

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X DAN XI
SMK NEGERI 1 KALASAN TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

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



Oleh :
Ndaru Ardi Pradana
12601241054

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X DAN XI

SMK N 1 KALASAN

Disusun oleh :

Ndaru Ardi Pradana

NIM 12601241054

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dewan Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 26 Maret 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi

PJKR



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

NIP. 196107311990011001

Disetujui,

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Dr. Gunfur, M.Pd.", with a vertical line extending downwards from the end.

Dr. Gunfur, M.Pd.

NIP. 198109262006041001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ndaru Ardi Pradana
NIM : 12601241054
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

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

Yogyakarta, 2 September 2019

Mahasiswa



Ndaru Ardi Pradana

12601241054

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan Tahun
Ajaran 2019/2020**

Disusun oleh :

Ndaru Ardi Pradana
NIM 12601241054

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 15 April 2020

Nama/Jabatan

Dr. Guntur, M.Pd.

Ketua Penguji/Pembimbing

Drs. F. Suharjana, M.Pd.

Sekretaris

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

29/9/2020

29/9/2020

28/9/2020

Yogyakarta, Agustus 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP : 196503011990011001

MOTTO

Mohonlah pertolongan kepada Tuhan dengan sabar dan rendah hati, lemah
lembut, tunjukanlah kasihmu dalam hal saling membantu.

(Evesus 4:2)

Jangan membatasi setiap ilmu, jangan lupa pada ilmu agama, amalkan ilmu yang
telah diperoleh secara ikhlas, dibarengi dengan niat berdoa memohon kepada
Tuhan semoga di beri kemudahan dalam segala hal.

(Orang Tua)

Jadilah dirimu sendiri yang berguna untuk dirimu sendiri dan orang-orang di
sekitarmu.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan berkat Tuhan, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku tercinta bapak Agus Supawa dan ibu Surahmi yang senantiasa tiada henti mendoakan, menyayangi, serta memberikan dukungan baik moril maupun materil.
2. Kedua adikku Nenes Werdininggrum dan Deo Lintang Pamungkas serta orang-orang yang berada di sekitarku selalu membantu dan memberikan semangat kepadaku.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X DAN XI
SMK NEGERI 1 KALASAN TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh:
Ndaru Ardi Pradana
NIM 12601241054

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dengan belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Negeri 1 Kalasan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2019/2020.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMK N 1 KALASAN. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrument tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.

Hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan diperoleh (0%) kategori “baik sekali”, (15,78%) category “baik”, (38,59%) kategori “sedang”, (45,61%) kategori “sedang”, dan (0%) kategori “kurang sekali”.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan berkatnya, sehingga Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK N 1 KALASAN Tahun Ajaran 2019/2020“ dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penyusun Tugas Akhir Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa rahmat dan berkat yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa serta bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengijinkan penulis untuk melakukan pengumpulan data guna penyusunan tugas akhir skripsi.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes, selaku Ketua Jurusan POR FIK UNY dan kaprodi PJKR yang telah memberikan pengarahan, sumbang saran serta ijin dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, selaku dosen pembibing skripsi yang telah memberikan masukan, bimbingan, dorongan, motivasi, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Drs. Sridadi, M.Pd, selaku dosen Penasehat Akademik selama saya menjadi mahasiswa.
6. Bapak dan Ibu dosen pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
7. Kepala sekolah, Guru Penjas SMK N 1 Kalasan serta segenap keluarga besar yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Teman-teman yang selalu memberikan saran, batuan, masukan, dan kritikan.
9. Semua pihak yang membantu dalam menyelesaian tugas ini.

Yogyakarta, September 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PESREMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENNDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	8
4. Fungsi Kesegaran Jasmani.....	10
5. Prinsip-Prinsip Kesegaran Jasmani.....	11
6. Macam-Macam Tes Kesegaran Jasmani.....	12
B. Penelitian yang Relevan.....	13

C. Kerangka Berfikir.....	14
---------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	16
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	16
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	16
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
E. Instrumen Penelitian.....	17
F. Teknik Pengumpulan data.....	
G. Teknik Analisis Data.....	19

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu Penelitian dan Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	28
B. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani.....	29
1. Hasil Penelitian Kondisi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	29
2. Hasil Penelitian Kondisi Tingkat Kesegaran Jasmani Per Komponen.....	33
C. Pembahasan	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
D. Saran-Saran.....	49

DAFTAR

PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Daftar Siswa Kelas X dan XI.....	17
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Usia 16-19 Putra.....	26
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Usia 16-19 Putri.....	26
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	27
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel TKJ Kelas X.....	29
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel TKJ Kelas XI.....	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel TKJ Kelas X dan XI.....	32
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 60m Kelas X dan XI Putra.....	34
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 60m Kelas X dan XI Putri.....	34
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Angkat Badan Kelas X dan XI Putra.....	36
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Siku Tekuk Kelas X dan XI Putri.....	37
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Kelas X dan XI Putra	39
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Kelas X dan XI Putri.....	39
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Kelas X dan XI Putra.....	42
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Kelas X dan XI Putri.....	42
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 1200m Kelas X dan XI Putra.....	45
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 1000m Kelas X dan XI Putri	45

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.	Tes Lari 60 Meter.....	19
Gambar 2.	Tes Gantung Angkat badan.....	21
Gambar 3.	Tes Baring Duduk.....	22
Gambar 4.	Tes Loncat Tegak.....	24
Gambar 5.	Tes Lari 1200/1000 Meter.....	25
Gambar 6.	Diagram Batang TKJ Kelas X.....	30
Gambar 7.	Diagram Batang TKJ Kelas XI.....	31
Gambar 8.	Diagram Batang TKJ Kelas X dan XI.....	32
Gambar 9.	Diagram Batang Kecepatan Lari 60m Putra.....	34
Gambar 10.	Diagram Batang Kecepatan Lari 60m Putri.....	35
Gambar 11.	Diagram Batang Angkat Badan Putra.....	37
Gambar 12.	Diagram Batang Siku Tekuk Putri.....	38
Gambar 13.	Diagram Batang Baring Duduk Putra.....	40
Gambar 14.	Diagram Batang Baring Duduk Putri.....	40
Gambar 15.	Diagram Batang Loncat Tegak Putra.....	43
Gambar 16.	Diagram Batang Loncat Tegak Putri.....	43
Gambar 17.	Diagram Batang Lari 1200m Putra.....	45
Gambar 18.	Diagram Batang Lari 1000m Putri.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Pembimbing Proposal TAS.....	56
Lampiran 2.	Surat Ijin Penelitian.....	57
Lampiran 3.	Sertifikasi Kalibrasi Stopwatch.....	59
Lampiran 4.	Lembar Pengesahan.....	60
Lampiran 5.	Kartu Bimbingan Skripsi.....	61
Lampiran 6.	Data Penelitian Kesegaran Jasmani Kelas X.....	62
Lampiran 7.	Hasil Klasifikasi Nilai Tes Kesegaran Jasmani Kelas X.....	63
Lampiran 8.	Data Penelitian Kesegaran Jasmani Kelas XI.....	65
Lampiran 9.	Hasil Klasifikasi Nilai Tes Kesegaran Jasmani Kelas XI.....	66
Lampiran 10.	Daftar Nama Siswa Kelas X.....	68
Lampiran 11.	Daftar Nama Siswa Kelas XI.....	69
Lampiran 12.	Foto Penelitian.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

Pendidikan ditujukan sebagai proses pendidikan dan penanaman bakat manusia seutuhnya, dan juga seharusnya dapat berlangsung sepanjang hayatnya. Untuk dapat dilaksanakan kegiatan pendidikan dan pembelajaran tersebut secara baik, perlu didukung oleh kesehatan siapa didik yang baik. Sesuai dengan Peraturan Pendidikan

Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang standar isi kurikulum mata pelajaran penjasorkes, aspek kesehatan yang lebih khusus dengan penanaman budaya hidup sehat adalah termasuk dalam aspek yang diajarkan. Aspek kesehatan ini merupakan aspek tersendiri dan ada didalam semua aspek mata pelajaran penjasorkes, yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas akuatik dan pendidikan luar kelas.

Pendidikan jasmaniyang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif disetiap harinya. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran jasmani akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus kercurang hingga 100% selama 10-30 minggu. Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalankan aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta tidak mudah lelah dalam melakukan setiap aktivitas. Kenyataan yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Kalasan yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigm pembelajaran prestasi dengan

pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Untuk proses pembelajaran seperti sarana dan prasarana sebagai penunjang pembelajaran cukup memadai walaupun masih ada sedikit yang kurang, tidak layak pakai dan sama sekali tidak ada. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Di SMK Negeri 1 Kalasan belum pernah mendapat perhatian mengenai status tingkat kesegaran jasmani, maka dengan melihat keadaan tersebut saya sebagai peneliti tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2019/2020.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti . oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada survey Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK Negeri 1 Kalasan.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “ Seberapa Tinggi Tingkat Kesegeran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2019-2020 “.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2019-2020.

E. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Praktis

- a. Siswa dapat mengetahui tingkat kesegeran jasmaninya demi mendorong/menunjang kegiatan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan jasmani yang lebih baik.
- b. Bagi guru, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar penjasorkes sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.

c. Didalam melakukan penelitian, penulis dapat menambah pengetahuan dan penerapan yang telah dipelajari di perguruan tinggi. Penulis juga dapat menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.

2. Secara Teoritis

- a. Dapat memberikan seumbangan pemikiran yang bermanfaat bagi sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswanya.
- b. Dapat digunakan juga sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kebugaran Jamani

Kesegaran jasmani merupakan tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Menurut Sadoso Sumosardjono (1992:19) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Menurut pendapat Roji (2004:97) menyatakan bahwa kesegaran jasmani (*physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari

tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang/senggang.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal yang mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran jasmani yang baik. Komponen kesegaran jasmani perlu dipahami, karena komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen dasar yaitu :

- a. Daya tahan paru Jantung
- b. Kekuatan dan Daya Tahan Otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi Tubuh

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

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

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya adalah

a. Daya Tahan Jantung dan Paru-paru (*cardiorespiratory edurance*)

Daya tahan jantung dan paru-paru dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melanjutkan tugas-tugas berat yang melibatkan kelompok-kelompok otot besar untuk dalam jangka waktu yang lama. Kemampuan sistem peredaran darah pernafasan bertugas menyesuaikan dan memulihkan kesegaran fisik dari efek-efek latihan atau pekerjaan keseluruhan tubuh.

b. Komposisi Tubuh (*body composition*)

Komposisi tubuh mengacu pada jumlah relative dari lemak tubuh disbanding dengan jumlah jaringan aktif.

c. Kelenturan (*flexibility*)

Kapasitas fungsional yang menunjukkan keleluasaan gerak dari sendi-sendi dan otot untuk bergerak secara penuh.

d. Kekuatan Otot (*muscular strength*)

Kekuatan atau upaya maksimal yang dapat digunakan untuk melawan beban.

e. Daya Tahan Otot (*muscular endurance*)

Kemampuan otot yang digunakan secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi otot selama periode tertentu.

f. Kecepatan (*speed*)

Kemampuan untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

g. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

h. Koordinasi

Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukan dengan berbagai tingkat keterampilan (Irmayati, 2008:53).

i. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang dating lewat indera, saraf atau *felling* lainnya (Sajoto, 1988:59).

j. Ketepatan

Ketepatan merupakan keterampilan motorik yang merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari (Widiatusti, 2011:17).

k. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis (Sajoto, 1998:59).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004-6), kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung, bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 faktor yaitu :

1. Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain : tulang, gigi, oto, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energy, nutrisi, lemak vitamin, mineral dan air. Sumber energy dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

2. Istirahat yang cukup

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

3. Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternative paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain : manfaat fisik, manfaat psikis dan manfaat sosial. Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lamanya waktu latihan.

Dari uraian diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang relative lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk aktivitas yang lain.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

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

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligament

- b. Meningkatkan kemampuan dan daya tahan jantung dan paru
- c. Memperkuat otot rangka
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Mengurangi terkena penyakit jantung koroner

Begitu banyak manfaat kesegaran jasmani maka diharapkan semua individu mau menjaga ataupun meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya. Kesehatan jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan peforma. Manfaat kesegaran jasmani akan dirasakan oleh masing-masing individu yang mau dan peduli terhadap tingkat kesegaran jasmaninya dengan kesehatan dan peforma yang baik maka manfaat kesegaran jasmani akan lebih bisa dirasakan. Menurut Nurhasan (2008:6.20-6.21), fungsi kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan aktivitas belajar, dapat dicermati melalui tes kesegaran jasmani sehingga dapat diketahui mengenai :

- a. Kemampuan fisik siswa
- b. Status kondisi keadaan siswa
- c. Melihat perkembangan fisik siswa
- d. Sebagai bahan masukan dalam memberikan nilai siswa
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa dalam upaya meningkatkan kebugarannya

- f. Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik dan kualitas kinerja.

Kesegaran jasmani yang tinggi atau baik akan dapat meningkatkan produktivitas prestasi dalam kinerja baik disekolah maupun di tempat kerja.

5. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani

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

- a. *Overload* (beban lebih) adalah pembebahan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas sehari-hari.
- b. *Specivity* (kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Reversible* (kembali asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, maka latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep *FIT* (*frequency*, *intensity*, dan *time*) yang dijelaskan sebagai berikut :

a. *Frequency* (frekuensi)

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

b. *Intensity* (Intensitas)

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

c. *Time* (waktu)

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

6. Macan-macam Tes Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:100), tes kebugaran jasmani dilakukan menggunakan 4 item, diantaranya :

1) Pengukuran daya tahan paru jantung

- a) Lari diatas tredmill
- b) Tes lari 12 menit

2) Pengukuran kekuatan dan daya tahan otot

- a) Kekuatan otot biceps dengan tes dumbel curl
- b) Tes daya tahan otot dengan cara push up

3) Pengukuran kelentukan persendian

- a) Tes kelentukan duduk raih
- b) Tes kelentukan angkat tungkai

4) Pengukuran lemak tubuh

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

a) Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.

b) Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi : lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk selama30 detik, lompat tegak, lari 600m.

- c) Untuk usia 13-15 tahun, materi tes meliputi : lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, lompat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putrid.
- d) Untuk usia 16-19 tahun, materi tes meliputi : lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Juhani (2013), yang berjudul : “ Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa SMA N 2 Sinjai Utara “. populasinya adalah seluruh siswa SMA N 2 Sinjai Utara. Sempel yang digunakan adalah siswa putra sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sempel adalah pemilihan secara acak dengan cara undian. Teknik item tes yaitu lari 60m, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, lonvat tegak, lari 1200m. teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N2 sinjai Utara, Nampak bahwa dari 40 sempel siswa ternyata yang memiliki klarifikasi baik sebanyak 5 orang (12,5%), klarifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klarifikasi sedang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang klarifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,93.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani yaitu daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan dan kelentukan dengan metode latihan yang benar.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor keturunan, faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010 untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putrid yang pelaksanaannya dilakukan secara beruntun. Hasil dari kelima jenis tes tersebut, akan menghasilkan nilai untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diharapkan di sekolah dapat diterima lebih siap dan selalu dalam keadaan yang tetap sehat dan bugar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21), didalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau member gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data simple atau populasi sebagai mana adanya tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 9), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan dengan menjelaskan atau menggambarkan masa lalu dan sekarang (sedang terjadi). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kalasan Randugunting Tamanmartani Kalasan Sleman Yogyakarta. Adapun pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan pada hari senin sampai kamis tanggal 27 – 30 Januari 2020.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variable yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK N 1 KALASAN Tahun Ajaran 2019/2020.

Dengan mengetahui kesegaran jasmani siswa maka akan diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun yang terdiri dari lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri. Kemudian hasil tes tersebut dianalisis untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa, dalam kategori BS (baik sekali), B (baik), S (sedang), K (kurang), atau KS (kurang sekali).

D. Populasi penelitian

Populasi menurut Sigit Sugiyono (2006; 56) pengertian populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan, adapun jumlahnya adalah :

Tabel 1. Jumlah daftar kelas X dan XI SMK N 1 KALASAN

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	X	15	14	29
2	XI	23	5	28
Jumlah		38	19	57

E. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:106), instrument adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis, sehingga hasilnya lebih mudah diolah. Instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 tes yaitu :

1. Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma. Berikut cara pelaksanaannya:

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menenmpuh jarak 60 meter.

3) Lari masih bias diulang apabila:

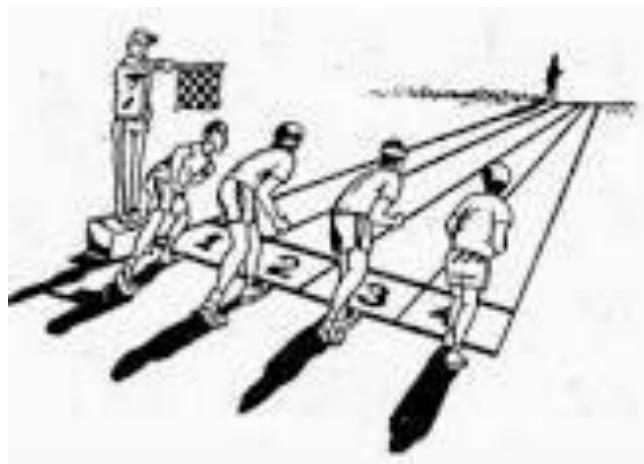
- a) Pelari mencuri start.
- b) Pelari tidak melewati garis finish.
- c) Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukuran waktu

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

5) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
- b) Waktu dicatat dua angka dibelakang koma.



Gambar 1. Tes Lari 60 meter

2. Gantung angkat badan/siku tekuk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah selama 60 detik. Berikut cara pelaksanaanya:

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebesar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

2) Gerakan

a) Mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.

b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.

b) Pada saat mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.

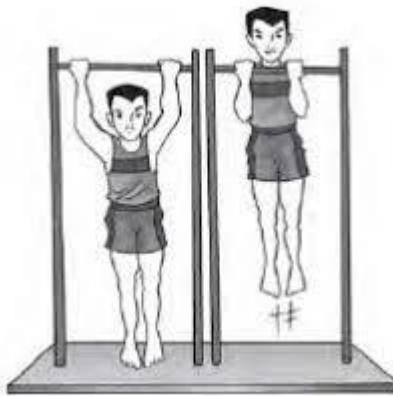
c) Pada saat kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.

4) Pencatat hasil

a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).



Gambar 2. Tes Gantung Angkat Badan

3. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah selama sit up selama 60 detik. Berikut cara pelaksanaanya:

1) Sikap permulaan

- Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakan disamping telinga.
- Petugas/peserta lain memegang atau nekean kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.

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

3) Catatan

a) Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga.

b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

4) Pencatat hasil

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

b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3. Tes baring Duduk

4. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksposif.

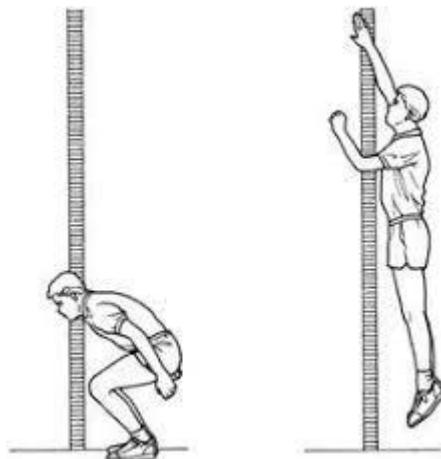
Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Berikut cara pelaksanaannya:

1) Sikap permulaan

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

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sampai menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 4. Tes Loncat Tegak

5. Lari 1200 meter dan 1000 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish. Berikut cara pelaksanaannya:

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap berdiri untuk lari.

b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1200/1000 meter.

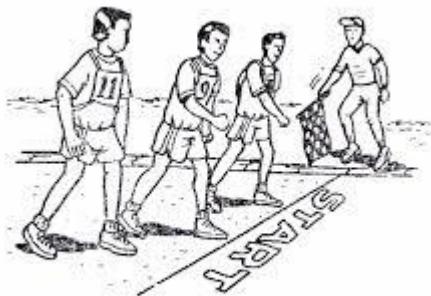
3) Catatan

a) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.

b) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

4) Pencatatan hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200/1000 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan dan detik. Contoh: seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 25 detik ditulis 3'25".



Gambar 14
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Gambar 5. Tes lari 1200/1000 meter

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan adalah lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, tiang pancang, palang tunggal, papan berskala untuk lompat tegak, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit, alat tulis dan lain-lain.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan selama 4(hari) dengan dibantu oleh siswa untuk membantu proses berjalannya tes. Pelaksanaan tes dilakukan mulai pukul 07.30. bila dilakukan terlalu siang waktu tidak cukup serta akan terasa melelahkan, mengingat banyaknya tes dan siswa dalam melakukan pengumpulan data.TKJI ini merupakan rangkaian satu tes sehingga harus dilakukan secara terus menerus.

G. Teknik Analisi Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan table penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

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

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk anak usia 16-19 siswa putra

Nilai	Lari 60 m	Gantung angkat tubuh/siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 m	Nilai
5	s.d - 7,2”	19 – keatas	41 – keatas	73 - keatas	s.d - 3’14”	5
4	7,3” - 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 -72	3’15” - 4’25”	4
3	8,4” - 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” - 5’12”	3
2	9,7” - 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” - 6’33”	2
1	11,1” – dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Sumber : Depdikbud (2010)

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk anak usia 16-19 siswa putri

Nilai	Lari 60 m	Gantung siku tekuk/siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 m	Nilai
5	s.d - 8,4”	41 keatas	28 keatas	50 keatas	s.d - 3’52”	5
4	8,5” - 9,8”	22 – 40	20 – 28	39 – 49	3’53” - 4,56”	4
3	9,9” - 11,4”	10 – 21	10 – 19	31 - 38	4’57” - 5’58”	3
2	11,5”- 13,4”	3 – 9	3 – 9	23 - 30	5’59” - 7’23”	2
1	13,5” dst	0 – 2	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

Sumber : Depdikbud (2010)

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

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

Sumber : Depdikbud (2010)

Dari 3 tabel diatas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan seger atau bugar adalah orang yang termasuk katergori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak seger atau tidak bugar adalah yang termasuk

kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Untuk menghitung presentase tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK N 1 KALASAN menggunakan rumus sebagai berikut :

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

$$\frac{N}{}$$

Keterangan :

P = Presentase F = Frekuensi N = Jumlah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu Penelitian dan Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMK N 1 KALASAN yang beralamat di Randugunting, Kepatihan, Tamanmartani, Kalasan, Sleman YK

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas X dan XI di SMK N 1 KALASAN yang berjumlah 57 siswa.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

penelitian ini berlangsung pada bulan Januari. Adapun waktu pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 27 – 30 Januari 2020 pada pukul 07.30-10.30 WIB yang bertempat di lapangan dan halaman sekolah SMK N 1 KALASAN.

4. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X kulit dan XI kayu di SMK N 1 KALASAN. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu peserta oleh testi.

B. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Dan XI SMK N 1 Kalasan.

1. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X dan XI

a. Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X Kulit SMK N 1 Kalasan berdasarkan hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16-19 tahun yang meliputi: lari 60 meter, gantung siku tekuk/gantung angkat badan, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 meter untuk putri/1200 meter untuk putra. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi menurut norma TKJI menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Berikut table distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh:

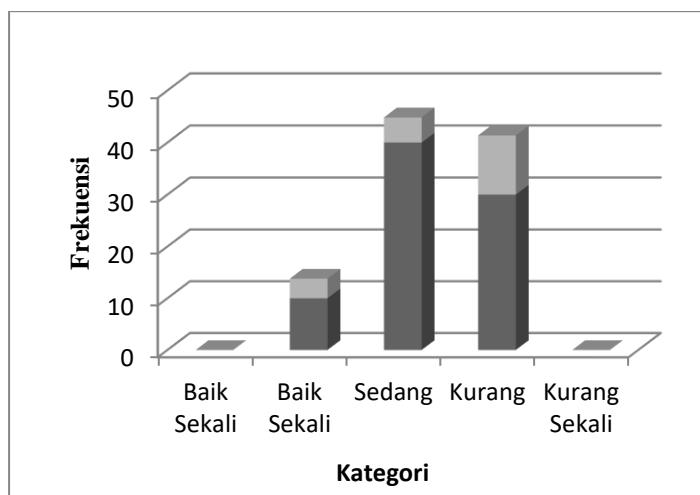
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	4	13,79%
3	14-17	Sedang (S)	13	44,82%
4	10-13	Kurang (K)	12	41,37%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			29	100%

Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang dan kurang yaitu 13 dan 12 siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani

kelas X Kriya Kulit SMK N 1 Kalasan sebagian besar adalah sedang dan kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani yang diperoleh:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X

b. Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI

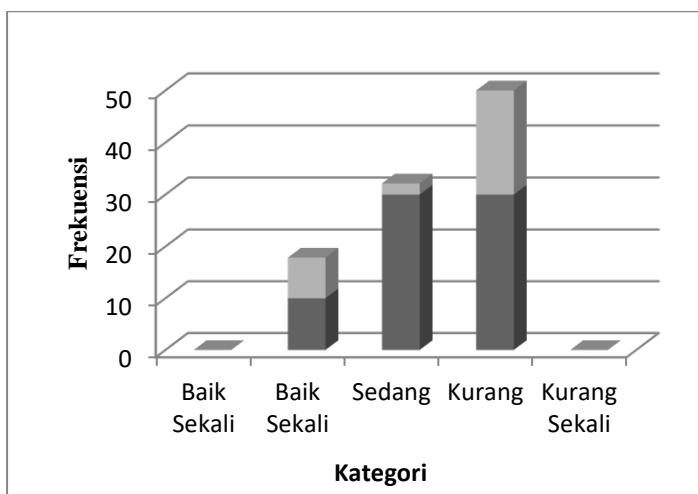
Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas I Kulit SMK N 1 Kalasan berdasarkan hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16-19 tahun yang meliputi: lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 meter untuk putri/1200 meter untuk putra. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi menurut norma TKJI menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Berikut table distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Sangat Baik (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	5	17,85%
3	14-17	Sedang (S)	9	32,14%
4	10-13	Kurang (K)	14	50 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			28	100%

Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang yang berjumlah 14 siswa dan sedang yang berjumlah 9 siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI Kriya Kayu SMK N 1 Kalasan sebagian besar adalah kurang dan sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani yang diperoleh :



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI

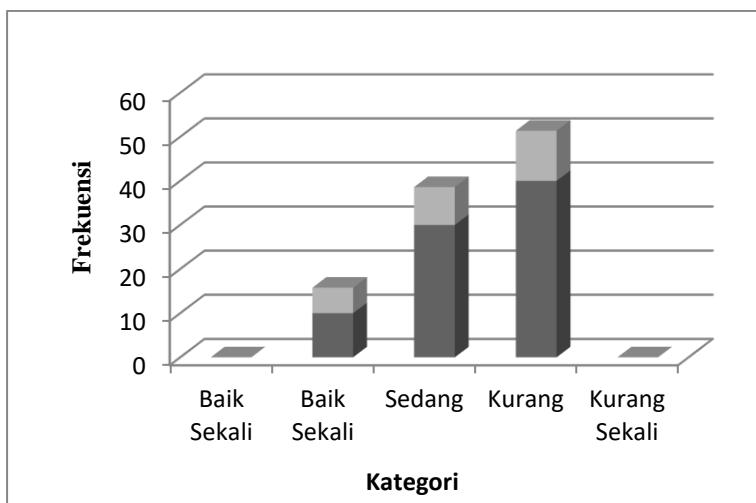
c. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X dan Kelas XI

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel TKJ Kelas X dan Kelas XI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	9	15,78%
3	14-17	Sedang (S)	22	38,59%
4	10-13	Kurang (K)	26	45,61%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			57	100%

Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang yang berjumlah 26 siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu SMK N 1 Kalasan sebagian besar adalah kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani yang diperoleh :



Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X dan XI

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat diketahui status Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu SMK N 1 Kalasan sebanyak 0 siswa (0%) pada kategori kurang sekali, 9 siswa (15,78%) pada kategori baik, 22 siswa (38,59%) pada kategori sedang, 26 siswa (45,61%) pada kategori kurang, dan 0 siswa (0%) pada kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan kelas XI Kriya Kayu SMK N 1 Kalasan secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu masuk dalam kategori kurang. Untuk lebih rinci akan dibahas satu per satu setiap instrument tes sebagai berikut:

2. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Per Komponen fisik Siswa Kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan

a. Lari 60 Meter

Hasil analisis data dari indicator kecepatan lari 50m berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes lari 50m, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

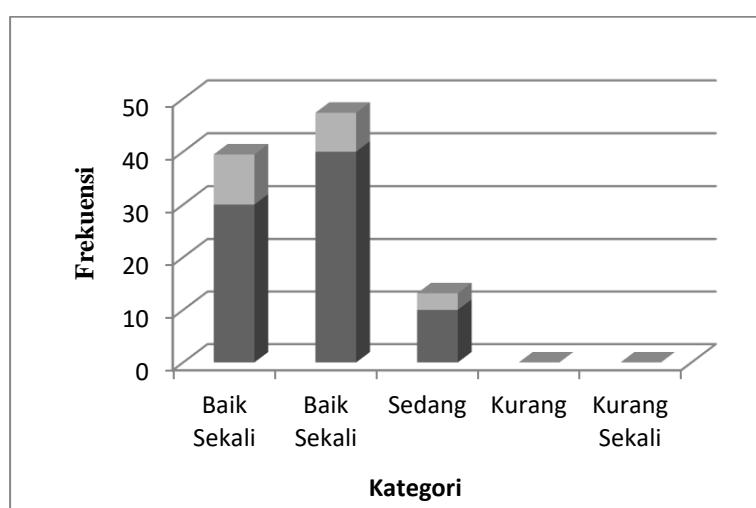
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 60m Siswa Kelas X dan XI Putra

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-7,2"	Baik Sekali	15	39,47%
2	7,3"-8,3"	Baik	18	47,36%
3	8,4"-9,6"	Sedang	5	13,15%
4	9,7"-11,0"	Kurang	0	0%
5	11,1"-dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			38	100%

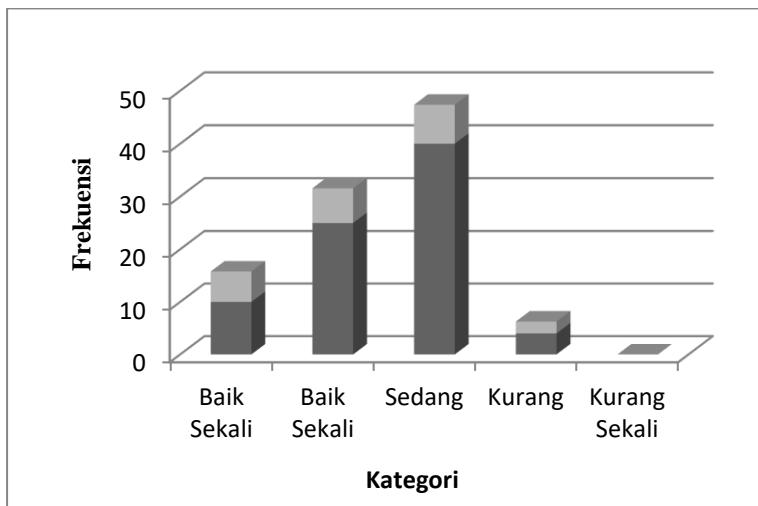
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 60m Siswa Kelas X dan XI Putri

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-8,4"	Baik Sekali	3	15,78%
2	8,5"-9,8"	Baik	6	31,57%
3	9,9"-11,4"	Sedang	9	47,36%
4	11,5"-13,4"	Kurang	1	5,26%
5	13,5-dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			19	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berilut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu berdasarkan tes lari 60 meter yang diperoleh.



Gambar 9. Diagram Batang Kecepatan Lari 60 m Putra



Gambar 10. Diagram Batang Kecepatan Lari 60 m Putri

Berdasarkan table dan gambar di atas, untuk siswa putra diperoleh bahwa 15 siswa (39,47%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 18 siswa (47,36%) mempunyai kecepatan lari baik, 5 siswa (13,15%) mempunyai kecepatan lari sedang, 0 siswa (0%) mempunya kecepatan lari kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali. Sedangkan untuk siswa putrid diperoleh bahwa 3 siswa (15,78%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 6 siswa (31,57%) mempunyai kecepatan lari baik, 9 siswa (47,36%) mempunyai kecepatan lari sedang, 1 siswa (5,26%) mempunyai kecepatan lari kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes lari 50 meter adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan yang dimiliki oleh siswa masuk dalam kategori baik sekali dan baik untuk siswa putra, kategori baik dan sedang untuk siswa putri.

b. Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk

Hasil analisis data dari indicator tes siku tekuk dan angkat badan berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes siku tekuk dan angkat badan, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

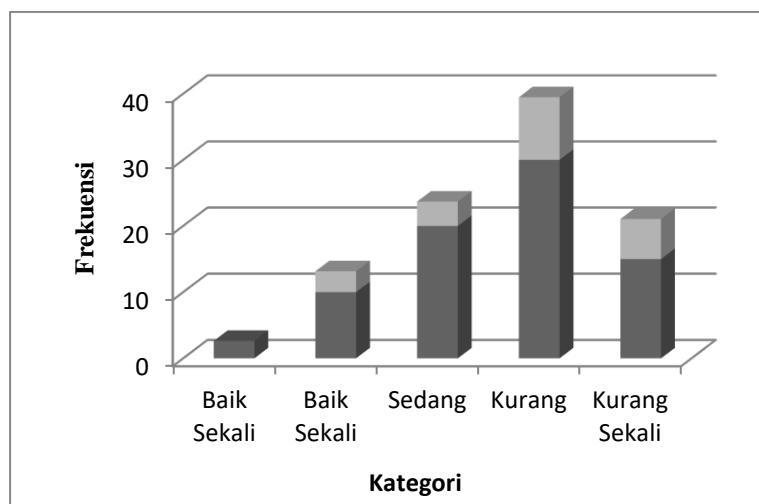
Table 10. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Badan Siswa Kelas X dan XI Putra

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	19-keatas	Baik Sekali	1	2,63%
2	14-18	Baik	5	13,15%
3	9-13	Sedang	9	23,68%
4	5-8	Kurang	15	39,47%
5	0-4	Kurang Sekali	8	21,05%
Jumlah			38	100%

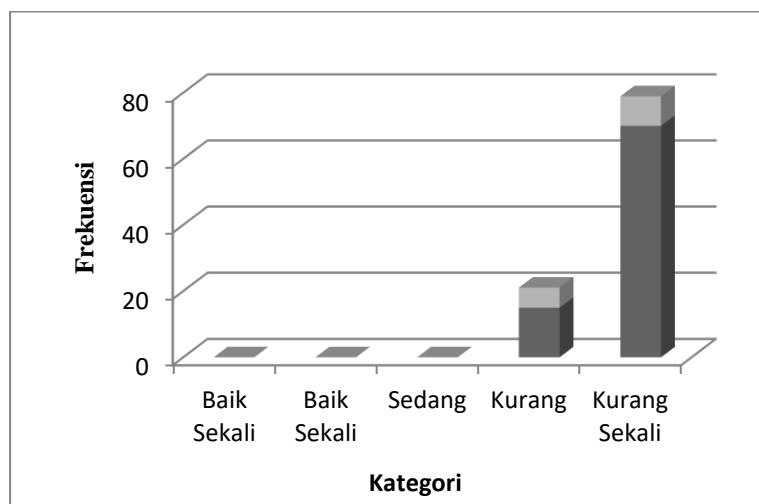
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk siswa Kelas X dan XI Putri

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	41 keatas	Baik Sekali	0	0%
2	22-40	Baik	0	0%
3	10-21	Sedang	0	0%
4	3-9	Kurang	4	21,05%
5	0-2	Kurang Sekali	15	78,94%
Jumlah			19	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berilut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu berdasarkan tes gantung angkat badan dan gantung siku tekuk.



Gambar 11. Diagram Batang Gantung Angkat Badan Putra



Gambar 12. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Putri

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, untuk siswa putra diperoleh bahwa 1 siswa (2,63%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 5 siswa (13,15%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 9 siswa (23,68%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 15 siswa (39,47%) mempunya kekuatan otot lengan kurang, dan 8 siswa (21,05%) mempunyai kekuatan otot kurang sekali. Sedangkan untuk siswa putri diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot sedang, 4 siswa (21,05%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang, dan 15 siswa (78,94%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes gantung angkat badan dan gantung siku tekuk adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan yang dimiliki oleh siswa masuk dalam kategori sedang untuk siswa putra, kategori kurang sekali untuk siswa putri.

c. Baring Duduk (Sit Up)

Hasil analisis data dari indicator tes baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya

Kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes baring duduk, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

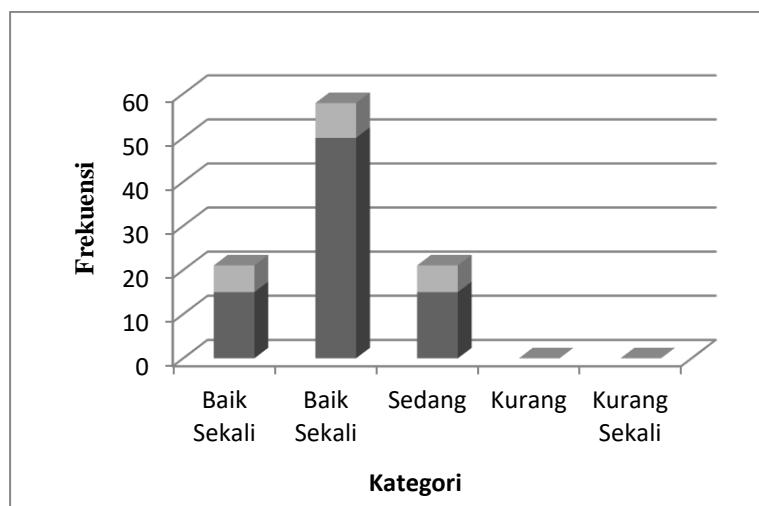
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas X dan XI Putra

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	41 keatas	Baik Sekali	8	21.05%
2	30-40	Baik	22	57,89%
3	21-29	Sedang	8	21,05%
4	10-20	Kurang	0	0%
5	0-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			38	100%

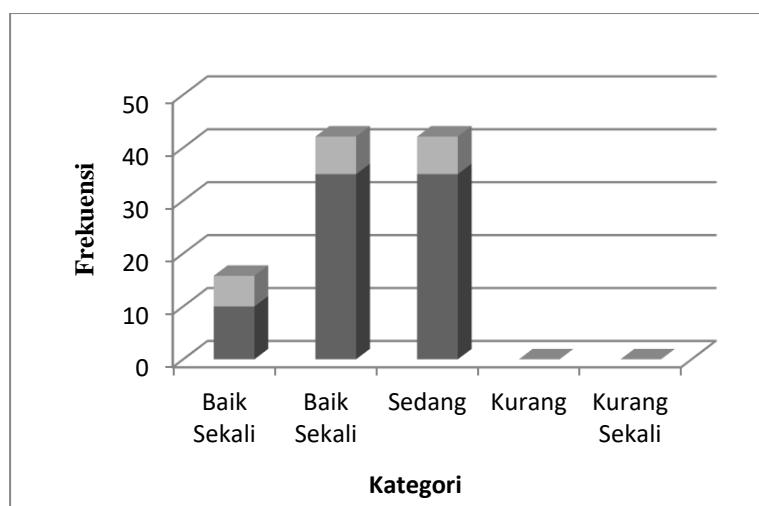
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Kelas X dan XI Putri

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	29 keatas	Baik Sekali	3	15,78%
2	20-27	Baik	8	42,10%
3	10-19	Sedang	8	42,10%
4	3-9	Kurang	0	0%
5	0-2	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			19	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berilut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu berdasarkan tes gantung angkat badan dan gantung siku tekuk.



Gambar 13. Diagram Batang Baring Duduk Putra



Gambar 14. Diagram Batang Baring Duduk Putri

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, untuk siswa putra diperoleh bahwa 8 siswa (21,05%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 22 siswa (57,89%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 8 siswa (21,05%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 0 siswa (0%) mempunya kekuatan otot perut kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali. Sedangkan untuk siswa putri diperoleh bahwa 3 siswa (15,78%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 8 siswa (42,10%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 8 siswa (42,10%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes baring duduk adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan yang dimiliki oleh siswa masuk dalam kategori baik untuk siswa putra, kategori baik dan sedang untuk siswa putrid

d. Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indicator tes loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya

Kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes loncat tegak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

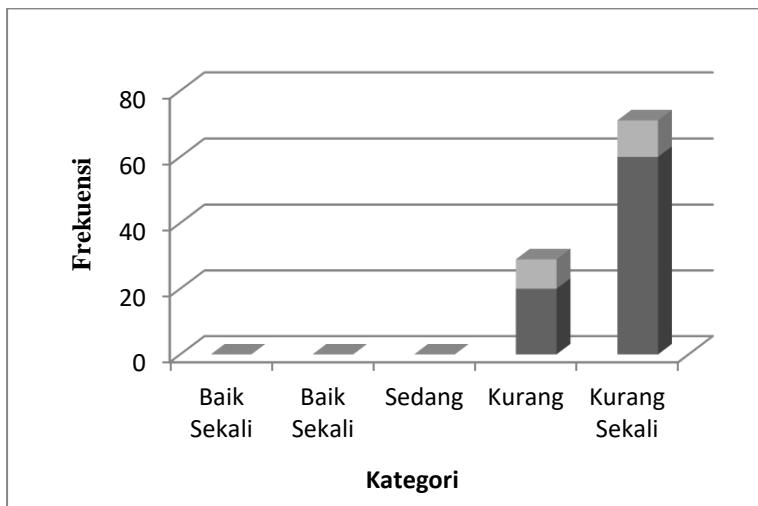
Tabel 14. Distribusi Freskuensi Loncat Tegak Siswa Kelas X dan XI Putra

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	73 keatas	Baik Sekali	0	0%
2	60-72	Baik	0	0%
3	50-59	Sedang	0	0%
4	39-49	Kurang	11	28,94%
5	38 dst	Kurang Sekali	27	71,05%
Jumlah			38	100%

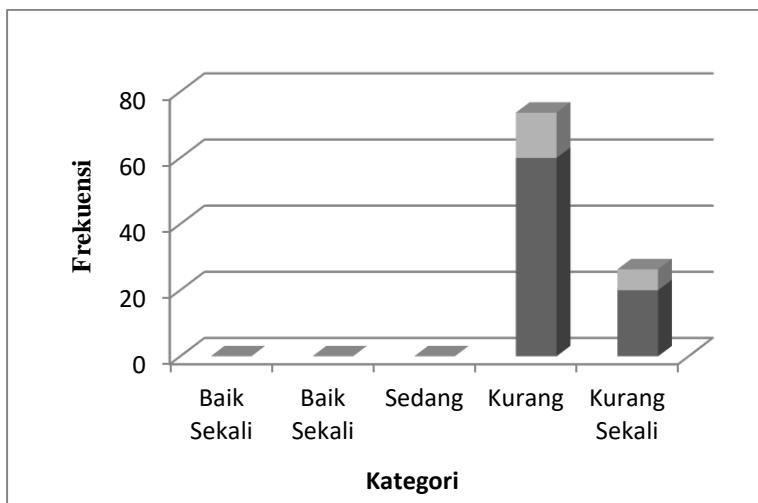
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Kelas X dan XI Putri

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	50 keatas	Baik Sekali	0	0%
2	39-49	Baik	0	0%
3	31-38	Sedang	0	0%
4	23-30	Kurang	14	73,68%
5	22 dst	Kurang Sekali	5	26,31%
Jumlah			19	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berilut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu berdasarkan tes gantung angkat badan dan gantung siku tekuk.



Gambar 15. Diagram Batang Loncat Tegak Putra



Gambar 16. Diagram Batang Loncat Tegak Putri

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, untuk siswa putra diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 11 siswa (28,94%) mempunyai kekuatan loncatan kurang, dan

27 siswa (71,05%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali. Sedangkan untuk siswa putri diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 14 siswa (73,68%) mempunyai kekuatan loncatan kurang, dan 5 siswa (26,31%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes loncat tegak adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan yang dimiliki oleh siswa masuk dalam kategori kurang sekali untuk siswa putra, kategori kurang untuk siswa putri.

e. Lari 1000/1200 meter

Hasil analisis data dari indicator tes kecepatan lari 1000/1200m berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes kecepatan lari 1000/1200m, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

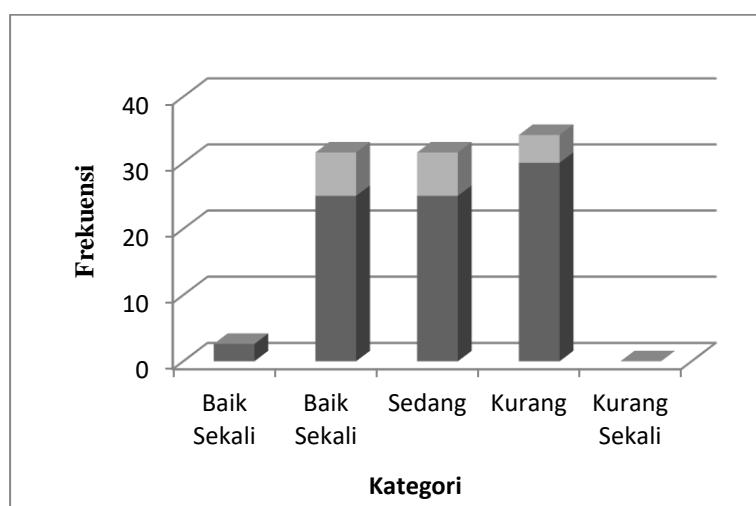
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Lari 1200m Siawa Kelas X dan XI Putra

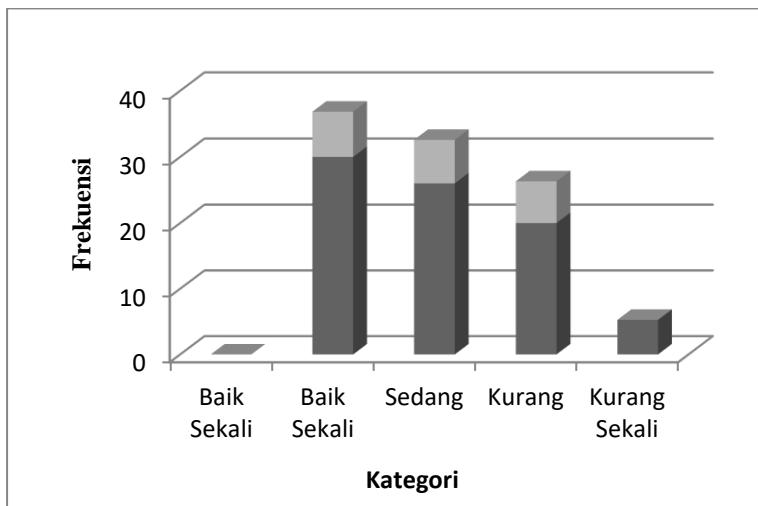
No	Putra	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-3'14"	Baik Sekali	1	2,63%
2	3'15"-4'25"	Baik	12	31,57%
3	4;26"-5'12"	Sedang	12	31,57%
4	5'13"-6'33"	Kurang	13	34,21%
5	6'34"-dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			38	100%

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Lari 1000m Siswa Kelas X dan XI Putri

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-3'52"	Baik Sekali	0	0%
2	3'53"-4'56"	Baik	7	36,84%
3	4'57"-5'58"	Sedang	6	31,57%
4	5'59"-7'23"	Kurang	5	26,31%
5	7'24-dst	Kurang Sekali	1	5,26%
Jumlah			19	100%

Apabila digambarkan dalam Diagram Batang, berilut gambar Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya Kayu berdasarkan tes loncat tegak.

**Gambar 17. Diagram Batang Lari 1200m Putra**



Gambar . Diagram Batang Lari 1000m Putri

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, untuk siswa putra diperoleh bahwa 1 siswa (2,63%) mempunyai kecepatan baik sekali, 12 siswa (31,57%) mempunyai kecepatan baik, 12 siswa (31,57%) mempunyai kecepatan sedang, 13 siswa (34,21%) mempunyai kecepatan kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sedangkan untuk siswa putri diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali, 7 siswa (36,84%) mempunyai kecepatan baik, 6 siswa (31,57%) mempunyai kecepatan sedang, 5 siswa (26,31%) mempunyai kecepatan kurang, dan 1 siswa (5,26%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X Kriya Kulit dan XI Kriya kayu SMK N 1 Kalasan berdasarkan tes lari 1000/1200m adalah berbeda. Sebagian besar kemampuan yang dimiliki oleh siswa masuk dalam kategori baik, sedang, dan kurang untuk siswa putra, kategori baik, sedang, dan kurang untuk siswa putrid.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali, 9 siswa (15,78%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, 22 siswa (38,59%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 26 siswa (45,61%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan masuk dalam kategori sedang dan kurang.

Dalam belajar pendidikan jasmani, seseorang yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani yang baik maka siswa tidak akan mudah merasakan kelelahan yang berlebih ketika pembelajaran penjas. Demikian hasil belajar penjas yang dimiliki siswa akan maksimal. Melihat Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan dapat menunjukan bahwa pengembangan Tingkat Kesegaran Jasmani masih belum terlalu optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor satu diantaranya adalah kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan oleh setiap siswa, Maka dengan itu sebaiknya diberikan pembelajaran penjas tambahan atau kegiatan lain yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani para siswa. Melihat hal tersebut, maka penting bagi guru penjas untuk lebih meningkatkan kemampuan Tingkat Kesegaran Jasmani secara optimal demi

menunjang kegiatan pembelajaran penjas agar siswa tidak mudah merasakan kelelahan yang berlebihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan yaitu sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik sekali, 9 siswa (15,78%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, 22 siswa (38,59%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 26 siswa (45,61%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan adalah sebagian besar masuk kategori sedang dan kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan implikasi di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas X dan XI SMK N 1 Kalasan rata-rata memiliki Tingkat Kesegaran Jasmani yang masuk kategori sedang dan kurang. Dengan demikian dapat dijadikan referensi bagi guru pendidikan jasmani untuk memperhatikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswanya. Karena Tingkat Kesegaran Jasmani sangat penting bagi siswa guna mendapat kondisi yang baik untuk beraktivitas sehari-hari dan kemungkinan mendapat prestasi belajar yang maksimal.

2. Bagi siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani baik, diharapkan dapat menjaga kesegaran jasmaninya.
3. Bagi siswa yang mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang dan kurang, perlu ditingkatkan aktivitas jasmani yang teratur, terarah baik disekolah maupun diluar sekolah.
4. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa kelas X yang diwakili oleh kelas X Kriya Kulit dan kelas XI yang diwakili Oleh Kelas XI Kriya Kayu SMK N 1 Kalasan.
2. Peneliti mengalami hambatan ketika pengambilan data, ada beberapa siswa yang tidak berangkat dan mengalami sakit.

D. Saran-saran

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

1. Bagi guru penjas, agar menjadikan tolak ukur dan memantau keadaan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa-siswanya.
2. Bagi siswa kelas X dan XI, agar mengikuti pembelajaran penjas dengan sungguh-sungguh sesuai dengan intruksi yang diberikan oleh guru. Sehingga kondisi kebugaran jasmani akan menjadi lebih baik.
3. Bagi orang tua untuk memperhatikan dengan sungguh-sungguh aspek yang mempengaruhi kesegaran jasmani.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian terkait masalah Tingkat Kesegaran Jasmani menurut perkembangan zaman, peraturan akademik, dan mendapatkan temuan-temuan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

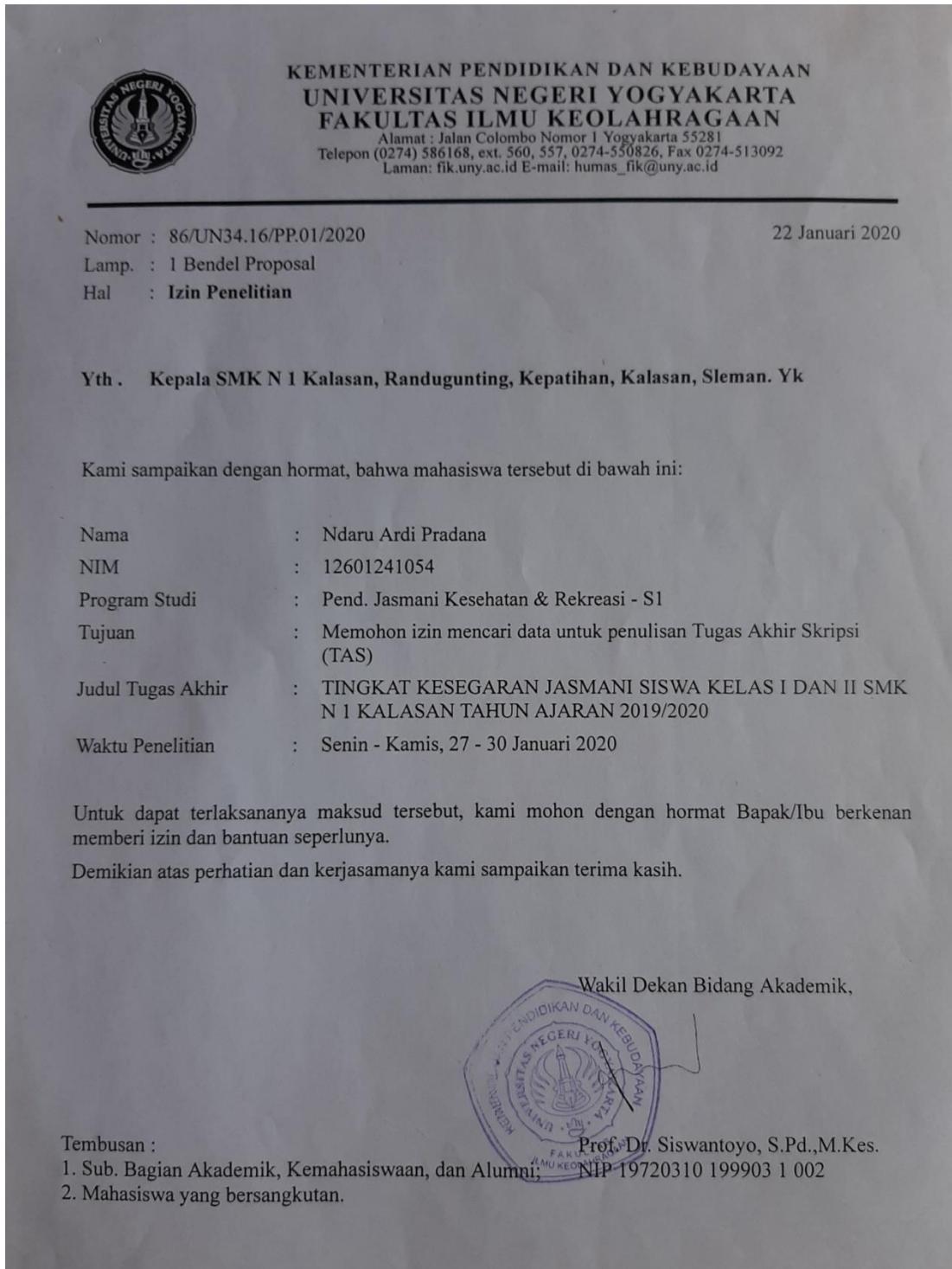
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta , PT Andi Offset
- Djoko Pekik I. (2004). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- <http://www.google.image.co.id>
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: SebelasMaret University Press.
- Irwansyah. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*. Jakarta: C. V. Tambak Kususma.
- Juhanis. (2013). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA N 2 Sinjai Utara*. (SKRIPSI). FIK-UNY
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Moelyono. W.(1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Nurhasan. (2008). *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga .
- Sadoso Soemosardjuno. (1992). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Dinas Kesehatan Jakarta
- Sigit Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alphabet
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sugiyono.(2005)StatistikaUntukPenelitian.Bandung: CV Alva Beta
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakart: Kampus Karangmalang.

- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.
- _____. (1992). *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta, Depdikbud
- _____. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Depdikbud

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Kepatihan Dariurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faximili (0274) 588613
Website : jogjaprov.go.id Email : sante@jogjaprov.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2019

Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY

Di Tempat

SURAT EDARAN

NOMOR: 070 / 012.18

TENTANG

PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bawa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarluaskan kepada masyarakat umum.

Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR

DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

SECRETARIS DAERAH



Gatot Saptadi

NIP. 15909021988031003

Lampiran 3. Sertifikasi Kalibrasi Stopwatch

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1463 / MET / SW - 41 / IV / 2012

Number	No. Order : 002932
	Diterima tgl : 17 April 2012

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Stopwatch	Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: TA 299
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 9 jam	Nomor Seri <i>Serial number</i>	
Daya Baca <i>Accuracy</i>	: 0,01 detik	Merek/Buatan <i>Trade Mark/Manufaktur</i>	: Recall

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Legiman
Alamat <i>Address</i>	: Senawung Purworejo

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar <i>Standard</i>	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran <i>Traceability</i>	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

HASIL
Result

: 17 April 2012
: Balai Metrologi Yogyakarta
: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%
: Lihat sebaliknya

YOGYAKARTA, 18 April 2012
Kepala


Scedaryonp,SE

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDALKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 4. Lembar Pengesahan

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X DAN XI SMK N 1

KALASAN

Disusun oleh:

Ndaru Ardi Pradana

NIM 12601241054

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

Yogyakarta, 26 Maret 2020

Mengetahui,	Disetujui,
Ketua Program Studi	Dosen Pembimbing
PJKR	
	
Dr. Jaka Sunard, M.Kes.	Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 196107311990011001	NIP. 198109262006041001

Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI			
Nama Mahasiswa	Ndaru Ardhi Pradana		
NIM	12601241054		
Program Studi	Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi		
Pembimbing	Dr. Guntur M.Pd		
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
2	5/08/19	Bab I Perensi	
1	7/08/19	Bab II Perensi	
3	26/08/19	Bab III Perensi	
1	26/08/19	Penelitian	
5	3/02/20	Bab IV Perensi	
6	18/02/20		
7	12/02/20	Bab V	
8	5/03/20	Kesimpulan	
9	5/03/20	Dapturansace / Uraian singkat	
10	14/03/20		

Ketua Jurusan POR,

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

Lampiran 6 . Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X Kulit

No	L/ P	Data Kasar				
		Lari 60m	Siku tekuk/ angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1/1,2km
1	L	7,04	9	31	32	3'25"
2	L	-	-	-	-	-
3	L	7,75	5	27	36	5'49"
4	L	6,67	10	24	42	5'16"
5	L	-	-	-	-	-
6	L	-	-	-	-	-
7	L	6,70	14	40	43	3'51"
8	L	7,69	9	38	37	4'28"
9	P	8,45	3	25	26	4'11"
10	P	10,55	2	21	28	5'49"
11	P	10,63	2	16	24	5'16"
12	P	10,20	1	18	19	7'05"
13	P	10,63	1	18	25	4'56"
14	L	-	-	-	-	-
15	P	9,66	1	20	26	4'25"
16	P	11,10	2	15	22	4'51"
17	P	11,50	1	16	23	5'49"
18	L	6,60	15	35	40	4'11"
19	L	7,80	7	33	35	5'23"
20	L	8,63	4	29	31	4'51"
21	P	9,20	3	21	17	7'05"
22	L	8,24	8	31	34	4'56"
23	L	-	-	-	-	-
24	L	6,65	18	43	38	4'25"
25	L	7,67	6	34	33	5'23"
26	P	9,66	2	25	25	4'52"
27	L	6,65	11	29	39	5'49"
28	P	-	-	-	-	-
29	P	10,05	1	18	27	4'28"
30	L	6,67	20	35	40	4'16"
31	L	7,50	12	26	37	4'23"
32	P	9,01	3	19	30	3'51"

33	L	7,94	7	31	31	5'01"
34	P	-	-	-	-	-
35	P	10,21	2	16	26	5'01"
36	P	9,55	1	23	25	5'23"

Lampiran 7. Hasil Klasifikasi Nilai Tes Kesegaran Jasmani Kelas X Kulit

No	L/P	HASIL KLASIFIKASI						Klasifikasi
		Lari 60m	Siku Tekuk/ angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1/1,2km	Jumlah	
1	L	4	3	4	1	4	16	Sedang
2	L	-	-	-	-	-	-	-
3	L	4	2	3	1	2	12	Kurang
4	L	5	3	3	2	2	15	Sedang
5	L	-	-	-	-	-	-	-
6	L	-	-	-	-	-	-	-
7	L	5	4	4	2	3	18	Baik
8	L	4	3	4	1	3	15	Sedang
9	P	5	2	4	2	4	16	Sedang
10	P	3	1	4	2	3	13	Kurang
11	P	3	1	3	2	3	12	Kurang
12	P	3	1	3	1	2	11	Kurang
13	P	3	1	3	2	4	14	Sedang
14	L	-	-	-	-	-	-	-
15	P	4	1	4	2	4	15	Sedang
16	P	3	1	3	1	4	13	Kurang
17	P	2	1	3	2	3	11	Kurang
18	L	5	4	4	2	4	19	Baik
19	L	4	2	4	1	2	13	Kurang
20	L	3	1	3	1	3	11	Kurang
21	P	4	2	4	1	2	13	Kurang
22	L	4	2	4	1	3	14	Sedang
23	L	-	-	-	-	-	-	-
24	L	5	4	5	1	4	19	Baik
25	L	4	2	4	1	2	13	Kurang
26	P	4	1	4	2	4	15	Sedang
27	L	5	3	3	2	2	15	Sedang

28	P	-	-	-	-	-	-	-
29	P	3	1	3	2	4	13	Kurang
30	L	5	5	4	2	4	20	Baik
31	L	4	3	3	1	4	15	Sedang
32	P	4	2	3	2	4	15	Sedang
33	L	4	2	4	1	3	14	Sedang
34	P	-	-	-	-	-	-	-
35	P	3	1	3	2	3	10	Kurang
36	P	4	1	4	2	3	15	Sedang

Lampiran 8. Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI Kayu

No	L/P	Data Kasar				
		Lari 60m	Siku Tekuk/ angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1/1.2km
1	L	-	-	-	-	-
2	L	-	-	-	-	-
3	L	7,69	5	37	37	5'17"
4	L	7,05	7	43	33	4'28"
5	L	7,72	4	37	27	5'03"
6	L	7,94	5	35	35	4'40"
7	L	7,53	8	35	42	4'51"
8	L	6,64	10	40	30	3'65"
9	P	10,62	1	23	26	7'25"
10	L	8,59	3	27	19	5'82"
11	L	6,55	15	50	40	3'15"
12	L	8,70	4	30	31	6'05"
13	P	-	-	-	-	-
14	L	-	-	-	-	-
15	L	8,70	5	33	33	5'68"
16	L	7,15	9	39	39	4'15"
17	L	-	-	-	-	-
18	L	8,24	3	30	30	4'96"
19	L	8,27	2	28	28	5'72"
20	P	10,22	1	25	20	6'88"
21	L	6,85	7	48	38	3'79"
22	L	-	-	-	-	-
23	L	9,06	2	23	23	5'11"
24	L	-	-	-	-	-
25	L	7,04	10	45	45	3'58"
26	L	6,85	12	50	47	3'50"
27	L	7,67	8	42	32	4'34"
28	L	8,03	5	30	30	5'29"
29	P	9,01	1	34	24	5'52"
30	L	-	-	-	-	-
31	P	8,47	3	35	25	6'05"
32	L	8,15	4	32	32	5'86"
33	L	8,15	5	35	35	5'78"
34	L	6,82	18	50	40	4'05"

35	P	8,55	2	34	18	6'56"
36	L	7,40	8	38	28	4'53"

Lampiran 9. Hasil Klasifikasi Nilai Kesegaran Jasmani Kelas XI Kayu

No	L/ P	HASIL KLASIFIKASI						Klasifikasi
		Lari 60m	Siku Tekuk/ angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1/1,2km	Jumlah	
1	L	-	-	-	-	-	-	-
2	L	-	-	-	-	-	-	-
3	L	4	2	4	1	2	13	Kurang
4	L	5	2	5	1	3	16	Sedang
5	L	4	1	4	1	3	13	Kurang
6	L	4	2	4	1	3	14	Sedang
7	L	4	2	4	2	3	15	Sedang
8	L	5	3	4	1	4	17	Sedang
9	P	3	1	4	2	1	11	Kurang
10	L	3	1	3	1	2	10	Kurang
11	L	5	4	5	2	4	20	Baik
12	L	3	1	4	1	1	10	Kurang
13	P	-	-	-	-	-	-	-
14	L	-	-	-	-	-	-	-
15	L	3	2	4	1	2	12	Kurang
16	L	5	3	4	2	4	18	Baik
17	L	-	-	-	-	-	-	-
18	L	4	1	4	1	3	13	Kurang
19	L	4	1	3	1	4	13	Kurang
20	P	3	1	4	1	2	11	Kurang
21	L	5	2	5	1	4	17	Sedang
22	L	-	-	-	-	-	-	-
23	L	3	1	3	1	3	11	Kurang
24	L	-	-	-	-	-	-	-
25	L	5	3	5	2	4	19	Baik
26	L	5	3	5	2	4	19	Baik
27	L	4	2	5	1	3	15	Sedang
28	L	4	2	4	1	2	13	Kurang
29	P	4	1	5	2	2	14	Sedang

30	L	-	-	-	-	-	-	-
31	P	5	2	5	2	2	16	Sedang
32	L	4	1	4	1	2	12	Kurang
33	L	4	2	4	1	2	13	Kurang
34	L	5	4	5	2	4	20	Baik
35	P	4	1	5	1	2	13	Kurang
36	L	4	2	4	1	3	14	Sedang

Lampiran 10. Daftar Nama Siswa Kelas X

NO	NAMA	NIS	L/P
1	AFI NUR IHSAN	7059	L
2	<u>ALVIAN MAHENDRA</u>	7060	L
3	ANDRE SURYA PRADANA	7061	L
4	ANGGA GUSTAWAN	7062	L
5	ANTONIO DELPHINA SETIAWAN	7063	L
6	<u>ARYA RACHMAN HYUKA</u>	7064	L
7	ASEGGAF BINTANG	7065	L
8	ASSA GITTA NUR AFRIANSYAH	7066	P
9	DEFI PUSPITA	7067	P
10	DEVI PUSPITA ARUM	7068	P
11	DEVI TRI UTAMI	7069	P
12	DINDA NAZWA SAFITRI	7070	P
13	DIYAH AYU NUR RISKAWATI	7071	P
14	<u>DWIKY EGA SAPUTRA</u>	7072	L
15	ELISA DIAN SAFITRI	7073	P
16	MILIA AGNES ADITA	7074	P
17	ERLYANA SINTIA DEWI	7075	P
18	FACHRUDIN HANAFI	7076	L
19	ILHAM RAMADHAN	7077	L
20	ILHAM RUZIQIAN ERYANTO	7078	L
21	JENI LARASATI	7079	P
22	MIFTAKHUL IKHSAN	7080	L
23	<u>MUHAMAD BOWO LAKSANA</u>	7081	L
24	MUHAMMAD ARYA ARDIANSYAH	7082	L
25	NUR CAHYO SETIAWAN	7083	L
26	PUTRI HALIMATUR SOLIKHAH	7084	P
27	RAKA PUTRA KURNIAWAN	7085	L
28	<u>RIDLOKA RISQI RAHMATU SA'BAH</u>	7086	L
29	RIKA NUR ASTUTI	7087	P
30	SA'MUN ROHMAN	7088	L
31	SATRIA PUTRA RAMADHAN	7089	L
32	USWATUN HASANAH	7090	P
33	WAHYU ARDIYANTO	7091	L
34	<u>WAHYU MUSTIKA PURWANINGRUM</u>	7092	L
35	YAYANG LATIFAH	7093	P
36	YUSTIKA ADILASARI	7094	P

Lampiran 11. Daftar Nama Siswa Kelas XI

NO	NAMA	L/P
1	ABID PRASETYA	L
2	<u>ALIF ILHAM RAHMATDANI</u>	L
3	ARDI SANJAYA	L
4	ARIF KURNIAWAN	L
5	BAYU NUR WAHID	L
6	DAMAR MAULANA	L
7	DITA NOVITASARI	P
8	ELVIN DWI HARYANTO	L
9	ERINA SEPTIANA	P
10	FAISAL NUR WAKHID	L
11	FAUZI APRIANTO	L
12	FENNY KURNIAWATI	P
13	HUDHA NUR HASAN	L
14	<u>IKHSAN AFRILATIF RAHMAD</u>	L
15	IRSYAD ZAKI NUR ISKANDAR	L
16	MAHENDRA YOGA KRISNANTO	L
17	<u>MARIO DWI PUTRA</u>	L
18	MARIO ROHMAN PURWOKO	L
19	MIFTAKHUL MUJAB	L
20	MUHAMMAD ALFIAN NUR WACHID	L
21	MUHAMMDA DHANI NURROHMAN	L
22	<u>NINO MEGA KURNIAWAN</u>	L
23	RAUL AРИBI YUSUF	L
24	<u>RIAN MAHARDIKA PUTRA IRAWAN</u>	L
25	RIAN PUTRA HILMI HANIF ADANI	L
26	RISMA YULANDA	P
27	RIZAL ARTA GUMELAR	L
28	RIZKI ANANDA PRATAMA	L
29	RUDI SETYA PANGESTU	L
30	<u>RYAN KHAIRUDIN</u>	L
31	STEVIA PUTRI MAHARDIKA	P
32	TABAH RAMADHAN	L
33	TSINTAINI KHUSNUL KHOTIMAH	P
34	YOGA ANGGA PRATAMA	L
35	YUDI PRASETYO	L
36	YUSUF ALWAN FAUZAN	L

Lampiran 12. Foto Penelitian





