahraga yang dapat dilakukan bersifat ringan seperti: *joging*, bersepeda, berenang, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok, dan rutin berolahraga. Pola hidup masa kini jauh dari kata sehat, konsumsi makanan yang digemari oleh masyarakat sekarang adalah masakan cepat saji yang memiliki cita rasa kuat namun gizi yang rendah. Mengatur pola makan dan istirahat yang cukup dapat membantu menjaga kebugaran jasmani. Selain faktor tersebut, kebugaran jasmani merupakan

kemampuan fisik yang harus dilatih secara rutin, aktivitas sederhana yang dapat dilakukan meningkatkan kebugaran jasmani yaitu *jogging*, berjalan, senam, dan bersepeda. Aktivitas tersebut dapat diatur sesuai kebutuhan dengan berpedoman pada dosis latihan yaitu FITT.

e. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang, antara lain sebagai berikut:

1) *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau kardiovaskuler. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki kapasitas kardiovaskuler yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secara bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatnya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

2) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat Brounha pada tahun 1943, inti dari pelaksanaan tes ini adalah dengan cara naik turun bangku selama 5 menit. Dengan perlengkapan *stopwatch*, metronom, bangku setinggi 20 feet (45cm) dan alat pencatat.

3) Tes Lari 12 menit

Tes lari 12 menit adalah tes kesegaran jasmani yang dikembangkan oleh Cooper. Pada tes ini jarak yang ditempuh peserta tidak ditentukan, yang ditentukan adalah waktu tempuh peserta selama 12 menit. Pelaksanaan tes ini

memerlukan prosedur yang agak rumit, dimana peserta harus memberi tanda ketika sudah melampaui waktu 12 menit kemudian dilakukan pengukuran jarak.

Kemudian hasilnya dikonfirmasikan ke dalam tabel kategori kesegaran jasmani untuk menetapkan status kesegaran peserta tes.

4) Tes Lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 Km dirancang oleh cooper untuk mengukur tingkat kesegaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 Km dan waktu yang dicatat dimasukan ke dalam table pengkategorian kesegaran milik Copper. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

5) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

TKJI adalah serangkaian tes dan pengukuran kondisi fisik bagi anak dan remaja indonesia. TKJI meliputi usia sekolah di Indonesia antara 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun dan diaktegorikan berdasarkan jenis kelamin. Tes TKJI meliputi: lari jarak pendek, *pull up,sit up, vertical jump*, lari jarak jauh.

f. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki banyak manfaat salah satunya meningkatkan kemampuan daya tahan (imunitas) tubuh, tugas menjadi terasa ringan, dan lebih percaya diri. Kebugaran jasmani bermanfaat bagi peserta didik agar dapat lebih berpikir cerdas, dan siap melaksanakan tugas. Sagiman dan Supriyono (2006:46) mengungkapkan bahwa latihan

secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup akan terasa adanya perubahan, antara lain :

- 1) Frekuensi pernafasan berkurang, pernafasan lebih mendalam, kapasitas vital paru-paru bertambah, rongga dada menjadi lebih besar.
- 2) Denyut jantung menjadi lebih rendah, jantung menjadi lebih cepat kembali ke keadaan biasa, kemampuan memompa darah lebih banyak.
- 3) Otot – otot tubuh dan organ menjadi lebih besar, bertambah kuat, ketegangan sikap, serta kesiapan dalam gerak.

Djoko Pekik Irianto (2000: 17) menyatakan sasaran dan tujuan yang ingin dicapai dari kebugaran jasmani adalah disesuaikan dengan pekerjaan, keadaan dan usia, yaitu:

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan
 - a) Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggikan kemampuan dan kemauan belajar.
 - b) Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga.
 - c) Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efektifitas dan produktifitas.
 - d) Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan tempur.
- 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan
 - a) Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.

- b) Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dan kandungan serta untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.
- 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia
 - a) Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjadi pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
 - b) Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani yang baik sangat bermanfaat bagi terlaksananya pekerjaan di kehidupan sehari-hari dengan maksimal. Seorang olahragawan akan merasa mudah melakukan aktivitas olahraga jika memiliki kebugaran yang baik. Sebaliknya seorang peserta didik tidak mudah merasa lelah setelah melakukan kegiatan belajar dan pulang masih bisa menikmati waku luangnya.

3. Pembelajaran Kebugaran Jasmani Kelas X SMA N 9 Yogyakarta

Secara umum dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk bertahan melakukan aktivitasnya dengan

maksimal. Kebugaran jasmani merupakan bagian aspek pokok bahasan dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Pembelajaran materi kebugaran jasmani menjadi salah satu kompetensi dasar pendidikan jasmani yang disampaikan pada peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta. Berdasarkan Kompetensi Dasar (KD) sekolah menengah atas (SMA) kelas X pembelajaran kebugaran jasmani meliputi (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 24 Tahun 2016, tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013, Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah):

Tabel 2. KD Pembelajaran Kebugaran Jasmani SMA Kelas X

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan
Kompetensi Dasar (KD)	Kompetensi Dasar (KD)
4.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK bahwa materi kebugaran jasmani telah disampaikan pada awal semester I kelas X. Materi teori kebugaran jasmani disampaikan sekaligus dengan kegiatan praktik, keterbatasan waktu menjadi petimbangan penyampaian teori dan praktik digabungkan. Secara umum pemahaman peserta didik kelas XI SMA N Yogyakarta belum dilakukan tes secara mendalam hanya sebatas masuk dalam bagian penilaian akhir tahun (PAT). Sedangkan untuk hasil tes praktik kebugaran jasmani yang sudah dilakukan meliputi: *push up*, *sit up*, *back up* dan lari 1500 m, secara keseluruhan masih kurang karena terdapat faktor yang berpengaruh baik luar maupun luar individu tersebut. Fasilitas yang dimiliki sekolah untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani cukup memadai seperti: *stopwatch*, matras, palang tunggal, dan lintasan lari mengelilingi sekolah.

Berdasarkan fakta dilapangan bahwa belum diketahui secara pasti terkait tingkat pemahaman kebugaran jasmani pada peserta didik kelas X, maka hal tersebut menjadi dasar penelitian ini dilakukan agar membantu guru dalam mengevaluasi kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMA N 9 Yogyakarta.

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)

Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah seorang anak yang sedang menempuh pendidikan lanjut setelah Sekolah Menengah Pertama (SMP). Peserta didik SMA termasuk anak yang memasuki usia remaja, dimana pertumbuhan dan perkembangan usia remaja memiliki laju yang cepat. Jafar, (2005:1) mengatakan masa remaja dimulai pada saat anak perempuan

mengalami menstruasi yang pertama atau *menarche*, sedangkan pada anak laki-laki yaitu pada saat keluarnya cairan semen. Selanjutnya Izzaty & Suardiman dkk, (2007:129) Remaja adalah mereka yang berusia 10-20 tahun, dan ditandai dengan perubahan dalam bentuk dan ukuran tubuh, fungsi tubuh, psikologi dan aspek fungsional.

Dari segi umur remaja dapat dibagi menjadi remaja awal/*early adolescence* (10-13 tahun), remaja menengah/*middle adolescence* (14-16 tahun) dan remaja akhir/*late adolescence* (17-20 tahun) (Behrman, Kliegman & Jenson, 2004) yang dikutih oleh (Jafar, 2005:1). Berdasarkan uraian pendapat di atas peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk dalam kategori remaja akhir/*late adolescence* yang sedang dalam tahap perubahan menuju akhir pertumbuhan remaja. Berikut keunikan pertumbuhan dan perkembangan karakteristik remaja:

- a. Pertumbuhan fisik yang sangat cepat (*adolescent growth spurt*).
- b. Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja putri terjadi lebih awal, yaitu pada usia 11-13 tahun, sehingga pada usia 13-14 tahun remaja putri terlihat lebih tinggi dan besar.
- c. Pertumbuhan remaja putra dan putri berbeda dalam besar dan susunan tubuh sehingga kebutuhan gizinya pun berbeda.
- d. Pertumbuhan fisik dan pematangan fungsi-fungsi tubuh adalah proses akhir dari masa remaja. Keadaan ini menentukan pada waktu dewasa seperti bertambah pendek atau tinggi, lamban atau energik, ulet atau pasrah.
- e. Terjadi perubahan hormon seks.

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Pada remaja laki-laki kegiatan jasmaniah sangat meningkat, karena pada masa inilah perhatian untuk olahraga sedang tinggi-tingginya

seperti atletik, mendaki gunung, sepak bola, hiking, dan sebagainya (Soeditama 2006). Berdasarkan pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa karakteristik peserta didik SMA termasuk dalam fase pertumbuhan dan perkembangan sistem tubuh fungsional usia 16-19 tahun. Proses tersebut membutuhkan asupan gizi sekaligus pembelajaran gerak motorik yang baik agar mendapatkan kemampuan keterampilan khususnya dalam cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006). Menurut Deswita (2006:192), juga mengungkapkan bahwa masa remaja menunjukkan sifat-sifat masa transisi atau peralihan dengan jelas, karena remaja belum memperoleh status dewasa tetapi tidak lagi memilih status kanak-kanak.

Peserta didik SMA sebagai remaja memiliki beberapa karakteristik perkembangan. Karakteristik-karakteristik tersebut dapat menjadi indikator seorang peserta didik SMA memahami mata pelajaran yang disampaikan guru. Karakteristik remaja menurut Husdarta dalam Sari, D.K (2019: 19-21) sebagai berikut:

a. Fisik dan Perilaku Motorik

- 1) Laju perkembangan secara umum sangat pesat.
- 2) Proporsi berat badan sering kurang seimbang.
- 3) Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
- 4) Gerak gerik tampak canggung dan Kurang terkoordinasi.

- 5) Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan olahraga.
- b. Bahasa dan Perilaku Kognitif
 - 1) Berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing.
 - 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotic dan fantastik.
 - 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme kritis.
 - 4) Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju perkembangannya.
 - 5) Kecakapan dasar khusus bakat mulai nampak jelas.
- c. Perilaku Sosial Moral Dan Religius
 - 1) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya.
 - 2) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
 - 3) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola.

Karakter peserta didik Kelas X SMA N 9 Yogyakarta sebagai berikut:

- a. Mayoritas peserta didik berasal dari sekolah non olahraga.
- b. Peserta didik memiliki kemampuan kebugaran jasmani yang beragam.
- c. Banyak peserta didik yang dalam kehidupan sehari-hari memang jarang melakukan latihan kebugaran jasmani seperti: *jogging, push up, sit up*, dll.
- d. Beberapa peserta didik ada yang mengeluh capek saat melakukan gerakan latihan kebugaran.

- e. Peserta didik lebih senang pembelajaran praktik langsung di lapangan daripada pembelajaran teori di kelas.
- f. Masih banyak peserta didik yang belum tepat dalam melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani.

Berdasarkan karakteristik remaja di atas bahwa dapat disimpulkan perkembangan peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta merupakan masa peralihan atau perubahan dimana aspek kognitif, afektif, psikomotor dapat mengalami peningkatan yang signifikan. Untuk mendukung masa perkembangan tersebut seorang guru harus lebih menyesuaikan materi pembelajaran dengan usia peserta didik. Faktor pendukung pembelajaran seperti: cara penyampaian, media pembelajaran, motivasi belajar kepada peserta didik dapat lebih kreatif dan bervariatif.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoretis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun penelitian yang sudah ada dan dapat digunakan sebagai sumber penelitian, yaitu:

1. Hasil penelitian Nugrahadi Wicaksana (2017) dengan judul “*Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean terhadap Kebugaran Jasmani*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kauantitatif menggunakan metode survei dan pengisian angket. Populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean sebanyak 190 anak. Hasil penelitian menunjukan 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%).

2. Hasil penelitian Ibnu Sholihin (2017) dengan judul "*Tingkat Pemahaman Siswa Kelas XI Terhadap Permainan Bola Voli di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan Tahun Ajaran 2016/2017*". Penelitian ini Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas xi terhadap permainan bola voli di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan tahun ajaran 2016/2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Instrumen yang digunakan adalah angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI (Tenik Komputer Jaringan, Administrasi Perkantoran, Perbankan Syariah) di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan dengan jumlah 91 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas xi terhadap permainan bola voli di SMK Muhammadiyah 2 Muntilan tahun ajaran 2016/2017 berada pada kategori

sangat tinggi sebesar 3,29% (3 siswa), kategori tinggi sebesar 34,06% (31 siswa), kategori sedang sebesar 36,26% (33 siswa), kategori rendah sebesar 20,87% (19 siswa), dan kategori sangat rendah sebesar 5,49% (5 siswa).

C. Kerangka Berpikir

Pemahaman adalah kemampuan untuk mengolah suatu konsep atau makna yang telah diketahui dan diingat yang kemudian dapat menjelaskan hasil pemikirannya kembali menggunakan bahasa sendiri. Terkait dengan tingkat pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani yaitu peserta didik harus mampu menangkap materi pengertian kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi, latihan kebugaran, komponen kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani, dan manfaat latihan kebugaran yang kemudian dapat dipahami menjadi dasar latihan.

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 mempengaruhi 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 isntrumen yang standar seperti: TKJI,

Multistage Fitness Test (MFT), Harvard Step-Ups Test, Lari 12 menit.

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 3 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 3 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 pembelajaran pendidikan jasmani di SMA N 9 Yogyakarta dilakukan bersamaan dengan kegiatan praktek karena pertimbangan efektifitas waktu, meskipun hasil pembelajaran masih kurang. Peserta didik diharuskan melakukan teknik gerakan penguatan otot seperti *push up*, *si tup*, *back up* dan daya tahan jantung paru dengan lari 1200m, sedangkan peserta didik belum sepenuhnya memahami dasar yang kuat dari konsep latihan kebugaran tersebut. Padahal

pemahaman pengertian kebugaran, konsep latihan, dan tes kebugaran sangat erat kaitannya dengan upaya peningkatan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pemahaman berperan penting terhadap pengaplikasian sebuah konsep. Peserta didik memahami dasar teori yang kuat akan berpengaruh terhadap pembelajaran pendidikan jasmani khusunya materi kebugaran. Penelitian ini mengungkap seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta terhadap materi kebugaran jasmani menggunakan instrumen penilaian angket.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analisis deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif yang diartikan sebagai metode penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang dimana peneliti berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian untuk kemudian digambarkan sebagaimana adanya (Sudjana & Ibrahim, 1989:64). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang dilakukan dalam penelitian dengan cara mengukur indikator-indikator variabel penelitian sehingga diperoleh gambaran diantara variabel tersebut.

Penggunaan metode deskriptif kuantitatif diselaraskan dengan variabel penelitian yang memusatkan pada masalah aktual dan fenomena yang terjadi pada saat sekarang dengan bentuk hasil penelitian berupa angka-angka yang memiliki makna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas X SMA N 9 Yogyakarta terhadap kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah observasi dan teknik pengumpulan data menggunakan tes melalui *google form*. Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat pemahaman siswa kelas X SMA N 9 Yogyakarta terhadap materi kebugaran jasmani.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 9 Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-September 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto 2002: 108).

Populasi pada penelitian ini yaitu peserta didik SMA N 9 Yogyakarta kelas X tahun ajaran 2019/2020 . Populasi yang dimaksud ialah seluruh peserta didik kelas X yang telah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi kebugaran jasmani sejumlah 252 anak.

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Selaras dengan pendapat di atas sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011:118). Peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta terdiri dari 2 peminatan yang berbeda (IPA dan IPS), memiliki karakteristik peserta didik yang heterogen (tidak sejenis). Sampel penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling*. Teknik pengambilan sampel secara *proportional random sampling* digunakan dengan tujuan untuk memperoleh sampel yang representatif dengan melihat populasi peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta yang memiliki 7 kelas berbeda. Pengambilan sampel berdasarkan masing-masing kelas sehingga dapat menggambarkan peserta didik setiap kelasnya.

Untuk menentukan besarnya sampel dalam peneltian ini penulis merujuk pada tabel jumlah sampel berdasarkan tabel Krecjie dan Morgan ($p=50$ dan $d = 0.05$). Berdasarkan perhitungan rumus tersebut, sampel yang digunakan berjumlah 154 peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta diambil secara acak setiap kelasnya menggunakan rumus di *microsoft excel*. Berikut sampel yang digunakan dalam peneltian ini:

Tabel 3. Jumlah Sampel Peneltian

Kelas	Jumlah Peserta didik	Perhitungan	Sampel
X IPA 1	36	$36/252 \times 154 = 22$	22
X IPA 2	36	$36/252 \times 154 = 22$	22
X IPA 3	36	$36/252 \times 154 = 22$	22
X IPA 4	36	$36/252 \times 154 = 22$	22
X IPA 5	36	$36/252 \times 154 = 22$	22
X IPA 6	36	$36/252 \times 154 = 22$	22
X IPS 1	36	$36/252 \times 154 = 22$	22
Jumlah			154

D. Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan kajian teori di atas maka dapat diuraikan definisi operasional variabel dari penelitian ini adalah tingkat pemahaman peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta terhadap materi kebugaran jasmani. Pemahaman tersebut diartikan sebagai kemampuan peserta didik kelas X untuk menangkap, mengingat, mengolah, menjelaskan konsep kebugaran jasmani meliputi pengertian kebugaran, faktor yang mempengaruhi, komponen kebugaran, bentuk latihan, tes kebugaran jasmani, dan manfaat kebugaran jasmani yang diukur menggunakan tes.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2014: 102). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu kuisioner dalam bentuk tes yang mengharuskan responden memilih jawaban sesuai dengan keinginannya (Arikunto 2002: 129). Tes tersebut berisi pernyataan yang menyangkut pemahaman terhadap materi kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta. Menurut Hadi (1991: 7) dalam menyusun instrumen ada tiga langkah yang perlu diperhatikan yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Pada tahap ini peneliti harus mendefinisikan konstrak variabel yang diteliti. Konstrak merupakan batas mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 9 Yogyakarta terhadap materi kebugaran jasmani.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor bertujuan untuk mencari faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada konstrak yang diteliti. Faktor yang akan diungkap untuk mengetahui tingkat pemahaman terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas XI SMA N 9 Yogyakarta sebagai berikut: 1). Pengertian kebugaran jasmani, 2). Faktor kebugaran jasmani, 3). Komponen kebugaran jasmani, 4). Bentuk latihan kebugaran jasmani, 5). Tes kebugaran jasmani, 6). Manfaat Kebugaran Jasmani.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Dalam menyusun butiran pertanyaan harus berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi konstrak. Faktor-faktor tersebut kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator. Setelah selesai membuat indikator kemudian menyusun butirbutir pertanyaan berdasarkan indikator-indikator yang telah disusun. Berikut kisi-kisi butir soal sebelum disusun menjadi angket penelitian:

Tabel 4. Kisi-Kisi Angket Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah soal
Tingkat Pemahaman peserta didik Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta Terhadap Kebugaran Jasmani	1. Pengertian kebugaran jasmani	Definisi kebugaran jasmani	1, 2, 3*, 4, 5	5
	2. Komponen kebugaran Jasmani	Komponen kebugaran jasmani berkaitan kesehatan dan keterampilan	6, 7, 8, 9*, 10, 11*, 12, 13, 14	9
	3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	Faktor yang berpengaruh	15*, 16, 17*, 18, 19	5
	4. Latihan kebugaran jasmani	Konsep latihan	20, 21*, 22, 23*	4
		Bentuk latihan kebugaran jasmani	24, 25*, 26, 27, 28, 29, 30*, 31, 32, 33,	11
	5. Tes kebugaran jasmani	Macam dan Fungsi tes kebugaran jasmani	34, 35, 36, 37, 38, 39*, 40,	7
	6. Manfaat Kebugaran Jasmani	Manfaat bagi tubuh	41, 42*, 43, 44	4
	Jumlah			44

Keterangan: Tanda * (pernyataan negatif)

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data tingkat pemahaman kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta menggunakan tes yang telah disusun sebelumnya. Tes berisi butir pernyataan yang sudah terdapat 2 alternatif jawaban, responden tinggal memilih jawaban yang tepat pada masing-masing butir pertanyaan. Beberapa tahapan pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penulis mencari data peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020.
- b. Penulis menentukan jumlah peserta didik yang menjadi subjek penelitian.
- c. Penulis menyebarkan tes kepada responden melalui link *gogle form*, kemudian responden mengisi tes sesuai petunjuk menggunakan *smastphone* atau laptop.
- d. Selanjutnya penulis melakukan transkrip atas hasil pengisian tes. Perhitungan hasil tes ini mengacu pada Skala Guttman, data yang diperoleh berupa data interval atau rasio dikotomi dengan 2 alternatif jawaban yang disediakan kepada responden, yaitu: jawaban "YA" bernilai 1 (satu) atau "TIDAK" bernilai 0 (nol), hal ini dimaksudkan untuk memperoleh ketegasan dalam menjawabnya (Sugiyono, 2014:142).

Tabel 5. Skoring Skala Guttman

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini harus memenuhi validitas dan reliabilitas yang baik. Untuk mendapat standar instrumen tersebut penulis menggunakan pengujian instrumen model *one-shot case study*, yaitu sebuah pengujian instrumen tanpa adanya kelompok pembanding dan pengujian awal (Arikunto, 2006). Angket yang sudah dibuat diberikan kepada responden untuk mendapatkan validitas, reliabilitas, sekaligus data responden. Kemudian butir pertanyaan dalam angket yang tidak valid maupun reliabel tidak digunakan sebagai data dalam penelitian. Berikut beberapa langkah yang dilakukan dalam pengujian validitas dan reliabilitas instrumen, yaitu:

1. Expert Judgement

Butir pertanyaan yang telah disusun sebelumnya kemudian dikonsultasikan kepada ahli (*expert judgement*) atau kalibrasi kepada ahli yang kompeten khususnya dalam bidang kebugaran jasmani yaitu dengan Drs. Fredericus Suharjana, M.Pd. sekaligus sebagai dosen pembimbing. Seorang ahli dapat memberikan kritik dan saran terhadap instrumen penelitian sehingga keakuratan butir pertanyaan dapat menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah berkonsultasi mengenai instrumen penelitian (angket penelitian) yang digunakan, maka instrumen tersebut dinyatakan layak dan siap untuk digunakan dalam pengujian instrumen penelitian.

2. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen menyatakan seberapa akurat alat/instrumen dalam melakukan pengukuran sehingga tepat dengan apa yang hendak diukur. Menurut Sugiyono (2010:267) Validitas adalah derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh penelitian. Uji validitas skala guttman menggunakan metode rumus Koefisien Reproduksibilitas (*Coefficient of Reproducibility*) dan Koefisien Skalabilitas (*Coefficient of Scalability*) sebagai berikut (Singarimbun dan Effendi, 2014 : 118-119):

$$K_r = 1 - \left(\frac{e}{n} \right)$$

Keterangan:

Kr = koefisien reproduksibilitas

e = jumlah kesalahan/nilai error

n = jumlah nilai setiap item

Syarat penerimaan nilai koefisien reproduksibilitas yaitu apabila koefisien reproduksibilitas memiliki nilai > 0.90.

$$K_s = 1 - \left(\frac{e}{x} \right)$$

Keterangan:

Ks = Koefisien Skalabilitas

e = jumlah kesalahan/nilai error

x = 0,5 ({jumlah pernyataan dikali jumlah responden – jumlah jawaban “ya/benar”})

Syarat penerimaan nilai koefisien skalabilitas yaitu apabila koefisien skalabilitas memiliki nilai > 0.60 . Untuk keperluan penghitungan validitas tersebut peneliti menggunakan bantuan software SKALO 2.1. SKALO 2.1 adalah program analisis skala guttman yang dibuat oleh Wahyu Widhiarso, S.Psi. MA. yang merupakan salah satu dosen di Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Berdasarkan hasil pengujian validitas dapat diketahui bahwa terdapat 6 item butir soal yang tidak valid (*low*), yaitu nomor 19, 20, 28, 31, 33, dan 35 sedangkan butir yang valid terdapat 38 pernyataan. Desain penelitian *one shot case study* atau satu tembakan tidak dilakukan uji coba angket sehingga item yang sudah dinyatakan valid sebanyak 38 item pernyataan dapat digunakan sebagai data penelitian. Berdasarkan uji validitas butir soal maka kisi-kisi angket tingkat pemahaman kebugaran jasmani yang digunakan untuk analisis data penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Kisi-Kisi Angket Tingkat Pemahaman
Kebugaran Jasmani Setelah Uji Validitas**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah soal
Tingkat Pemahaman peserta didik Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta Terhadap Kebugaran Jasmani	1. Pengertian kebugaran jasmani	Definisi kebugaran jasmani	1, 2, 3*, 4, 5	5
	2. Komponen kebugaran Jasmani	Komponen kebugaran jasmani berkaitan kesehatan dan keterampilan	6, 7, 8, 9*, 10, 11*, 12, 13, 14	9
	3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	Faktor yang berpengaruh	15*, 16, 17*, 18	4
	4. Latihan kebugaran jasmani	Konsep latihan	19*, 20, 21*	3
		Bentuk latihan kebugaran jasmani	22, 23*, 24, 25, 26, 27*, 28,	7
	5. Tes kebugaran jasmani	Macam dan Fungsi tes kebugaran jasmani	29, 30, 31, 32, 33*, 34,	6
	6. Manfaat Kebugaran Jasmani	Manfaat bagi tubuh	35, 36*, 37, 38	4
	Jumlah			38

Keterangan: Tanda * (pernyataan negatif)

3. Uji Realibilitas Instrumen

Uji reliabilitas dapat menyatakan konsistensi alat ukur. Alat ukur dikatakan baik apabila dapat mengungkap fenomena atau individu meskipun dilakukan berulang kali dan memberikan hasil yang tidak jauh berbeda. Menurut Sugiyono (2010:354) uji realibilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur sama. Uji reliabilitas skala guttman menggunakan metode Kuder

Richardson 20 (KR-20) dengan menggunakan bantuan software SKALO.

Sedangkan rumus Kuder Richardson 20 adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{k}{(k-1)} \left(\frac{s_t^2 - \Sigma pq}{s_t^2} \right)$$

Keterangan:

k = jumlah soal dalam instrumen

p = banyak subyek yang menjawab 1

q = 1 - p

s_t^2 = varians total = Xt^2 / n (jumlah responden)

Menurut (Priyatno, 2010: 98) nilai reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan di atas 0,8 adalah baik. Dapat disimpulkan bahwa nilai realibilitas instrumen tes penelitian ini = $0.76 > 0.7$ (maka nilai reliabilitas dapat diterima).

G. Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh melalui angket yang diberikan kepada responden, teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif. Tujuan dari analisis statistik deskriptif adalah untuk mendeskripsikan sebuah data sehingga bisa dipahami, dan juga untuk membuat kesimpulan atau menarik kesimpulan mengenai karakteristik subjek penelitian. Selain itu statistik deskriptif juga berfungsi menyajikan informasi sedemikian rupa, sehingga data yang dihasilkan dari penelitian dapat dimanfaatkan oleh orang lain yang membutuhkan.

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudjono 2006:40-41):

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

Keterangan:

P = Angka Persentase

F = Frekuensi (jawaban responden)

N = Jumlah responden

Tabel 7. Skor Kategori Frekuensi

No	Interval	Kategori
1.	$X \geq (M + 1,5 SD)$	Sangat tinggi
2.	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3.	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4.	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Rendah
5.	$X < (M - 1,5 SD)$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = Skor

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian secara keseluruhan mendeskripsikan tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan 154 responden dan 44 butir pertanyaan (skala guttman). Pengambilan data dilakukan pada tanggal 24-28 Agustus 2020 melalui link *google form* yang disebarluaskan kepada peserta didik. Hasil dari 44 pernyataan yang dinyatakan gugur 6 butir sehingga pernyataan yang valid berjumlah 38 butir, selanjutnya dapat digunakan untuk analisis data penelitian. Analisis data statistik menggunakan *microsoft excel* sehingga menghasilkan data dalam tabel sebagai berikut:

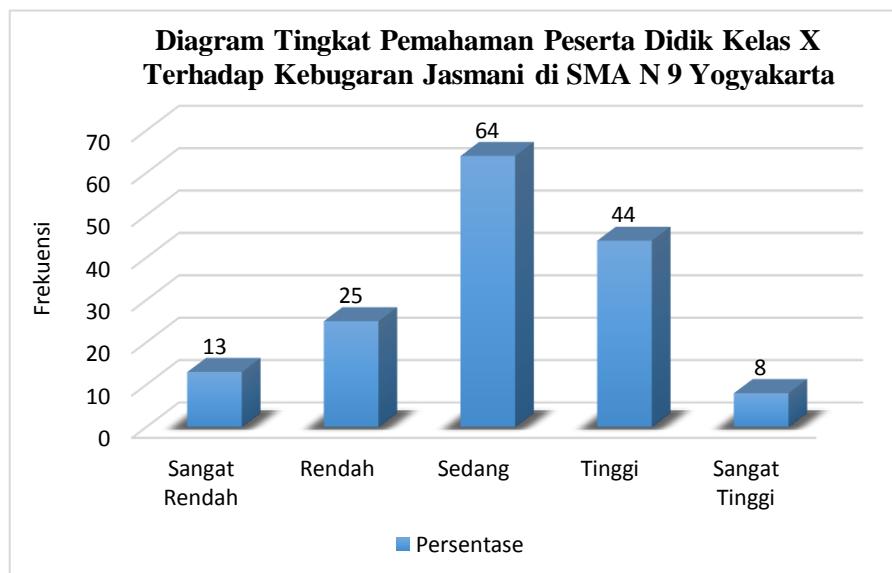
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020

Data Keseluruhan	
<i>N</i>	154
<i>Mean</i>	30,44
<i>Std. Deviation</i>	4,52
<i>Max</i>	38
<i>Min</i>	17

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden (*N*) adalah 154 peserta didik, nilai maksimum yang didapat ialah 38, sedangkan nilai minimum ialah 17, untuk *mean* yaitu sebesar 30,44 dan *Std. Deviation* yaitu 4,52. Hasil data yang sudah terkumpul selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 9. Kategori Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X \geq 37,19$	8	5,19%	Sangat tinggi
2.	$32,69 \leq X < 37,19$	44	28,57%	Tinggi
3.	$28,19 \leq X < 32,69$	64	41,56%	Sedang
4.	$23,66 \leq X < 28,19$	25	16,23%	Rendah
5.	$X < 23,66$	13	8,44%	Sangat Rendah



Hasil penelitian tersebut dapat ditampilkan dalam bentuk diagram untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi, seperti berikut:

Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar

5,19%, kategori tinggi sebesar 28,57%, kategori sedang sebesar 41,56%, kategori rendah sebesar 16,23% dan kategori sangat rendah sebesar 8,44%.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta sebagian berkategorii sedang. Dalam penelitian ini tingkat pemahaman kebugaran jasmani didasarkan pada 6 faktor yang menjadi pokok bahasan yaitu: 1). Pengertian kebugaran jasmani, 2). Faktor kebugaran jasmani, 3). Komponen kebugaran jasmani, 4). Bentuk latihan kebugaran jasmani, 5). Tes kebugaran jasmani, 6).

Manfaat Kebugaran Jasmani.

a. Deskripsi Tingkat Pemahaman Pengertian Kebugaran Jasmani

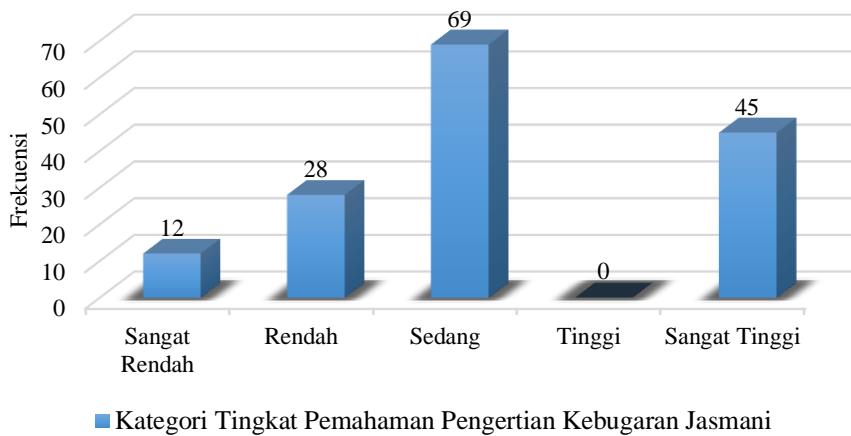
Hasil penelitian pada faktor pengertian kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 154 responden dan 5 pernyataan dengan skor jawaban merujuk skala guttman. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 5, nilai minimal 1, rata-rata (*mean*) = 3,94, dan *standart deviasi* = 0,66. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Data Faktor Definisi dan Pengertian Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X \geq 4,92$	45	29,22%	Sangat tinggi
2.	$4,26 \leq X < 4,92$	0	0%	Tinggi
3.	$3,6 \leq X < 4,26$	69	44,8%	Sedang
4.	$2,94 \leq X < 3,6$	28	18,19%	Rendah
5.	$X < 2,94$	12	7,79%	Sangat Rendah

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Diagram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Pengertian Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta



Gambar 4 . Diagram Batang Pengkategorian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor pengertian kebugaran jasmani Peserta Didik Kelas X di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 29,22%, kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 48,8%, kategori rendah sebesar 18,19% dan kategori sangat rendah sebesar 7,79%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman pengertian kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA N 9 Yogyakarta sebagian berkategori sedang.

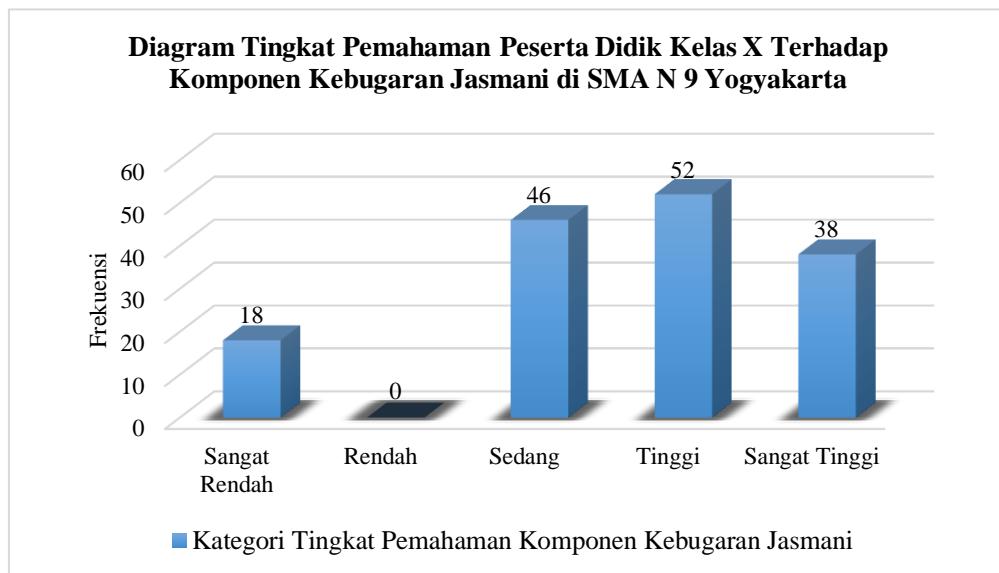
b. Deskripsi Tingkat Pemahaman Komponen Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada faktor komponen kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 154 responden dan 9 pernyataan dengan skor jawaban merujuk skala guttman. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 9, nilai minimal 2, rata-rata (*mean*) = 7,4 dan *standart deviasi* = 1,34. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Data Komponen Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Percentase	Kategori
1.	$X \geq 8,5$	38	24,68%	Sangat tinggi
2.	$7,17 \leq X < 8,5$	52	33,77%	Tinggi
3.	$5,85 \leq X < 7,17$	46	29,87%	Sedang
4.	$5,52 \leq X < 5,85$	0	0%	Rendah
5.	$X < 5,52$	18	11,69%	Sangat Rendah

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

**Gambar 5. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor komponen kebugaran jasmani Peserta Didik Kelas X di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 24,68%, kategori tinggi sebesar 33,77%, kategori sedang sebesar 29,87%, kategori rendah sebesar 0% dan kategori sangat rendah sebesar 11,69%. Hasil tersebut dapat

diartikan bahwa tingkat pemahaman komponen kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA N 9 Yogyakarta sebagian berkategori tinggi.

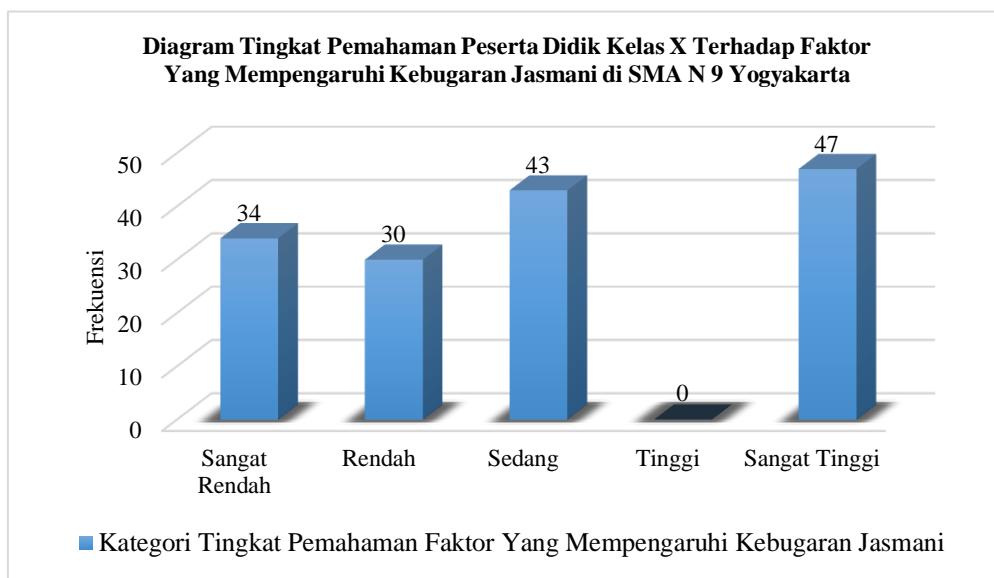
c. Deskripsi Tingkat Pemahaman Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 154 responden dan 4 pernyataan dengan skor jawaban merujuk skala guttman. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 4, nilai minimal 0, rata-rata (*mean*) = 2,61 dan *standart deviasi* = 0,84. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Data Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X \geq 3,87$	47	30,52%	Sangat tinggi
2.	$3,03 \leq X < 3,87$	0	0%	Tinggi
3.	$2,19 \leq X < 3,03$	43	27,92%	Sedang
4.	$1,35 \leq X < 2,19$	30	19,48%	Rendah
5.	$X < 1,35$	34	22,08%	Sangat Rendah

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 6. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani Peserta Didik Kelas X di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 30,52%, kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 27,92%, kategori rendah sebesar 19,48% dan kategori sangat rendah sebesar 22,08%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA N 9 Yogyakarta sebagian berkategori tinggi.

d. Deskripsi Tingkat Pemahaman Latihan Kebugaran Jasmani

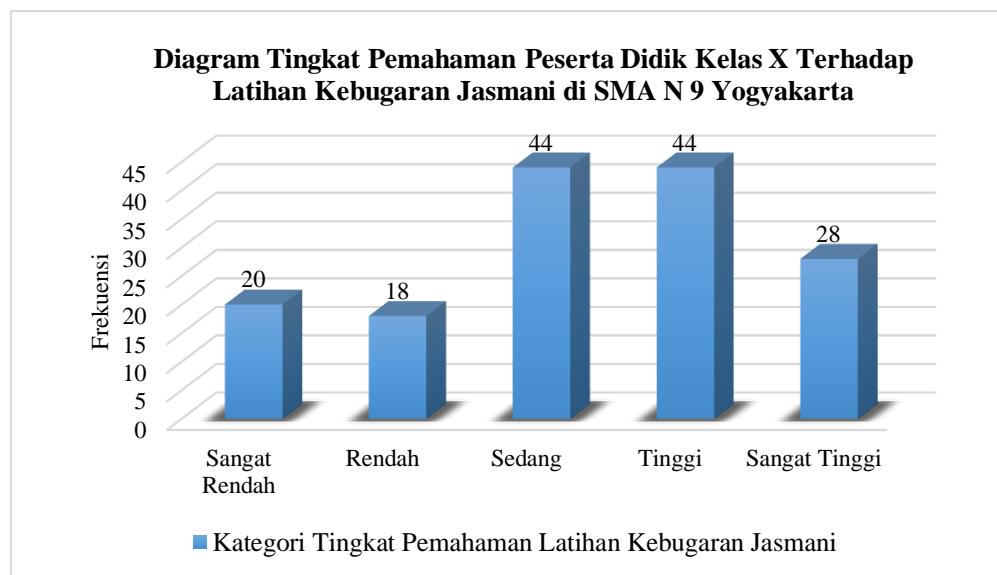
Hasil penelitian pada faktor latihan kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 154 responden dan 10 pernyataan dengan skor jawaban merujuk skala guttman. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai

maksimal 10, nilai minimal 3, rata-rata (*mean*) = 8,11 dan *standart deviasi* = 1,14. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Data Latihan Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X \geq 9,82$	28	18,18%	Sangat tinggi
2.	$8,68 \leq X < 9,82$	44	28,57%	Tinggi
3.	$7,54 \leq X < 8,68$	44	28,57%	Sedang
4.	$6,4 \leq X < 7,54$	18	11,69%	Rendah
5.	$X < 6,4$	20	12,99%	Sangat Rendah

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 7 . Diagram Batang Pengkategorian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor latihan kebugaran jasmani Peserta Didik Kelas X di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,18%, kategori tinggi sebesar 28,57%, kategori sedang sebesar 28,57%, kategori rendah

sebesar 11,69% dan kategori sangat rendah sebesar 12,99%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman latihan kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA N 9 Yogyakarta sebagian berkategori sedang.

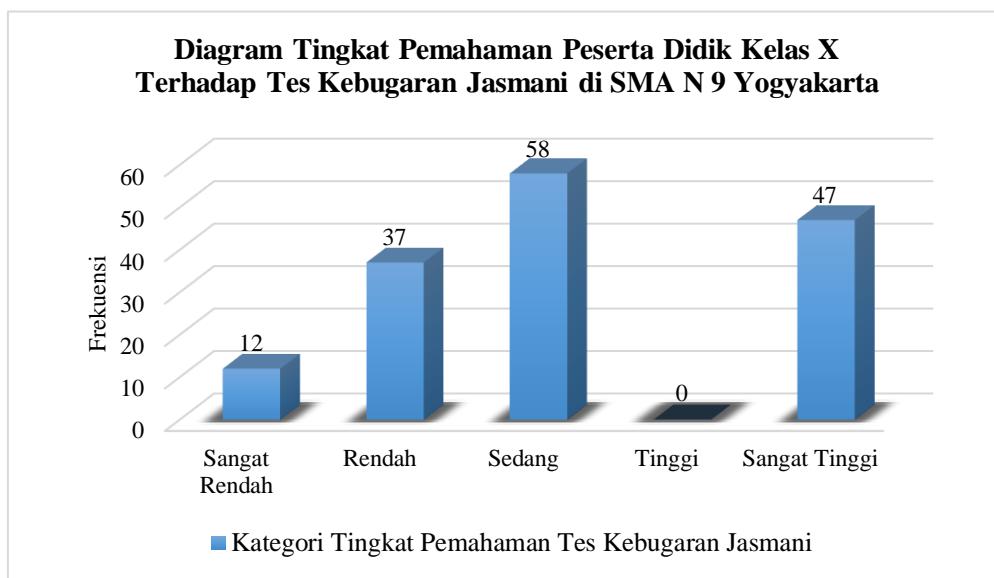
e. Deskripsi Tingkat Pemahaman Tes Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada faktor tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 154 responden dan 6 pernyataan dengan skor jawaban merujuk skala guttman. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 6, nilai minimal 1, rata-rata (*mean*) = 4,86 dan *standart deviasi* = 0,74. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Kategorisasi Data Tes Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X \geq 5,97$	47	30,52%	Sangat tinggi
2.	$5,23 \leq X < 5,97$	0	0%	Tinggi
3.	$4,49 \leq X < 5,23$	58	37,66%	Sedang
4.	$3,75 \leq X < 4,49$	37	24,03%	Rendah
5.	$X < 3,75$	12	7,79%	Sangat Rendah

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 8 . Diagram Batang Pengkategorian Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor tes kebugaran jasmani Peserta Didik Kelas X di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 30,52%, kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 37,66%, kategori rendah sebesar 24,03% dan kategori sangat rendah sebesar 7,79%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman tes kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA N 9 Yogyakarta sebagian berkategori sedang.

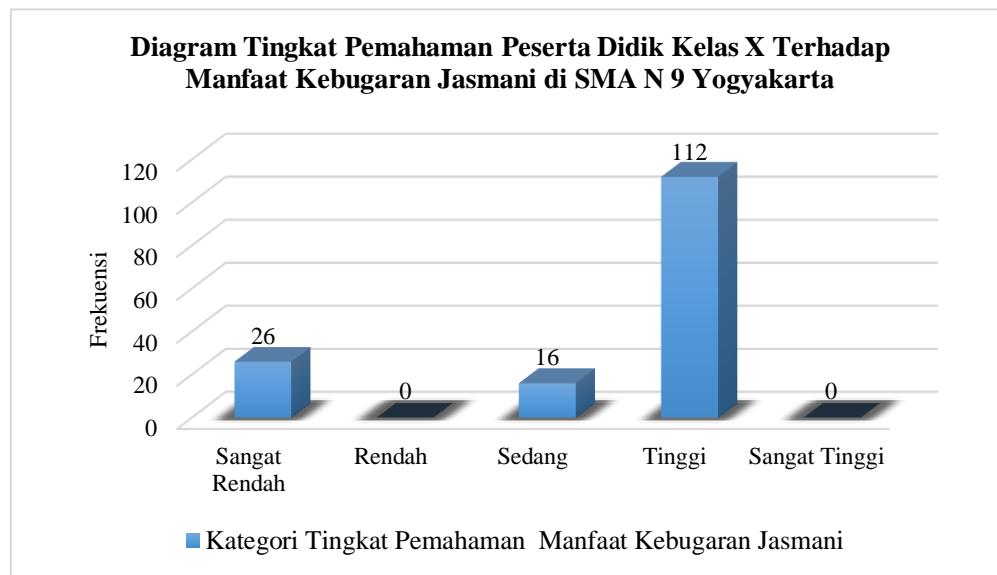
f. Deskripsi Tingkat Pemahaman Manfaat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada faktor manfaat kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 154 responden dan 4 pernyataan dengan skor jawaban merujuk skala guttman. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 4, nilai minimal 0, rata-rata (*mean*) = 3,53 dan *standart deviasi* = 0,86. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Data Manfaat Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi	Percentase	Kategori
1.	$X \geq 4,82$	0	0%	Sangat tinggi
2.	$4,39 \leq X < 4,82$	112	72,73%	Tinggi
3.	$2,67 \leq X < 4,39$	16	10,39%	Sedang
4.	$2,24 \leq X < 2,67$	0	0%	Rendah
5.	$X < 2,24$	26	16,88%	Sangat Rendah

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

**Gambar 9. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor manfaat kebugaran jasmani Peserta Didik Kelas X di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 72,73%, kategori sedang sebesar 10,39%, kategori rendah sebesar 0% dan kategori sangat rendah sebesar 16,88%. Hasil tersebut dapat

diartikan bahwa tingkat pemahaman tes kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA N 9 Yogyakarta sebagian berkategori sedang.

B. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu materi yang diberikan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Kebugaran jasmani memuat pembelajaran aktivitas gerak yang kompleks, materi gerakan latihan kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan komposisi tubuh menjadi bahan ajar yang diberikan kepada peserta didik kelas X. Dalam proses pembelajaran diperlukan faktor pendukung pembelajaran yang baik agar proses pembelajaran berjalan dengan baik dan dapat membentuk kemampuan peserta didik dalam memahami kajian teori kebugaran jasmani dan dapat melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani dengan baik juga. Pemahaman menurut Anas Sudijono yang dikutip oleh Tri Ani (2011:135) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Pemahaman materi pembelajaran kebugaran jasmani merupakan hasil belajar berupa aspek kognitif.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5,19%, kategori tinggi sebesar 28,57%, kategori sedang sebesar 41,56%, kategori rendah sebesar 16,23% dan kategori sangat rendah sebesar 8,44%. Hasil tersebut diartikan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas

X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta sebagian berkategori sedang.

Hasil penelitian menunjukkan kategori sedang ini menunjukan peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta sudah baik dalam memahami kebugaran jasmani namun terdapat juga peserta didik yang masih kurang dalam memahami materi kebugaran jasmani. Tingkat pemahaman peserta didik berbeda-beda sesuai dengan tingkatannya dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Mulyasa (2014:190) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat dikelompokkan menjadi empat, yaitu: 1) Bahan materi yang dipelajari, 2) Lingkungan, 3) Faktor Instrumental, 4) Kondisi peserta didik. Pernyataan tersebut berarti bahwa hasil belajar bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil berbagai faktor yang melatarbelakanginya.

Bahan materi pembelajaran penjas tentang kebugaran jasmani yang sudah diajarkan masih membutuhkan pembelajaran tambahan secara teori maupun praktik. Masih terdapat beberapa peserta didik yang hasil tingkat pemahamannya masih dalam kategori sedang dan kurang. Sedangkan fasilitas, sarana dan prasarana untuk melakukan pembelajaran kebugaran jasmani sudah baik dan mendukung jalannya pembelajaran.

Kondisi peserta didik menjadi faktor yang mempengaruhi pemahaman kebugaran jasmani. Kondisi yang dimaksud yaitu jasmani maupun psikologis. Kondisi jasmani berpengaruh terhadap apa yang dapat peserta didik yang melalui panca indra sehingga materi pembelajaran mudah dipahami. Kesiapan psikologis peserta didik dalam menerima materi

pembelajaran kebugaran jasmani juga harus diperhatikan oleh guru. Kesiapan mental terkait konsentrasi, bersungguh-sungguh dalam belajar, suasana kondusif sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran. Selaras dengan James Drever yang dikutip dalam Slameto (2010:59) mengemukakan 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.

Selanjutnya bahan dan alat evaluasi juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman peserta didik. Bahan evaluasi dapat berupa memberikan makna keterkaitan antar materi sehingga peserta didik lebih paham, mengingatkan kembali materi yang telah diajarkan kepada peserta didik juga dapat menjadi sarana evaluasi. Sedangkan alat evaluasi yang dapat digunakan guru untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman terhadap kebugaran jasmani dapat berupa penilaian harian, penilaian tengah semester (PTS), dan penilaian akhir tahun (PAT).

Penyebab tingkat pemahaman kebugaran jasmani masih rendah juga dapat dikarenakan ketika menjawab angket penelitian pada soal tertentu peserta didik bisa memahami sehingga dapat menjawab pernyataan dengan benar tetapi pada soal yang lain peserta didik tidak bisa menjawab dengan benar. Peserta didik sebagian besar dapat memecahkan pernyataan pada indikator komponen kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi

kebugaran jasmani, dan manfaat kebugaran jasmani dengan baik sedangkan pada faktor pengertian kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani kurang maksimal.

Hasil tersebut mendukung Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan ada 6 faktor yang digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani. Hasil penelitian dari 6 indikator dideskripsi sebagai berikut:

1. Indikator pengertian kebugaran jasmani dapat diartikan peserta didik dapat memahami makna dari kebugaran jasmani atau istilah lain kebugaran jasmani sehingga peserta didik dapat memiliki pemahaman yang baik. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas X terhadap pengertian kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta masuk dalam kategori sedang dengan persentase 44,8% sebanyak 69 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap pengertian kebugaran jasmani belum maksimal, pemahaman terhadap makna maupun istilah kebugaran jasmani peserta didik kurang dikarenakan materi yang disampaikan langsung masuk dalam pokok bahasan latihan.
2. Indikator komponen kebugaran jasmani dapat diartikan peserta didik dapat memahami unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani baik yang kesehatan maupun keterampilan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan

bahwa pemahaman peserta didik kelas X terhadap komponen kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 33,77% sebanyak 52 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap komponen kebugaran jasmani sudah baik. Peserta didik dapat memahami unsur-unsur yang terdapat di dalam komponen kebugaran jasmani.

3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat diartikan bahwa peserta didik memahami apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani baik dari dalam maupun luar tubuh. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas X terhadap pengertian kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 30,52% sebanyak 69 peserta didik dan sisanya masuk dalam rentang kategori sedang 27,92% sebanyak 43 peserta didik, rendah 19,48% sebanyak 30 peserta didik, sangat rendah 22,08% sebanyak 34 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap faktor kebugaran jasmani masuk kategori sudah baik namun banyak juga yang masuk dalam kategori sedang ke bawah. Hal ini dipengaruhi oleh pokok bahasan kebugaran jasmani yang tidak terlalu menekankan materi faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sehingga hanya sebagian peserta didik yang mampu menangkap materi tersebut.
4. Indikator latihan kebugaran jasmani dapat diartikan bahwa peserta didik memahami konsep latihan maupun gerakan latihan yang dapat

meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas X terhadap latihan kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang dan tinggi dengan persentase sama 28,57% sebanyak masing-masing 44 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap latihan kebugaran jasmani belum maksimal. Masih banyak juga peserta didik dalam kategori sedang. Penyampaian gerak latihan dalam pembelajaran praktik, peserta didik dapat melakukan gerakan tersebut namun dikarenakan pengertian konsep latihan, tujuan latihan, istilah lain dari latihan kebugaran belum tersampaikan dengan baik sehingga berpengaruh terhadap pemahaman peserta didik.

5. Indikator tes kebugaran jasmani dapat diartikan peserta didik memahami tes apa saja yang dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kebugaran jasmani seseorang dalam keadaan baik atau buruk. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas X terhadap pengertian kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 37,66% sebanyak 58 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap tes kebugaran jasmani masih belum maksimal. Hal tersebut dikarenakan peserta didik dapat melakukan tes kebugaran jasmani sesuai instruksi guru namun tidak memahamai pengertian, aturan dan tujuan tes kebugaran jasmani.

6. Indikator manfaat kebugaran jasmani dapat diartika peserta didik memahami manfaat yang didapatkan jika melakukan aktivitas kebugaran secara rutin. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas X terhadap pengertian kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 72,73% sebanyak 112 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap manfaat kebugaran jasmani sudah maksimal. Peserta didik memiliki pemahaman terhadap manfaat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh manfaat yang dirasakan oleh dirinya sendiri ketika melakukan aktivitas gerak. Seseorang jika sering melakakukan aktivitas kebugaran tdiak mudah lelah begitu sebaliknya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan secara optimal akan tetapi masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Desain penelitian ini menggunakan *one shoot case study* atau teknik satu tembakan. Pengambilan data dilakukan sekali tanpa dilakukan uji coba sehingga soal yang tidak valid dinyatakan gugur dan hanya soal valid saja yang digunakan untuk pengolahan data.
2. Instrumen yang digunakan adalah tes dengan skala guttman sehingga responden hanya memberikan jawaban “ya” atau “tidak” dengan skor “ya” = 1 dan “tidak” = 0. Instumen tes tersebut belum dapat mengungkap secara maksimal aspek kognitif peserta didik.

3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung karena angket ddisebarkan dalam bentuk *google form* kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui tingkat kebenaran dalam pengisian angket.
4. Kemungkinan ada unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam mengisi angket dan melihat referensi jawaban di internet pada saat pengambilan data.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 dengan sampel 154 peserta didik dikategorikan sebagai berikut: kategori sangat tinggi dengan persentase 5,19% sebanyak 8 peserta didik, kategori tinggi dengan persentase 28,57% sebanyak 44 peserta didik, kategori sedang dengan persentase 41,56% sebanyak 64 peserta didik, kategori rendah dengan persentase 16,23% sebanyak 25 peserta didik dan kategori sangat rendah dengan persentase 8,44% sebanyak 13 peserta didik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 berada dalam aktegori sedang dengan persentase 41,56%. Dengan demikian peserta didik masih belum sepenuhnya mempunyai pemahaman yang baik terhadap Kebugaran Jasmani.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat di kemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi guru penjas dan sekolah terkait Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakrta.

2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru hendaknya mendorong peserta didik untuk belajar mandiri secara kognitif melalui buku teks PJOK terkait materi kebugaran jasmani.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan kontrol terhadap indikator-indikator yang dapat mempengaruhi proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- AAHPERD. 1999. *Physical Education for Lifelong Fitness*. United States of America :Library of Congress Cataloging-in Publication Data.
- A.M Bandi Utama. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 8, Nomor 1.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arjuna, F. (2019). *Panduan Untuk Mendapatkan Kebugaran Jasmani*. Yogykarta: UNY Press.
- Daryanto. (2008). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomro 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Deswita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Zain, Aswan. 2014. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Efendi, R. (2018) *Konsep Revisi Taksonomi Bloom dan Implementasinya pada Pelajaran Matematika*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika. Vol. 2 No. 2 No. 1, 72.
- Fagan. 2006. *Psikologi Remaja*. PT Gramedia. Jakarta.
- Giriwijoyo, S. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga. (Sport Medicine)*. Bandung: Fakultas Pendidikan dan Olahraga UPI.
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hamalik, O. (2003). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Harsono, (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan*. Bandung: Rosda Karya.
- Irianto, D. P. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Izzaty & Suardiman. (2007). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jafar, N. (2005). *Pertumbuhan Remaja*. Makasar: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
- Kemendikbud. (2017). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 23, Tahun 2017, tentang Hari Sekolah*.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2008). *Modul Asas dan Filsafah Penjas*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyasa, E. (2016). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pemendikbud. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 24, Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013, Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Primasoni, N. & Sulistyono (2018). *Pedoman Menyusun Formasi dan Strategi Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Priyatno, D. 2010. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Purwanto, M. N. (1994). *Prinsip-Prinsip Dan Teknik Evaluasi Pengajaran Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya.

- Sagiman & Supriyono. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta : Putra Nugraha
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Singarimbun, M. & Effendi, S. (2014). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Soediaoetama,A.D. (2006). *Ilmu gizi*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Sudjana, Nana. (2013). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Sudjana, & Ibrahim. (1989). *Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Sinar Baru.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 5, Nomor 2.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI
- Susworo, Agus & Fitriani. (2008). Pemahaman Peserta Pembekalan Guru Kelas/Agama Dalam Mata Pelajaran Penjas Terhadap Pendidikan Jasmani SD di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 5, Nomor 1.
- Tri Ani Hastuti. (2011). Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2010 Terhadap Peraturan Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 8, Nomor 2.
- Wiarto, G. (2013). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Grha Ilmu.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Proposal

Lampiran : 1 bendel Judul Proposal Penelitian
Hal : Pengajuan Judul Proposal Penelitian

29/2/2020


Kepada
Yth. Ketua Juruan POR
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Krisna Nur Firdaus
Nomor Mahasiswa : 16601241076
Jurusan : POR
Prodi : PJ KP

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi , dengan ini saya mengajukan kepada Bapak Ketua Jurusan POR, Judul penelitian yang telah direkomendasikan oleh Koordinator/Anggota Research Group Jurusan POR. Adapun judul penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020

Besar harapan saya Bapak menyetujui permohonan ini. Atas perhatian dan bantuannya, saya ucapan banyak terima kasih.

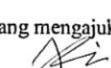
Koordinator/Anggota

Research Group Jurusan POR


F. Suharjana, M.Pd
NIP. 195807061984031002

Yogyakarta, 19 Juli 2020

Yang mengajukan


Krisna Nur Firdaus
NIM. 16601241076

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Frisna Nur Firdaus
 NIM : 16601241076
 Program Studi : PGKPR
 Pembimbing : Drs. F. Suhargara, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	19 Juli 2020	pengajuan judul penelitian	<i>h</i>
2.	1 Juli 2020	Konsultasi Bab I	<i>h</i>
3.	9 Juli 2020	Konsultasi Bab II	<i>h</i>
4.	20 Juli 2020	Konsultasi Bab III	<i>h</i>
5.	3 Agustus	Konsultasi Angket Penelitian	<i>h</i>
6.	13 Agustus 2020	Persetujuan Angket Penelitian dan Feasit. Bab I, II, dan III	<i>h</i>
7.	24 Agustus 2020	Rekam Bahan Data	<i>h</i>
8.	7 September 2020	Konsultasi Bab IV	<i>h</i>
9.	14 September 2020	Konsultasi Bab V	<i>h</i>
10.	23 Oktober 2020	Feasit. Bab I - IV lengkap + ACC ujian	<i>h</i>

Ketua Jurusan POR,


 Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 3. Surat *Expert Judgement*

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. F. Suharjana, M.Pd.

NIP : 19580706 198403 1 002

Instansi : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir skripsi ini:

Nama : Krisna Nur Firdous

NIM : 16601241076

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran

Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020

telah disetujui dan dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat persetujuan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

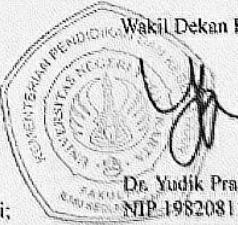
Yogyakarta, 13 Agustus 2020

Expert Judgement



Drs. F. Suharjana, M.Pd.
NIP. 19580706 198403 1 002

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colomby Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-552826, Fax 0274-513092 Laman: fk.uny.ac.id E-mail: humas_fk@uny.ac.id</p>	
<hr/>		
Nomor :	392/UN34.16/PT.01.04/2020	
Lamp. :	1 Bendel Proposal	
Hal. :	Izin Penelitian	
 Yth. Kepala Sekolah SMA N 9 Yogyakarta		
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama	:	Krisna Nur Firdeus
NIM	:	16601241076
Program Studi	:	Pend. Jasmani Keshaten & Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP MATERI KEBUGARAN JASMANI DI SMA N 9 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2019/2020
Waktu Penelitian	:	12 Agustus - 16 September 2020
 Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
  <p>Wakil Dekan Bidang Akademik, Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP.19820815 200501 1 002</p>		
 Tembusan : 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.		

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian SMA N 9 Yogyakarta

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KOTA YOGYAKARTA SMAN 9 YOGYAKARTA <i>Seni dan Olahraga Membentuk Generasi Cerdas dan Sehat</i> Jalan Sagan 1, Yogyakarta Telepon (0274) 513434 Faksimile (0274) 520348 Laman: www.sma9jogja.sch.id E-mail: info@sma9jogja.sch.id Kode Pos 55223 Hotline WA Sekolah : 08112676078</p>
<p>SURAT KETERANGAN No. 070 / 828</p>
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p> <p>Nama : Drs. Jumadi, M.Si NIP : 19640927 198703 1 014 Pangkat / Golongan : Pembina TK I / IV,b Jabatan : Kepala Sekolah</p> <p>Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :</p> <p>Nama : Krisna Nur Firdous NIM : 16601241076 Pekerjaan : Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta</p> <p>telah mengadakan penelitian dengan judul "TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP MATERI KEBUGARAN JASMANI DI SMA N 9 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2019/2020" yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 9 Yogyakarta pada tanggal 28 Agustus 2020.</p> <p>Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p> <p style="text-align: right;">Yogyakarta, 15 September 2020 Kepala Sekolah</p> <p style="text-align: right;"> PEMERINTAH DAERAH D.I.Y. SMAN 9 Drs. Jumadi, M.Si. NIP. 19640927 198703 1 014 DISDIKPOR</p>

Lampiran 6. Angket Penelitian Sebelum Uji Validitas

ANGKET TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMA N 9 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2019/2020

IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :

KELAS :

NAMA SEKOLAH :

ALAMAT SEKOLAH :

Cara mengerjakan yaitu memberi tanda centang (✓) pada kolom B atau S, jawaban B apabila pernyataan benar, dan S apabila pernyataan salah.

No	Pernyataan	Jawaban	
		B	S
1.	Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.		
2.	Suatu keadaan fisik seseorang pada waktu tertentu dalam melakukan suatu pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya disebut Kebugaran jasmani.		
3.	Nama lain kebugaran jasmani adalah <i>fitness condition</i> .		
4.	Kemampuan fisik seseorang dalam beraktivitas sehari-hari ditentukan oleh derajat kebugaran jasmani.		
5.	Kebugaran jasmani dikatakan baik apabila seorang dapat melakukan aktivitasnya dengan maksimal dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.		
Komponen			
6.	Daya tahan kardiorespirasi disebut juga daya tahan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah.		
7.	Jumlah lemak dalam tubuh berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.		
8.	Kemampuan persendian beserta otot melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tertentu disebut kelenturan.		
9.	Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan gerakan secara mendadak, singkat dan eksploratif.		
10.	Kekuatan otot adalah kemampuan		

	otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.		
11.	Komposisi tubuh bukan bagian dari komponen kebugaran jasmani.		
12.	Kecepatan dan kekuatan seseorang apabila dikombinasikan akan menghasilkan daya ledak.		
13.	Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan lebih dari 1 bagian tubuh secara bersamaan disebut koordinasi tubuh.		
14.	<i>Balance</i> adalah kemampuan tubuh untuk bertahan menahan beban dalam keadaan diam maupun bergerak.		
	Faktor		
15.	Kebugaran jasmani dapat meningkat maksimal pada usia produktif yaitu usia 30 tahun ke atas.		
16.	<i>Gen</i> merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.		
17.	Jenis kelamin seseorang tidak mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.		
18.	Makanan, istirahat, dan olahraga faktor terpenting dalam pola hidup sehat untuk kebugaran jasmani.		
19.	Tidur yang baik untuk orang dewasa adalah 5-7 jam perhari.		
	Latihan		
20.	Aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan bersifat <i>drill</i> dengan tujuan meningkatkan performa kebugaran disebut latihan.		
21.	Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik, maka dilakukan latihan 1 kali seminggu.		
22.	Masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan disebut <i>recovery</i> .		
23.	<i>Sit up</i> bertujuan untuk melatih kekuatan otot punggung		
24.	Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot lengan adalah gerakan <i>push up</i> .		
25.	Gerakan untuk melatih otot tungkai adalah <i>pull up</i> .		
26.	Lari bukan termasuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot.		
27.	Gerak meluruskan kedua tungkai ke samping disebut <i>side split</i> .		
28.	Lari zig-zag, lari rintangan, lari bolak balik merupakan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan.		
29.	Lari jarak jauh dapat meningkatkan daya tahan		

	jantung dan paru jantung.		
30.	Latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan kecepatan.		
31.	Lompat jauh memerlukan daya ledak otot tungkai saat melakukan lompatan pada papan tumpuan.		
32.	Keseimbangan dapat dilatih dengan gerakan sikap pesawat terbang.		
33.	Lempar tangkap bola dengan tembok merupakan latihan koordinasi.		
	Tes		
34.	Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah standar yang digunakan untuk menentukan golongan berat badan sehat dan tidak sehat.		
35.	TKJI merupakan salah satu instrumen standar tes kebugaran jasmani.		
36.	Lari jarak pendek, <i>pull up</i> , <i>sit up</i> , <i>vertical jump</i> , lari jarak jauh merupakan rangkaian tes TKJI.		
37.	<i>Sit and Reach Test</i> merupakan instrumen tes untuk mengukur kelentukan otot punggung.		
38.	Tes lari dapat diukur menggunakan alat <i>stopwatch</i> .		
39.	<i>Multistage Fitness Test</i> tepat digunakan untuk mengukur kecepatan.		
40.	Tes lari 2,4 km dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kebugaran jasmani.		
	Manfaat		
41.	Salah satu manfaat memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik yaitu tidak mudah lelah.		
42.	Seseorang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani mudah cedera saat olahraga.		
43.	Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung.		
44.	Kebugaran jasmani dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar peserta didik.		

Lampiran 7. Tabulasi Data Awal

Tabulasi Hasil Penelitian

39	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	35
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40
41	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	37
42	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	33
43	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	37
44	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	37
45	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	38
46	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	32
47	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	35
48	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23
49	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41
50	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	38
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	37
52	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	38
53	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	29
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	35
55	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	37
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43
57	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	33
58	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	35
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42
60	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	37
61	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	32
62	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	33
63	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	34
64	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	41
66	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	32
67	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	37
68	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	35
69	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	30
70	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	39
71	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	31
72	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	34
73	1	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	1	1	41
74	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	22
75	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	37
76	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	40
77	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	37
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	40

79	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	31
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	40
81	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	39
82	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	27
83	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	37
84	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	37
85	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	26
86	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	37
87	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	39
88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42
89	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	31
90	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39
91	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
92	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	27
93	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	38
94	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	27
95	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	37
97	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
98	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40
99	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	34
100	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	38
101	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	38
102	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	36
103	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	32
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	37
105	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	0	1	1	1	1	1	1	40
106	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	33
107	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	33
108	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
109	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	35
110	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	36
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	38
112	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	39
113	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	39
114	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
115	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	32
116	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
117	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	32

118	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	37	
119	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	
120	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	35	
121	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	
122	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	24		
123	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	35	
124	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	36	
125	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	36	
126	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41	
127	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	
128	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	37	
129	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
130	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	36	
131	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	36
132	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	35
133	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	34
134	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	37
135	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
136	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	29	
137	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	40
138	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	35	
139	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	34	
140	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	33	
141	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	36	
142	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	38	
143	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	34	
144	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	40	
145	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	35		
146	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	41	
147	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	31	
148	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	31	
149	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
150	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	33	
151	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	39	
152	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	0	1	0	0	1	36	
153	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	38	
154	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	24	

Lampiran 8. Data Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics SKALO 2.1

	r-it	Minimum r-it
X01	0,50	0,160
X02	0,30	0,160
X03	0,41	0,160
X04	0,27	0,160
X05	0,40	0,160
X06	0,61	0,160
X07	0,44	0,160
X08	0,41	0,160
X09	0,42	0,160
X10	0,25	0,160
X11	0,35	0,160
X12	0,20	0,160
X13	0,48	0,160
X14	0,28	0,160
X15	0,29	0,160
X16	0,20	0,160
X17	0,27	0,160
X18	0,40	0,160
X19	,0016	0,160
X20	,044	0,160
X21	0,29	0,160
X22	0,61	0,160

X23	0,24	0,160
X24	0,32	0,160
X25	0,31	0,160
X26	0,28	0,160
X27	0,51	0,160
X28	-,181	0,160
X29	0,38	0,160
X30	0,31	0,160
X31	0,045	0,160
X32	0,34	0,160
X33	0,109	0,160
X34	0,61	0,160
X35	0,132	0,160
X36	0,24	0,160
X37	0,23	0,160
X38	0,16	0,160
X39	0,36	0,160
X40	0,25	0,160
X41	0,23	0,160
X42	0,18	0,160
X43	0,22	0,160
X44	0,22	0,160

Keterangan: Tanda Merah (gugur/tidak valid)

Lampiran 9. Data Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas	N	Ket
Jumlah butir	38	-
Jumlah orang	154	-
Koefisien Alpha	0,76	Reliabilitas diterima

Lampiran 10. Butir Soal Tidak Valid /Gugur

No item	r-it	Minimum r-it	Ket
1.	0,50	0,160	Valid
2.	0,30	0,160	Valid
3.	0,41	0,160	Valid
4.	0,27	0,160	Valid
5.	0,40	0,160	Valid
6.	0,61	0,160	Valid
7.	0,44	0,160	Valid
8.	0,41	0,160	Valid
9.	0,42	0,160	Valid
10.	0,25	0,160	Valid
11.	0,35	0,160	Valid
12.	0,20	0,160	Valid
13.	0,48	0,160	Valid
14.	0,28	0,160	Valid
15.	0,29	0,160	Valid
16.	0,20	0,160	Valid
17.	0,27	0,160	Valid
18.	0,40	0,160	Valid
19.	,0016	0,160	Tidak Valid
20.	,044	0,160	Tidak Valid
21.	0,29	0,160	Valid
22.	0,61	0,160	Valid
23.	0,24	0,160	Valid
24.	0,32	0,160	Valid
25.	0,31	0,160	Valid
26.	0,28	0,160	Valid
27.	0,51	0,160	Valid
28.	-,181	0,160	Tidak Valid
29.	0,38	0,160	Valid
30.	0,31	0,160	Valid
31.	0,045	0,160	Tidak Valid
32.	0,34	0,160	Valid
33.	0,109	0,160	Tidak Valid
34.	0,61	0,160	Valid
35.	0,132	0,160	Tidak Valid
36.	0,24	0,160	Valid
37.	0,23	0,160	Valid
38.	0,16	0,160	Valid
39.	0,36	0,160	Valid
40.	0,25	0,160	Valid
41.	0,23	0,160	Valid
42.	0,18	0,160	Valid
43.	0,22	0,160	Valid
44.	0,22	0,160	Valid

Lampiran 11. Angket Penelitian Setelah Uji Validitas

ANGKET TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMA N 9 YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2019/2020

IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :

KELAS :

NAMA SEKOLAH :

ALAMAT SEKOLAH :

Cara mengerjakan yaitu memberi tanda centang (✓) pada kolom B atau S, jawaban B apabila pernyataan benar, dan S apabila pernyataan salah.

No	Pernyataan Pengertian	Jawaban	
		B	S
1.	Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.		
2.	Suatu keadaan fisik seseorang pada waktu tertentu dalam melakukan suatu pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya disebut Kebugaran jasmani.		
3.	Nama lain kebugaran jasmani adalah <i>fitness condition</i> .		
4.	Kemampuan fisik seseorang dalam beraktivitas sehari-hari ditentukan oleh derajat kebugaran jasmani.		
5.	Kebugaran jasmani dikatakan baik apabila seorang dapat melakukan aktivitasnya dengan maksimal dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.		
Komponen			
6.	Daya tahan kardiorespirasi disebut juga daya tahan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah.		
7.	Jumlah lemak dalam tubuh berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.		
8.	Kemampuan persendian beserta otot melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tertentu disebut kelentukan.		
9.	Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan gerakan secara mendadak, singkat dan eksploratif.		

10.	Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.		
11.	Komposisi tubuh bukan bagian dari komponen kebugaran jasmani.		
12.	Kecepatan dan kekuatan seseorang apabila dikombinasikan akan menghasilkan daya ledak.		
13.	Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan lebih dari 1 bagian tubuh secara bersamaan disebut koordinasi tubuh.		
14.	<i>Balance</i> adalah kemampuan tubuh untuk bertahan menahan beban dalam keadaan diam maupun bergerak.		
	Faktor		
15.	Kebugaran jasmani dapat meningkat maksimal pada usia produktif yaitu usia 30 tahun ke atas.		
16.	<i>Gen</i> merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.		
17.	Jenis kelamin seseorang tidak mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.		
18.	Makanan, istirahat, dan olahraga faktor terpenting dalam pola hidup sehat untuk kebugaran jasmani.		
	Latihan		
19	Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik, maka dilakukan latihan 1 kali seminggu.		
20	Masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan disebut <i>recovery</i> .		
21	<i>Sit up</i> bertujuan untuk melatih kekuatan otot punggung.		
22.	Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot lengan adalah gerakan <i>push up</i> .		
23.	Gerakan untuk melatih otot tungkai adalah <i>pull up</i> .		
24.	Lari bukan termasuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot.		
25.	Gerak meluruskan kedua tungkai ke samping disebut <i>side split</i> .		
26.	Lari jarak jauh dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru jantung.		
27.	Latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan kecepatan.		
28.	Keseimbangan dapat dilatih dengan gerakan sikap pesawat terbang.		

	Tes		
29.	Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah standar yang digunakan untuk menentukan golongan berat badan sehat dan tidak sehat.		
30.	Lari jarak pendek, <i>pull up</i> , <i>sit up</i> , <i>vertical jump</i> , lari jarak jauh merupakan rangkaian tes TKJI.		
31.	<i>Sit and Reach Test</i> merupakan instrumen tes untuk mengukur kelentukan otot punggung.		
32.	Tes lari dapat diukur menggunakan alat <i>stopwatch</i> .		
33.	<i>Multistage Fitness Test</i> tepat digunakan untuk mengukur kecepatan.		
34.	Tes lari 2,4 km dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kebugaran jasmani.		
	Manfaat		
35.	Salah satu manfaat memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik yaitu tidak mudah lelah.		
36.	Seseorang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani mudah cedera saat olahraga.		
37.	Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung.		
38.	Kebugaran jasmani dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar peserta didik.		

Lampiran 12. Tabulasi Data Hasil Penelitian

Tabulasi Hasil Penelitian

Res	Butir Soal																																		Total Skor					
	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		
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
4	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	25
5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
6	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
8	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
9	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	19
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
12	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
14	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	17
15	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	31
16	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
18	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	30					
19	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	30	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
21	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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	33	
22	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	29					
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	
25	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
26	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	34	
28	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	
29	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	21	
30	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	
32	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18	
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	28	
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	
35	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
36	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	
37	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	30	
38	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	30	

39	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	30	
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	36	
41	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	32	
42	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	27	
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	32	
44	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	33	
45	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	33	
46	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	26
47	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
48	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	17	
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
50	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	32	
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
52	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	32	
53	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	25	
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	29	
55	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	31	
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	
57	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	27	
58	1	0	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	0	0	30	
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	
60	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
61	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	28	
62	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	27	
63	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	29	
64	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	
66	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	26	
67	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	31	
68	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	29	
69	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	25	
70	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
71	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	28	
72	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	30	
73	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
74	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	19	
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	32	
76	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	34	
77	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	33	
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	

79	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	26
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	35
81	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	33
82	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
83	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
84	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	31
85	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	20
86	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	31
87	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	35
88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
89	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	25
90	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
91	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
92	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	22	
93	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	33
94	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22
95	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	33
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	32
97	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23
98	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
99	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	28
100	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	34
101	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	33
102	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	31
103	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	26	
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	32
105	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	34
106	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
107	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	29
108	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
109	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	30
110	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	32
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	32
112	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
113	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33
114	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
115	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
116	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
117	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	28

118	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
119	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	
120	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	30				
121	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34		
122	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	19		
123	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	30		
124	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	31		
125	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	31		
126	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36		
127	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33		
128	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32		
129	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34		
130	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31		
131	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	31		
132	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	31		
133	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29		
134	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	31		
135	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33		
136	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	25		
137	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	34		
138	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	30		
139	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	29		
140	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	29		
141	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	30			
142	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	32			
143	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	28			
144	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	35		
145	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	30			
146	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36		
147	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	25			
148	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	25			
149	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33		
150	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	29		
151	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36		
152	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	31			
153	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	32			
154	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	20			

Lampiran 13. Tabel Krecjie dan Morgan

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	1000000	384

Source : Uma Sekaran. 2006. Metodologi Penelitian Untuk Bisnis. Jakarta Salemba Empat, p. 159

Lampiran 14. Dokumentasi



Foto bersama Guru PJOK SMA N 9 Yogyakarta

Angket Penelitian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020

Asalamualaikum Wabarakatuh. Salam Sejajera bagi kita semua.

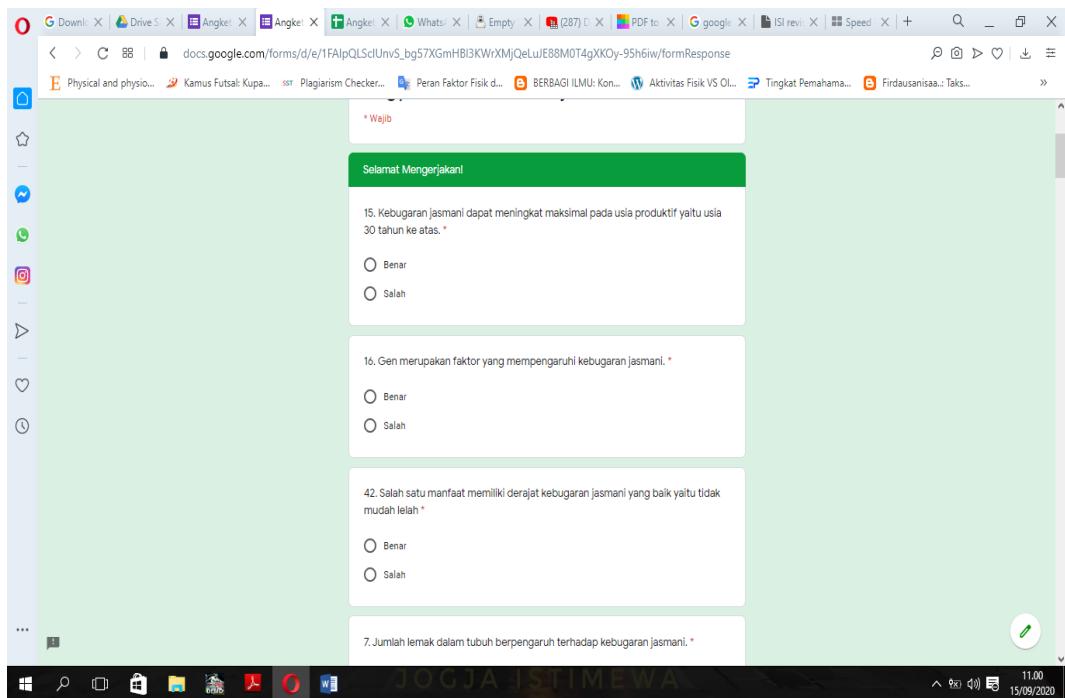
Pernikalkan nama saya Krisna Nur Firdous asal dari Kebumen, saya merupakan mahasiswa yang sedang memenuhi pendidikan Sarjana di Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Berkaitan dengan Tugas Akhir Skripsi saya sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana, saya memohon bantuan kepada adik-adik selaku peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta tahun pelajaran 19/20 untuk mengisi angket penelitian yang berjudul "Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020". Saya berharap adik-adik bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan wawancara untuk mengisi angket tersebut dengan sungguh-sungguh sesuai pemahaman adik-adik mengenai kebugaran jasmani di kelas X. Atas partisipasi dan kesediannya saya ucapkan terima kasih. Semoga kebaikan adik-adik semua diberi balasan yang lebih berkah oleh Tuhan Yang Maha Esa.

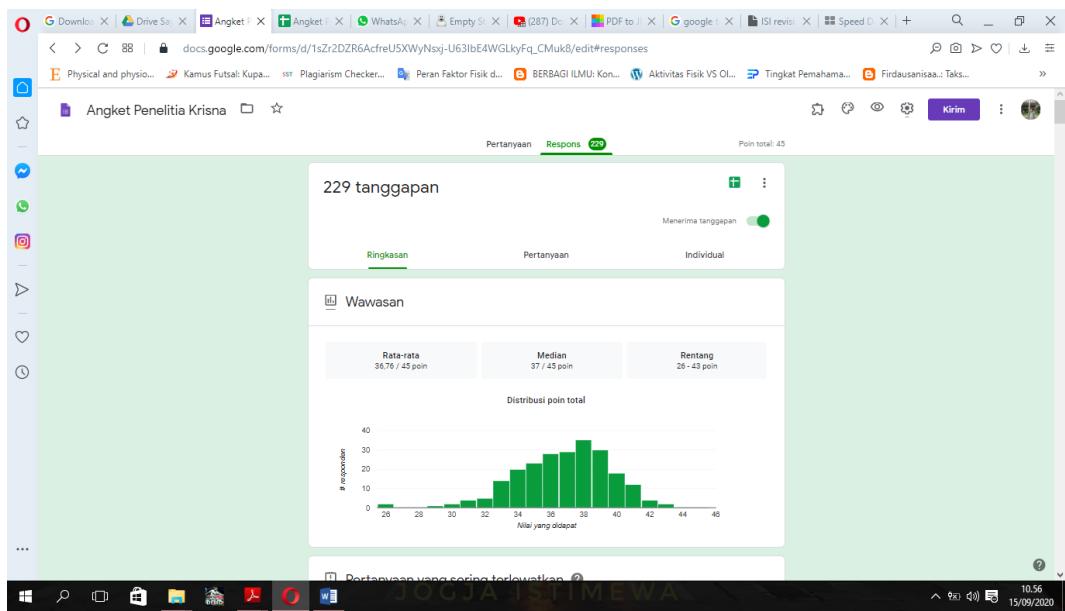
Pertunjuk Pengisian:

1. Isalah identitas Responden pada form yang telah disediakan
2. Angket penelitian digunakan untuk kepentingan karya ilmiah, sehingga responden diharapkan untuk mengisi jawaban dengan tulus-guruhan sesuai dengan pemahaman dan kapasitas ketika pembelajaran kebugaran jasmani di kelas X.
3. Silakan catat setiap jawaban yang mempunyai nilai sejauh denagn pemahaman anda dengan

Angket Penelitian Tampak Depan



Butir pernyataan Angket Penelitian



Rekapan Hasil Pengisian Angket Penelitian