

**PERBANDINGAN PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS IX DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK DAN SMP NEGERI 3
NGAGLIK TAHUN 2022**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM 18601244065

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBANDINGAN PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS IX DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK DAN SMP NEGERI 3
NGAGLIK TAHUN 2022**

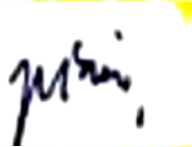
Disusun Oleh:
Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM 18601244065

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

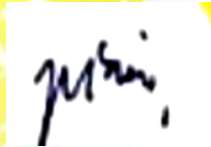
Yogyakarta, Agustus 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.
NIP 197702182008011002



Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.
NIP 197702182008011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM : 18601244065
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi
Judul TAS : Perbandingan Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022

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

Yogyakarta, Agustus 2022
Yang Menyatakan,



Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM 18601244065

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERBANDINGAN PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK DAN SMP NEGERI 3 NGAGLIK TAHUN 2022

Disusun Oleh:

Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM 18601244065

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

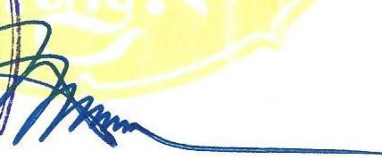
Pada tanggal 12 Oktober 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. Ketua Penguji		20/10-2022
Indah Prasetyawati T.P.S, M.Or. Sekretaris Penguji		19/10/22
Ahmad Rithaudin, M.Or. Penguji Utama		18/10/22

Yogyakarta, Oktober 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




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

MOTTO

1. "Jika kamu tak dapat melakukan hal yang besar, lakukan dari hal kecil namun dengan cara yang hebat" -Napolean Hill.
2. "Tak perlu pikirkan bagaimana kamu terjatuh, tapi pikirkan bagaimana kamu mampu terbangun" -Vince Lombardi

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua Bapak Sumadi dan Ibu Windarti yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Kakakku yang selalu memberikan semangat dan nasihat.

Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan berkahnya untuk kita semua, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih dari sekedar baik dan semoga suatu saat nanti semua dapat dipersatukan kembali dalam surga Allah Swt.

**PERBANDINGAN PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS IX DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK DAN SMP NEGERI 3
NGAGLIK TAHUN 2022**

Oleh:

Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM 18601244065

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 yang berjumlah 256 siswa berdasarkan teknik *total sampling*. Instrumen untuk mengukur pengetahuan kebugaran jasmani yaitu tes *multiple choice*. Teknik analisis data menggunakan *independent sample test* signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022. Selisih pengetahuan kebugaran jasmani antara siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik sebesar 8,06, yang artinya bahwa pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Ngaglik lebih baik daripada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik.

Kata kunci: pengetahuan, kebugaran jasmani, SMP Negeri 1 Ngaglik, SMP Negeri 3 Ngaglik

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbandingan Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Pembimbing Tugas Akhir dan Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Indah Prasetyawati T.P.S, M.Or., selaku Sekretaris dan Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

5. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Guru dan peserta didik SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. 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 SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Agustus 2022
Penulis,



Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM 18601244065

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Pengetahuan	10
a. Pengertian Pengetahuan.....	10
b. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan	11
c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	17
d. Pengukuran Pengetahuan.....	19
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	21
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	21
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	23
c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	33
d. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	36
e. Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani	41
f. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	46
3. Karakteristik Siswa SMP	54
4. Profil SMP Negeri 1 Ngaglik	56
5. Profil SMP Negeri 3 Ngaglik	59
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	61
C. Kerangka Berpikir.....	64
D. Hipotesis Penelitian	67

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	68
B. Tempat dan Waktu Penelitian	68
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	68
D. Definisi Operasional Variabel	69
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	70
F. Teknik Analisis Data	72
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	75
1. Deskriptis Hasil Penelitian	75
2. Hasil Uji Prasyarat	84
3. Hasil Uji Hipotesis.....	86
B. Pembahasan	89
C. Keterbatasan Penelitian	92
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	94
B. Implikasi	94
C. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	105

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom	13
Gambar 2. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	24
Gambar 3. Bagan Kesegaran Organik dan Dinamik	26
Gambar 4. Kerangka Berpikir.....	66
Gambar 5. Diagram Batang Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022	76
Gambar 6. Diagram Batang Pengetahuan Faktor Dimensi Kebugaran Jasmani.....	78
Gambar 7. Diagram Batang Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani.....	79
Gambar 8. Diagram Batang Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	81
Gambar 9. Diagram Batang Faktor Latihan Kebugaran Jasmani	82
Gambar 10. Diagram Batang Faktor Tes Kebugaran Jasmani	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl	14
Tabel 2. Rincian Subjek Penelitian	69
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Kebugaran Jasmani	72
Tabel 4. Norma Penilaian	73
Tabel 5. Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022	75
Tabel 6. Norma Penilaian Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022	76
Tabel 7. Deskriptif Statistik Pengetahuan Faktor Dimensi Kebugaran Jasmani	77
Tabel 8. Norma Penilaian Pengetahuan Faktor Dimensi Kebugaran Jasmani	77
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani	78
Tabel 10. Norma Penilaian Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani	79
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	80
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	80
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Latihan Kebugaran Jasmani	81
Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani	82
Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Tes Kebugaran Jasmani	83
Tabel 16. Norma Penilaian Faktor Tes Kebugaran Jasmani	83
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas	85

Tabel 18.	Hasil Uji Homogenitas.....	85
Tabel 19.	Uji t Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022.....	86
Tabel 20.	Uji t Pengetahuan Kebugaran Jasmani berdasarkan Faktor	87

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi	106
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	108
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	110
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	112
Lampiran 5. Data Penelitian.....	118
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	126
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Faktor	128
Lampiran 8. Uji Normalitas	132
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	133
Lampiran 10. Uji Hipotesis	134
Lampiran 11. Tabel t.....	136
Lampiran 12. Google Formulir	137
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	139

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesatnya perkembangan zaman, segala hal mudah didapatkan secara instan dan otomatis. Secara tidak langsung dapat memengaruhi manusia dalam beraktivitas. Kelompok remaja harus menjadi perhatian khusus, karena mayoritas antusias mengikuti perkembangan zaman. Gaya hidup yang serba kekinian dan tidak sehat dapat memberikan dampak buruk pada status kesehatan untuk kedepannya (Pomatahu, 2017: 35). Berkurangnya aktivitas fisik tentunya akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Kholis, 2021: 8).

Seseorang akan mampu berpikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang tidak akan mudah lelah. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69). Berdasarkan hasil penelitian Abduh, dkk., (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa, semakin baik kesegaran jasmani, maka akan menunjang hasil belajar siswa. Hasil senada dilakukan dalam penelitian Kamaruddin (2018); Pratama & Winarno (2022); Riyanto (2020); Djalal & Juhanis (2019).

Kebugaran jasmani dalam dunia pendidikan bagi siswa merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Pendapat Mashud (2019: 3) khusus pada pelajar atau siswa dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik, pastinya siswa akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat. Kamaruddin (2018: 85) berpendapat bahwa pengembangan kesegaran jasmani melalui pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya.

Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh salah satunya melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK memiliki kedudukan yang khas dalam pendidikan karena PJOK mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif (Utami & Purnomo, 2019: 12; Wicaksono, dkk., 2020: 41; Rithaudin, A., & Sari, 2019: 33; Kustiawan, dkk., 2019: 28). Kekhasan tersebut, PJOK dapat dipergunakan sebagai pembentuk landasan yang kokoh bagi anak-anak. Dalam UU No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, landasan kokoh yang

dimaksud adalah; "... berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung".

Kompetensi Dasar (KD) dan Kompetensi Inti (KI) PJOK SMP Kelas IX terkait dengan kebugaran jasmani yaitu: 3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana. 4.5 mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana. Terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa PJOK itu; 1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta 3) meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata (Maharani, dkk., 2022: 3).

Mata pelajaran PJOK terkadang di kesampingkan, orang tua lebih mengutamakan mata pelajaran yang bersifat intelektual, terutama mata pelajaran eksakta, seperti matematika, biologi dan fisika. Kenyataan di sekolah menunjukkan siswa yang memiliki kemampuan prestasi akademik yang baik, sebenarnya memiliki motivasi yang besar untuk beraktivitas fisik tidak terkecuali dalam pelajaran PJOK (Kamaruddin, 2018: 86). Persaingan yang ketat di kelas dalam hal akademik, maka PJOK menjadi tidak penting bagi siswa. Hal ini harus

diluruskan agar siswa memahami bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan fisik maupun psikis secara bersamaan. Siswa kurang mengetahui bahwa peranan kemampuan fisik harus ditingkatkan agar tercipta kesegaran jasmani yang lebih baik, sehingga setiap individu bukan saja unggul dalam akademik tetapi juga unggul dalam kemampuan fisik.

Berdasarkan hal tersebut, jelas bahwa siswa harus mengetahui secara teori tentang kebugaran jasmani. Objek dalam penelitian ini dilakukan di dua sekolah, yaitu di SMP Negeri 1 Ngaglik yang beralamat di Kayunan, Donoharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman dan SMP Negeri 3 Ngaglik yang beralamat di Jl. Pandanaran No.900m, Turen, Sardonoharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman. Hasil observasi di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP 3 Negeri 3 Ngaglik pada tanggal 13-18 Mei 2022 menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani disampaikan oleh guru PJOK melalui pembelajaran teori dan praktik. Materi PJOK pada saat ini hanya bisa disampaikan dengan virtual menggunakan media *google classrom* ataupun *whatsapp grup* dikarenakan pembelajaran dilakukan secara *blended learning*. Akibat pandemi tersebut juga menuntut siswa untuk selalu beraktivitas menjaga kebugaran jasmaninya.

Hasil observasi yang dilakukan berbanding terbalik dengan situasi yang seharusnya dilakukan oleh siswa. Wawancara dengan 10 siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik ada 8 siswa yang jarang melakukan aktivitas jasmani, kegiatan yang sering dilakukan saat pandemi yaitu memainkan *game online* melalui *handphone* contohnya *Mobile Legend*, bermain sosial media seperti Instagram dan

Tik Tok minimal 1 jam setiap hari. Hal yang tidak jauh berbeda di siswa kelas IX di SMP negeri 3 Ngaglik. Siswa jarang mengumpulkan tugas dikarenakan lebih sering bermain *game online*. Siswa juga dihadapkan pada proses kelulusan. Aktivitas yang cenderung pasif mengakibatkan kebugaran jasmani anak akan menurun, sehingga pertumbuhan badannya jadi tidak maksimal dan anak berisiko mengalami obesitas.

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

Seharusnya siswa tetap menjaga kondisi dengan menjaga kebugaran di rumah sesuai dengan porsi masing-masing. Akan tetapi tidak semua siswa melaksanakan itu, karena siswa beranggapan bahwa di sekolah telah cukup dan hal ini juga dikarenakan siswa kurang memahami konsep kebugaran, dan bentuk latihan kebugaran jasmani. Berdasarkan hal ini, siswa masih terbatas pengetahuannya tentang metode latihan kebugaran beserta porsi latihan dan pentingnya latihan untuk tetap menjaga kebugaran jasmani.

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

Pendapat Septiana (2019: 74) bahwa faktor yang juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu pengetahuan dan sikap individu tersebut terhadap kebugaran jasmani itu sendiri. Pengetahuan adalah fakta dan keadaan atau kondisi yang dimengerti setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap kebugaran jasmani. Bentuk perilaku terhadap respon ini dapat bersifat pasif tanpa tindakan dan dapat bersifat aktif jika dengan tindakan. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku seseorang terhadap kebugaran jasmani. Berdasarkan penelitian dari Tompson & Hannon (2012) mengemukakan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang kebugaran dengan frekuensi aktivitas fisik. Bahwa semakin tinggi pengetahuan tentang kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi frekuensi aktifitas fisiknya, sehingga dengan tingginya pengetahuan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani individu tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Materi pembelajaran PJOK khususnya kebugaran jasmani belum disampaikan secara menyeluruh akibat pembelajaran dilakukan secara *blended learning*.
2. Sebagian besar peserta didik jarang melakukan aktivitas jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Gaya hidup siswa di saat pandemi Covid-19 lebih banyak digunakan bermain *game* dan sosial media, sehingga kurang mempelajari tentang materi pembelajaran.
4. Beberapa siswa belum mempunyai kemauan yang besar untuk mencari tahu materi kebugaran jasmani.
5. Beberapa siswa jarang mengumpulkan tugas dikarenakan lebih sering bermain *game online*.
6. Beberapa siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik dihadapkan pada proses kelulusan.
7. Belum diketahui perbandingan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka fokus masalah dalam penelitian ini yaitu perbandingan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat rumusan masalah adalah: “Apakah ada perbedaan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat perbandingan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

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

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

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

b. Bagi Guru

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

c. Bagi Sekolah

Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa dan dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir siswa agar lebih memperhatikan tentang pengetahuan tentang kebugaran jasmani.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu ranah dalam aspek kognitif. Situmeang (2021: 3) menyatakan bahwa epistemologi atau teori pengetahuan adalah suatu cabang filsafat yang berurusan dengan hakikat dan suatu lingkup pengetahuan, pengandaian-pengandaian dan dasar-dasarnya, serta merupakan pertanggung jawaban atas pernyataan mengenai pengetahuan yang dimiliki. Pendapat lain, Al Farisi, dkk., (2021: 77) menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran.

Diungkapkan Jusuf & Raharja (2019: 71) bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran. Pendapat Ginting (2018: 2) bahwa pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi

dengan lingkungan. Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui mengenai hal atau sesuatu pengetahuan dapat mengetahui perilaku seseorang.

Pendapat Firdaus (2018: 446) bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Nihlah (2019: 46) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Lebih lanjut dikatakan bahwa pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktik atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya.

b. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan

Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada. Taksonomi berasal dari Bahasa Yunani *tassein* berarti untuk mengklasifikasi dan *nomos* yang berarti aturan. Taksonomi berarti klasifikasi berhirarkhi dari sesuatu atau prinsip yang mendasari klasifikasi (Busri, dkk., 2021: 24). Semua hal yang bergerak, benda diam, tempat, dan kejadian sampai pada kemampuan berpikir dapat diklasifikasikan beberapa skema taksonomi.

Pendapat Magdalena, dkk., (2020: 132) bahwa dalam taksonomi perilaku Bloom, perilaku dibagi ke dalam tiga klasifikasi perilaku, yaitu perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Perilaku kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan perasaan. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak.

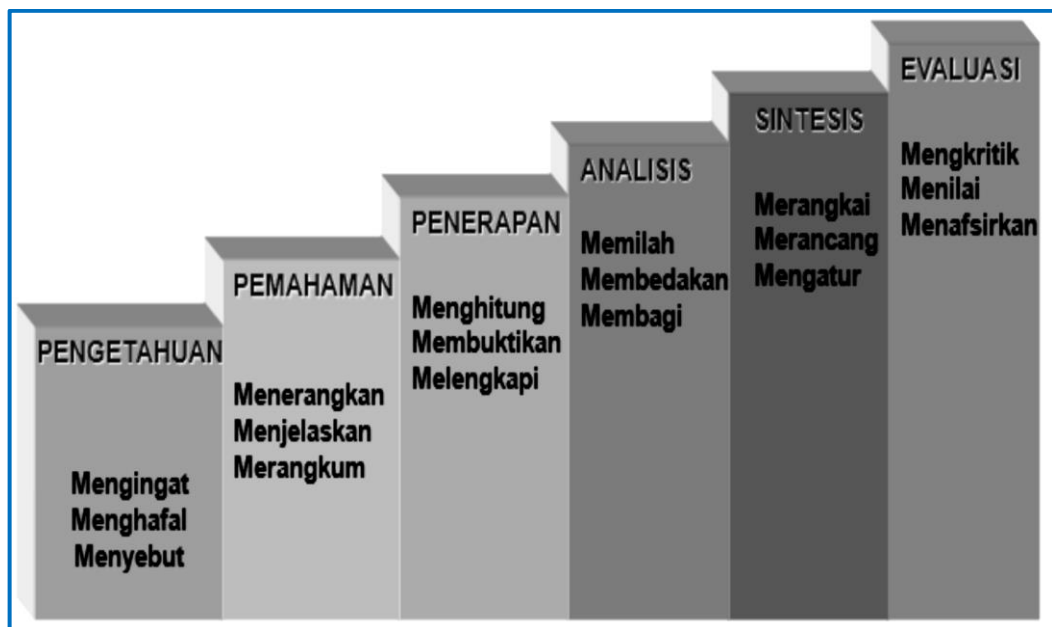
Pendapat Prasetyo (2019: 185) bahwa dalam Taksonomi Bloom tujuan pendidikan dibagi ke dalam tiga domain, yaitu: (1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir. (2) Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri. (3) Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Pendapat lain, Notoatmojo (dalam Syampurna, 2018: 89) menyatakan bahwa pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

- 1) Tahu (*know*)
Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- 2) Memahami
Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

- 3) Aplikasi
Aplikasi di antara sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).
- 4) Analisis
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain.
- 5) Sintesis
Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
- 6) Evaluasi
Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Ranah kognitif memuat tujuan pembelajaran dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan ke tingkat yang lebih tinggi yakni evaluasi. Tingkatan ranah kognitif dalam taksonomi bloom diperlihatkan dalam gambar berikut ini:



Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom
Sumber: Effendi (2018: 15)

Pendapat Anderson & Krathwohl (dalam Maulani, dkk., 2021: 41) bahwa ranah Taksonomi Blom sebagai berikut:

Tabel 1. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl

Tingkatan	Berpikir Tingkat Tinggi	Komunikasi (communication spectrum)
Menciptakan (<i>Creating</i>)	Menggeneralisasikan (<i>generating</i>), merancang (<i>designing</i>), memproduksi (<i>producing</i>), merencanakan kembali (<i>devising</i>)	Negosiasi (<i>negotiating</i>), memoderatori (<i>moderating</i>), kolaborasi (<i>collaborating</i>)
Mengevaluasi (<i>Evaluating</i>)	Mengecek (<i>checking</i>), mengkritisi (<i>critiquing</i>), hipotesa (<i>hypothesising</i>), eksperimen (<i>experimenting</i>)	Bertemu dengan jaringan/mendiskusikan (<i>net meeting</i>), berkomentar (<i>commenting</i>), berdebat (<i>debating</i>)
Menganalisis (<i>Analyzing</i>)	Memberi atribut (<i>attributeing</i>), mengorganisasikan (<i>organizing</i>), mengintegrasikan (<i>integrating</i>), mensahkan (<i>validating</i>)	Menanyakan (<i>Questioning</i>), meninjau ulang (<i>reviewing</i>)
Menerapkan (<i>Applying</i>)	Menjalankan prosedur (<i>executing</i>), mengimplementasikan (<i>implementing</i>), menyebarkan (<i>sharing</i>),	<i>Posting, blogging, menjawab (replying)</i>
Memahami/ mengerti (<i>Understanding</i>)	Mengklasifikasikan (<i>classification</i>), membandingkan (<i>comparing</i>), menginterpretasikan (<i>interpreting</i>), berpendapat (<i>inferring</i>)	Bercakap (<i>chatting</i>), menyumbang (<i>contributing</i>), <i>networking</i> ,
Mengingat (<i>Remembering</i>)	Mengenali (<i>recognition</i>), memanggil kembali (<i>recalling</i>), mendeskripsikan (<i>describing</i>), mengidentifikasi (<i>identifying</i>)	Menulis teks (<i>texting</i>), mengirim pesan singkat (<i>instant messaging</i>), berbicara (<i>twittering</i>)
Berpikir Tingkat Rendah		

(Sumber: Maulani, dkk., 2021: 41)

Pendapat Anderson & Krathwohl (dalam Maulani, dkk., 2021: 44) menjelaskan masing-masing indikator dalam taksonomi Bloom (revisi) sebagai berikut:

1) Mengingat

Proses mengingat merupakan mengambil pengetahuan yang dibutuhkan dari memori jangka panjang. Jika tujuan pembelajarannya merupakan meumbuhkan kemampuan untuk meretensi materi pelajaran sama seperti materi yang diajarkan, maka mengingat adalah kategori kognitif yang tepat.

2) Memahami

Memahami merupakan proses mengkontruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, yang disampaikan melalui pengajaran, buku, atau layar komputer. Orang memahami ketika menghubungkan pengetahuan baru dan pengetahuan lama atau pengetahuan baru dipadukan dengan kerangka kognitif yang telah ada.

3) Mengaplikasikan

Proses kognitif mengaplikasikan melibatkan penggunaan prosedur-prosedur tertentu untuk mengerjakan soal latihan atau menyelesaikan masalah. Kategori ini terdiri dari dua proses kognitif, yaitu mengeksekusi untuk tugas yang hanya berbentuk soal latihan dan mengimplementasikan untuk tugas yang merupakan masalah yang tidak familier.

4) Menganalisis

Menganalisis melibatkan proses memecah materi menjadi bagian-bagian kecil dan menentukan bagaimana hubungan antar bagian-bagian dan struktur

keseluruhannya. Kategori proses menganalisis ini meliputi proses kognitif membedakan, mengorganisasi, dan mengatribusikan.

5) Mengevaluasi

Mengevaluasi didefinisikan sebagai membuat keputusan berdasar kriteria dan standar. Kriteria-kriteria yang sering digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi. Masing-masing dari kriteria tersebut ditentukan oleh siswa. Standar yang digunakan bisa bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Kategori mengevaluasi mencakup proses kognitif memeriksa (keputusan yang diambil berdasarkan kriteria internal) dan mengkritik (keputusan yang diambil berdasarkan kriteria eksternal).

6) Mencipta

Mencipta melibatkan proses menyusun elemen-elemen menjadi sebuah keseluruhan yang koheren atau fungsional. Tujuan yang diklasifikasikan dalam proses mencipta menuntut siswa membuat produk baru dengan mereorganisasi sejumlah elemen atau bagian menjadi suatu pola atau struktur yang tidak pernah ada sebelumnya. Proses kognitif yang terlibat dalam mencipta pada umumnya sejalan dengan pengalaman belajar yang telah dimiliki sebelumnya. Proses kognitif tersebut yaitu merumuskan, merencanakan, dan memproduksi. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa klasifikasi pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau

meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami pengetahuan yang diperoleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya. Tingkat pendapatan seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga tingkat pendapatan ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (Puspita, dkk., 2019: 24).

Pendapat Hendrawan (2019: 70) bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, pengalaman juga bisa menjadi suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu. Sumber informasi dapat berupa media cetak maupun media elektronik, seperti televisi, radio, komputer, surat kabar, buku, dan majalah. Seseorang yang mudah mengakses informasi akan lebih cepat mendapat pengetahuan. Majunya teknologi dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru yang dapat memberi pengaruh, sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan

Pendapat Kartikasari, dkk., (2019: 37) bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: faktor internal, faktor eksternal dan faktor pendekatan belajar. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri ini meliputi dua aspek, yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis. Faktor eksternal seperti faktor internal, faktor eksternal juga terdiri atas

dua macam, yaitu: faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial. Lingkungan sosial yang dimaksud adalah orang tua, keluarga, teman dan masyarakat di lingkungan tempat tinggal. Faktor non sosial adalah rumah tempat tinggal dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar. Semua faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar dan penyerapan pengetahuan.

Pendapat Oktavia, dkk., (2018: 240) bahwa selain faktor-faktor di atas pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh: pendidikan, umur, dan masa kerja. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap suatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Pendapat Badri, dkk., (2020: 141) bahwa seseorang yang mudah mengakses informasi akan lebih cepat mendapat pengetahuan. Majunya teknologi dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru yang dapat memberi pengaruh, sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Usia seseorang juga mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik (Suwaryo & Yuwono, 2017: 306). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat

disimpulkan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya pendidikan, pengalaman, pendapatan, usia, teknologi, dan lingkungan.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diukur melalui beberapa cara. Pendapat Notoatmodjo (dalam Hendrawan & Hendrawan, 2020: 27) bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau pengisian angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tindakan pengetahuan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu: (1) Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian, (2) Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan. Dua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya pilihan ganda lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

Pendapat Arikunto (2019: 125) bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi

menjadi dua jenis, yaitu: (1) Pertanyaan subjektif. Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay* digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu. (2) Pertanyaan objektif. Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choice*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Pendapat Suharjana & Purwanto (2008: 46) bahwa “kebugaran jasmani mengupayakan kualitas hidup jasmani yang optimal, termasuk memperoleh nilai kriteria tingkat kebugaran jasmani, dan risiko timbulnya masalah kesehatan yang rendah”. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”.

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

Kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruh pembuluh darah dalam tubuh (Hartanto, dkk., 2020: 135). Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018: 3).

Pendapat Pramana (2020: 25) bahwa kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, oleh karena itu kebugaran jasmani bersifat relatif (*related*), artinya relatif, artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau fisiologis. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang

dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Saputro, 2018: 92). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Ardiyanto, dkk., 2020: 131).

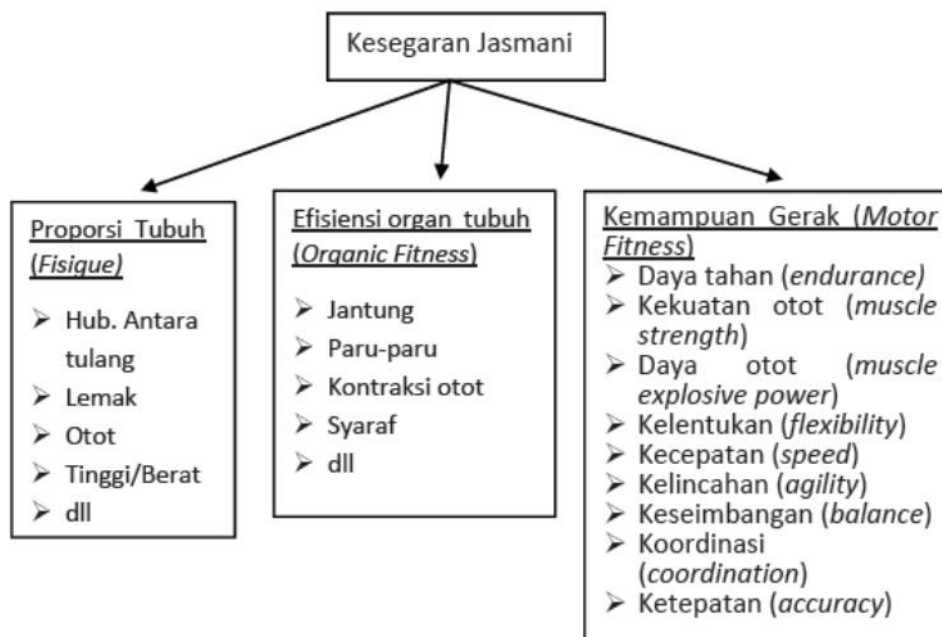
Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan (Awang, 2020: 91). Pendapat Henjilito (2019: 44) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain.

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

b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Pendapat Mirfa'ani, N., & Nurrochmah (2020: 239) komponen kebugaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan. Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan. Beberapa komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Yuliarto, 2021: 20).

Bafirman & Wahyuni (2019: 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kesegaran jasmani, meliputi: kesegaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kesegaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kesegaran psikhis (*Psychological Fitness*). Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 2. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani
(Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019: 218)

Berdasarkan bagan komponen-komponen kebugaran jasmani pada gambar 1 di atas, Bafirman & Wahyuni (2019: 219) menjelaskan sebagai berikut:

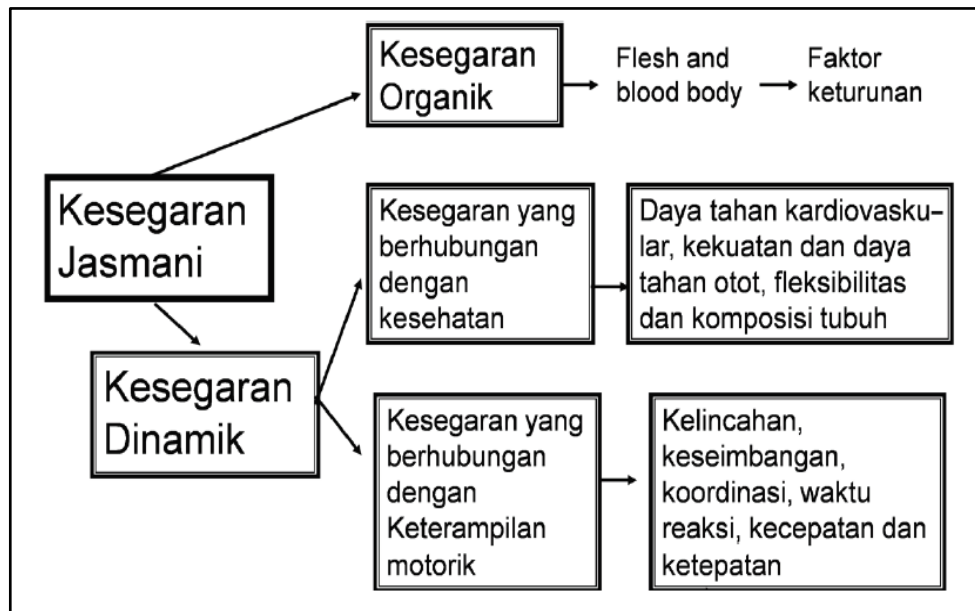
Kesegaran jasmani terkait dan dipengaruhi oleh keadaan proporsi tubuh, meliputi keberadaan tulang, lemak, otot, keadaan tinggi dengan berat badan, dan lainnya. Keadaan proporsi tubuh yang ideal akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang, dan sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, akibat telah terbiasanya melakukan aktivitas latihan atau kegiatan olahraga, sehingga proporsi tubuh cenderung makin ideal. Pertumbuhan dan kekuatan tulang lebih baik, ketebalan lemak lebih seimbang, kekuatan otot lebih meningkat, keadaan tinggi dengan berat lebih ideal, dan lainnya (Bafirman & Wahyuni, 2019: 219)

Keadaan tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kemampuan sistem organ-organ tubuh yang mampu berfungsi lebih efisien dan efektif

(*Organic Fitness*), antara lain seperti: 1) Kemampuan sistem kardiovaskular lebih meningkat, jantung bekerja lebih efisien dan efektif memompakan darah keseluruh organ tubuh sesuai dengan kebutuhan organ-organ tubuh terutama kebutuhan terhadap sumber energi (oksigen dan glukosa). 2) Kemampuan sistem organ-organ pernapasan untuk memenuhi kebutuhan oksigen. 3) Peningkatan kemampuan kontraksi otot, otot berkontraksi lebih kuat dengan waktu yang lebih lama. 4) Peningkatan kemampuan sistem persyarafan, sehingga memiliki kecepatan reaksi dan kecepatan gerak dan sebagainya. Kemampuan organ-organ tubuh agar berfungsi lebih efisien dan efektif adalah akibat melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga yang telah terjadi adaptasi secara fisiologis (adaptasi berkelanjutan) terhadap organ-organ tubuh (Bafirman & Wahyuni, 2019: 219).

Kemampuan gerak (*motor fitness*) merupakan komponen kesegaran jasmani yang saling terkait dengan kebugaran fungsi organ-organ tubuh, bila kemampuan fungsi organ-organ tubuh meningkat, sehingga lebih mampu berfungsi lebih efisien dan efektif, sehingga kemampuan gerak juga meningkat. Seperti: seseorang yang segar, memiliki kemampuan fungsi jantung lebih baik, orang tersebut akan mampu bekerja dengan waktu yang relatif lebih lama sehingga terundur atau terhindar dari kelelahan, dan apabila sudah lelah dengan waktu yang relatif singkat sudah segar kembali. Seseorang yang memiliki kemampuan sistem persyarafan yang lebih baik, memiliki kemampuan kecepatan reaksi dan kecepatan kontraksi otot, dan lain sebagainya (Bafirman & Wahyuni, 2019: 219).

Bafirman & Wahyuni (2019: 220) menjelaskan kesegaran jasmani juga dapat ditinjau secara kesegaran organik dan dinamik sesuai sebagai berikut:



Gambar 3. Bagan Kesegaran Organik dan Dinamik
(Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019: 220)

Berdasarkan bagan kesegaran organik dan dinamik pada gambar 1 di atas, Bafirman & Wahyuni (2019: 221-222) menjelaskan sebagai berikut:

Keadaan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh kesegaran organik dan kesegaran dinamik. Kesegaran secara organik adalah kesegaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor bawaan atau keturunan, antara lain seperti: keadaan proporsi tubuh, bila orang tuanya gemuk, maka di antara anaknya juga gemuk. Keadaan tekanan darah, dan sebagainya (Bafirman & Wahyuni, 2019: 221).

Kesegaran jasmani secara dinamik berkaitan dengan kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, dan kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Maksud dari kesegaran secara dinamik, berarti sifat kesegaran jasmani tersebut adalah dinamis dan bukan statis. Kesegaran jasmani

yang telah diperoleh bila tidak melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga lagi, maka kesegaran yang telah diperoleh akan akan berkurang, dan bila aktif melaksanakan latihan fisik atau kegiatan olahraga kembali maka kesegaran jasmaninya meningkat kembali. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terkait dengan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik terkait dengan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan ketepatan. Berarti komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah olahraga kebugaran. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan motorik tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga tertentu (Bafirman & Wahyuni, 2019: 222).

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, menurut Fikri (2018: 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*). Komponen tersebut adalah komponen yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya adalah: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak dan kelentukan.

Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan tungkai otot untuk berkontraksi dengan cepat ketika resistensi datang dengan cepat tiba-tiba dan cepat, sehingga bisa menyebabkan tubuh terdorong ke depan (horizontal) atau di atas (vertikal) dengan melompat (Putri & Soegiyanto, 2021: 106). Pendapat Apriana (2022: 2) bahwa kekuatan merupakan keadaan tubuh dalam menerima beban secara maksimal tanpa merasakan kelelahan.

2) Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi adalah ketahanan organ jantung dan paru serta pembuluh darah mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke sistem jaringan tubuh lain dalam proses metabolisme tubuh untuk melaksanakan fungsinya secara optimal dalam keadaan latihan dengan intensitas tinggi dan durasi waktu yang cukup lama (Pribany & Sahri, 2021: 20). Daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik mengacu pada kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk melakukan fungsi terbaiknya dalam kondisi istirahat dan olahraga, menyerap oksigen dan mendistribusikannya ke jaringan aktif untuk digunakan dalam proses metabolisme tubuh supaya metabolisme tubuh dapat terjaga secara baik. Metabolisme tubuh yang terjaga tidak menimbulkan respon kelelahan yang berarti untuk tubuh (Sukmana & Sugiharto, 2021: 97).

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang untuk menahan beban dalam waktu yang cukup lama (Purwaningtyas, dkk., 2021: 10). Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan kelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan persentase tertentu dari kontraksi sukarela maksimum untuk periode waktu yang lama (Amrullah, 2021: 96).

4) Kecepatan (*Speed*)

Pendapat Fikri, dkk., (2021: 2), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin. Kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya (Giartama, 2018: 2). Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Cahyono, 2021: 1).

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Pendapat Arifandy dkk., (2021: 224) bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama kelentukan yaitu bentuk sendi. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas merupakan besarnya

pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*) (Karim, dkk., 2021: 43).

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincahan berperan penting dalam memulai gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh (Lusianti & Putra, 2021: 286). Arifandy, dkk., (2021: 224) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya. *agility* termasuk berlari dalam garis lurus dan/atau perubahan arah yang disengaja dengan cepat. kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu untuk secara cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan dengan tugas.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Arifandy, dkk., 2021: 224). Hasyim & Saharullah (2019: 46) menjelaskan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi pada prinsipnya pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara

harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis harus selaras.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis (tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak) (Ahmad & Syafruddin, 2020: 43). Semua gerakan membutuhkan semacam keseimbangan statis, dari mana semua gerakan yang dikendalikan berasal dan dikelola melalui postur efektif dan kontraksi otot dan relaksasi. Mempertahankan keseimbangan saat tidak bergerak atau bergerak bisa dilakukan gerakan-gerakan yang bisa mempertahankan keseimbangan (Arifandy, dkk. 2021: 225).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran tertentu (Prasetyo & Sahri, 2021: 51). Akurasi/ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah, sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Akurasi yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan futsal, baik mengoper bola

maupun melakukan tendangan ke gawang untuk mencetak gol (Palmizal, 2020: 41).

10) Reaksi (*reaction*)

Kecepatan reaksi yaitu daya upaya yang berkaitan dengan rangsang dalam waktu relatif cepat (Kurdi, 2020: 24). Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Pratiwi & Prayoga, 2019: 3).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu sama lain dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus berlatih sesuai dengan komponen tersebut. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan di antaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, ketepatan, dan waktu reaksi.

c. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pendapat Utomo, dkk., (2020: 56) bahwa kebugaran jasmani individu/ siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal, umur, jenis kelamin, genetik. faktor eksternal,

makanan, rokok. Faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik, akan tetapi untuk tingkat kebugaran jasmani seorang olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status Indeks Massa Tubuh (IMT) (Nurjannah, dkk., 2018: 317). Arista, dkk., (2018: 62) menyatakan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya seseorang, yaitu umur, jenis kelamin, komposisi tubuh, genetik, kebiasaan merokok.

Pendapat Henjilito (2019: 46) bahwa adapun faktor-faktor yang memengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- 2) Jenis kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anakanak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Pendapat Arifin (2018: 22) bahwa ada dua faktor yang memengaruhi dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal, masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Genetik

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

b) Usia

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

c) Jenis kelamin

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

anak perempuan. Setelah mencapai/melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan.

2) Faktor Eksternal

a) Aktivitas fisik

Kegiatan fisik sangat memengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Individu yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (*sedentary lifestyle*).

b) Kebiasaan olahraga

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

c) Kecukupan istirahat

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

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

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik berarti tidak gampang lelah. Seseorang akan mendapatkan tingkat kebugaran yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga (Oktriani, dkk., 2019: 63).

Pendapat Kobawon (2021: 43) bahwa kebugaran jasmani bermanfaat untuk menciptakan citra penampilan tubuh yang baik dipandang, membangkitkan kesan mampu melaksanakan tugas, percaya pada kemampuan diri serta dapat menjadikan semakin cerdas dan cerah berfikir, serta siaga melaksanakan tugas. Secara fisiologi olahraga seorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Dewi & Rifki (2020: 398) menyatakan bahwa manfaat dari kesegaran jasmani meliputi:

- 1) Fisiologis
Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat otot-otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas.
- 2) Psikologis
Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.

3) Sosial

Meningkatkan kualitas dan kuantitas persahabatan dengan orang lain serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar. d) Budaya atau kultur kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

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

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk.

2) Mencegah Penyakit Jantung

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

3) Mencegah Penyakit Diabetes

Latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin sebagian besar terjadi akibat

kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

4) Menurunkan Tekanan Darah Tinggi

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

5) Menambah Kepintaran

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

6) Memberi Banyak Energi

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

7) Menurunkan LDL dan Menaikan HDL

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

8) Menurunkan Gejala Depresi Ringan dan Kegelisahan

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

9) Menurunkan Resiko Kanker Tertentu

Latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Suatu penelitian menyatakan olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut, misalnya kanker kolo (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).

10) Melindungi dari Osteoporosis

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

11) Meningkatkan Citra Diri dan Percaya Diri

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

12) Meningkatkan Suasana Hati

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

13) Membuat Anak Selalu Aktif

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

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

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

e. Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik, maka harus dilatih. Agar mendapatkan hasil yang baik dari sebuah latihan, maka harus menerapkan konsep latihan. Menurut Suharjana (2013: 20) konsep latihan yang

telah disepakati oleh para pakar olahraga adalah berdasarkan FIT (*Frequency, Intensity, Time*), penjelasan tentang FIT, sebagai berikut:

1) Frekuensi latihan

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

2) Intensitas latihan

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

3) Durasi Latihan (*Time*)

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

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

- 1) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang, seperti : *jogging*, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lain-lain
- 2) Mengangkat (*Lift*), yaitu rangkaian gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban, baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda,

seperti: *dumbbell*, *barbell*, bola *medicine*, dan lain-lain, yang model latihannya seperti *weight training*, kalestenik (*push-up*, *back-up*, *chin-up*, *sit-up*) dan lainlain.

- 3) Meregang (*stretch*), yaitu rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan elentran persendian dan kelenturan otot.

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

- 1) Macam latihan

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

- 2) *Volume* latihan

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

- 3) Frekuensi latihan

Seseorang untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, sering melakukan latihan akan lebih baik. Bukan atlet, latihan kebugaran jasmani 3 kali seminggu sudah cukup, namun apabila dilakukan lebih, maka hasilnya lebih baik.

4) Intensitas latihan

Bafirman & Wahyuni (2019: 27) intensitas latihan adalah menunjukkan seberapa berat atau kerasnya latihan yang dilakukan. Berat ringannya latihan akan berpengaruh pada pengembangan sistem energi utamanya, karena glikolisis anaerobik segera akan terhenti jika konsumsi oksigen mencukupi kebutuhan. Meningkatnya produksi asam laktat akan berjalan lambat dan penumpukannya akan berkurang. Melalui pembuatan kurva asam laktat dapat menentukan nilai ambang anaerobik yang dikaitkan antara pembebanan latihan dengan kadar asam laktat dalam darah. Tetapi terdapatnya kendala dalam pemeriksaan kadar asam laktat, karena memerlukan keahlian tersendiri, selain alatnya mahal dan pengukuran di lapangan sangat sulit. Menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus: $DNM = 220 - \text{UMUR}$

Pendapat Muhajir (2016: 62) bahwa latihan kebugaran jasmani meliputi:

1) Volume latihan

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

2) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan komponen yang mengacu pada jumlah kerja yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan, makin tinggi pula intensitas kerjanya. Metode untuk menentukan intensitas latihan salah satunya adalah berdasarkan denyut nadi maksimal (*maximum heart rate*). Denyut nadi maksimal adalah jumlah denyut jantung yang dicapai per menit waktu melakukan kerja maksimal. Rumus untuk memprediksi denyut nadi maksimal adalah $220 - \text{umur}$. Terdapat tiga variabel fisiologis yang dapat digunakan untuk menentukan intensitas latihan fisik, yaitu frekuensi denyut jantung, konsumsi oksigen dan level laktat darah. Menggunakan frekuensi denyut jantung untuk mengukur intensitas merupakan hal yang paling mudah digunakan. Hal yang paling banyak dipakai untuk mengukur intensitas latihan fisik adalah konsumsi oksigen tubuh maksimal (VO_2Max). penggunaan level laktat untuk menentukan intensitas latihan fisik dianjurkan juga oleh beberapa peneliti (Nasrulloh, dkk, 2018: 135).

3) Densitas latihan

Sukadiyanto (2011: 48) menyampaikan bahwa densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan interval. Semakin pendek waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin rendah (kurang padat). Sebagai contoh waktu latihan

(durasi) selama 3 jam dalam satu kali tatap muka, densitas latihannya (waktu efektifnya) dapat hanya berlangsung selama 1 jam 30 menit karena dikurangi total waktu *recovery* dan interval yang lama, sehingga dapat dikatakan densitas latihannya menjadi berkurang (rendah). Densitas adalah frekuensi (kekerapan) dalam melakukan rangkaian stimulus (rangsangan) yang harus dilakukan saat latihan.

4) Kompleksitas latihan

Keragaman atau macam suatu latihan yang dilakukan.

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

1) Intensitas latihan

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

2) Lamanya latihan

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

3) Takaran latihan

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

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

f. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

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

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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

a) TKJI untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas:

- (1) Lari 30/40/50/60 meter
- (2) Gantung siku tekuk
- (3) Baring duduk 30/60 detik
- (4) Lari 600/1000/1200 meter

b) Kegunaan dari TKJI ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.

c) TKJI ini memerlukan alat dan fasilitas yaang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera setar (kalau

perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2012: 25).

- d) TKJI ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Ke empat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

2) *Harvard Step Test*

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

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dngan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tesdimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.

- g) Tes berdiri menghadap bangku *Harvard* dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- h) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.
- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

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

- a) Peserta tes yang dijadikan subjek haruslah yang dalam kondisi sehat, dan yang kurang sehat sebaiknya dikonsultasi dengan dokter.

- b) Motivasi dan perhatian peserta tes perlu digugah, agar melakukan tes dengan sungguh-sungguh, sehingga akan berhenti ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan dengan langkahnya dengan sinyal yang didiktekan lewat kaset.
- c) Perlengkapan Tes
 - (1) Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan atau tanah datar dan tidak licin yang panjangnya tidak kurang dari 22 meter dan lebar 1 sampai 1,5 meter.
 - (2) *Tape Recoder*
 - (3) Kaset Panduan tes MFT
 - (4) Alat pengukur panjang
 - (5) Tanda batas jarak
 - (6) *Stop watch*
- d) Persiapan Peserta Sebelum dan Sesudah Tes
 - (1) Sebelum melakukan tes: jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan melakukan latihan berat sebelum tes dan hindari udara lebab dan panas.
 - (2) Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum, sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes.
 - (3) Setelah melakukan tes: lakukan pendinginan dengan berjalanjalan dan melakukan peregangan.

e) Pelaksanaan Tes

- (1) Hidupkan *tape recorder* mulai dari awal pita kaset (pada kedua *side* sama) lalu ikuti petunjuk selanjutnya.
- (2) Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal “tut” memadai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
- (3) Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantar pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- (4) Setelah itu akan keluar sinyal “tut” tinggal pada beberapa interval yang teratur.
- (5) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai keujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal “tut” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
- (6) Selanjutnya setiap sinyal “tut” berbunyi maka peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
- (7) Setelah mencapai interval satu menit disebut level 1 yang terdiri dari 7 *shuttle*.
- (8) Selanjutnya interval 1 menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level berikutnya peserta tes harus lari lebih cepat.
- (9) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi satu kaki tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah yang berlawanan.

(10) Setiap peserta tes harus berusaha berlari selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika tidak mampu, maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan:

(11) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau kurang dari garis 20 meter setelah sinyal “tut” berbunyi, pengetes memberikan toleransi 1 x 20 meter, untuk memberikan kesempatan menyesuaikan kecepatannya.

(12) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia diberhentikan dari kecepatan tes.

(13) Menentukan Besarnya VO_2 Maks

(a) Penghitungan besarnya VO_2 Maks dapat dihitung berdasarkan level (tingkatan) dan *shuttle* (balikan) yang dapat dicapai oleh peserta tes.

(b) Setelah didapat data mengenai level dan *shuttle* peserta tes, lalu dirujuk ke tabel VO_2 Maks.

4) Lari 12 Menit

Pendapat Wahana & Rochmania (2018: 2) untuk melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kebugaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali.

5) Metode Balke (Lari 15 menit)

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

a) Petugas

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

b) Sarana

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

c) Persyaratan Pelaksanaan

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

d) Pelaksanaan

- (1) Para peserta siap berdiri di belakang garis *start*.
- (2) Begitu bendera *start* dikibarkan, *stop watch* dinyalakan dan peserta lari secepat mungkin selama 15 menit.

(3) Jarak yang dapat ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.

e) Penghitungan

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

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

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

Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

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

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kebugaran jasmani yaitu adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test/Bleep*

Test, lari 12 menit, lari 15 menit (Balke), dan tes A.C.S.P.F.T. Berdasarkan tes tersebut, dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

3. Karakteristik Siswa SMP

Rata-rata siswa SMP ada di rentang 12-15 tahun. Usia ini adalah rentang masa remaja yang oleh ahli psikologi ditentukan pada usia 12 sampai 22 tahun. Karakteristik usia remaja dikelompokkan dalam dua kelompok, yakni kelompok masa remaja awal dan kelompok masa remaja akhir. Kelompok masa remaja awal berkisar pada usia 12-17 tahun. Kelompok masa remaja akhir berkisar antara 17-22 tahun (Fitrianingsih, dkk., 2019: 37). Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut “*adolescence*”, berasal dari bahasa Latin “*adolescere*” yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Fidri, dkk., 2021: 32).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja pada masa ini mengalami masa pubertas yaitu terjadinya pertumbuhan yang cepat, timbul ciri-ciri seks sekunder, dan tercapai fertilitas. Perubahan psikososial yang menyertai pubertas disebut adolesen, Adolesen adalah masa dalam kehidupan seseorang dimana masyarakat tidak lagi memandang individu sebagai seorang anak, tetapi juga belum diakui sebagai seorang dewasa dengan segala hak dan kewajibannya (Maghfirah, dkk., 2020: 93).

Remaja awal (12-17 tahun), pada masa ini mengalami pertumbuhan fisik dan seksual dengan cepat. Pikiran difokuskan pada keberadaannya dan pada

kelompok sebaya. Identitas terutama difokuskan pada perubahan fisik dan perhatian pada keadaan normal. Perilaku seksual remaja pada masa ini lebih bersifat menyelidiki, dan tidak membedakan, sehingga kontak fisik dengan teman sebaya adalah normal. Remaja pada masa ini berusaha untuk tidak bergantung pada orang lain. Rasa penasaran yang tinggi atas diri sendiri menyebabkan remaja membutuhkan privasi.

Berdasarkan tahap perkembangan kognitif, siswa SMP termasuk pada tahap operasional formal. Pada tahap ini, anak-anak bisa menangani situasi hipotesis dan proses berpikir tidak lagi tergantung pada hal-hal yang berlangsung riil dan memiliki penalaran yang logis (Mauliya, 2019: 86). Irmayanti (2019: 2) juga menyatakan bahwa pada tahap ini anak telah mampu mewujudkan suatu keseluruhan dalam pekerjaannya yang merupakan hasil berpikir logis dan mulai mampu mengembangkan pikiran normalnya. Anak juga mulai mampu mencapai logika dan rasio serta dapat menggunakan abstraksi.

Pendapat Sari, dkk., (2019: 3) bahwa masalah mental emosional pada remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko merupakan faktor yang telah diidentifikasi dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah mental emosional pada remaja, antara lain faktor individu, keluarga, sekolah, peristiwa hidup, dan sosial. Faktor protektif adalah faktor yang memberi penjelasan bahwa tidak semua remaja yang mempunyai faktor risiko akan mempunyai masalah mental emosional. Faktor protektif antara lain, yaitu karakter / watak yang positif, lingkungan keluarga yang suportif, lingkungan sosial yang berfungsi sebagai sistem pendukung untuk memperkuat upaya

penyesuaian diri remaja, keterampilan sosial yang baik, serta tingkat intelektual yang baik masalah mental emosional juga dapat disebabkan oleh karena ketidakseimbangan antara faktor resiko dengan faktor protektif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja awal yaitu usia 12-17 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

4. Profil SMP Negeri 1 Ngaglik

a. Sejarah SMP Negeri 1 Ngaglik

SMP Negeri 1 Ngaglik merupakan sekolah menengah pertama dibawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman. SMP Negeri 1 Ngaglik terletak di jalan Palagan, Kayunan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman. Lokasi SMP Negeri 1 Ngaglik tergolong sangat strategis karena berdampingan dengan SD Negeri Brengosan I, SMA Negeri 1 Ngaglik, Kantor Balai Desa Donoharjo serta Puskesmas Ngaglik 2.

SMP Negeri 1 Ngaglik berdiri pada tahun 1963 dengan nama SMP Donoharjo, bermula dari harapan masyarakat Donoharjo yang menginginkan Kelurahan Donoharjo mempunyai SMP. Maka digagaslah bagaimana mendirikan SMP. Sejak tahun 1963, anak-anak SR yang berdomisili di Donoharjo bila ingin melanjutkan SMP harus ke Sleman, Pakem atau SMP 8 Yogyakarta. Atas dasar itu Bapak Drs. Jamhadi, Bapak Dadi, BA dan dukungan Bapak Sukardjo beserta pamong Desa Donoharjo bergerak untuk merintisnya.

Sekitar tahun 1963 -1964 diterimalah murid kelas 1 SMP Donoharjo dan tahun berikutnya sudah ada kelas 1 dan kelas 2, dua kelas ini masih menumpang di SD Brengosan 2 Serta gedung Kelurahan Donoharjo. Guru bekerja pada saat itu dengan penuh semangat dan tidak menerima gaji. Guru tersebut adalah Drs. Djamhadi, Dadi, B.A, Ny. Noto Sukardjo, Badiman, Dakiri. Ny. Endang Sri Murharti, Daliyo, BA, Soewaldji, BA dsb.

Awal tahun 1965 Kantor Inspeksi Pendidikan Jogjakarta Bapak Mandoyo Dewono memberikan informasi supaya SMP Donoharjo bila ingin menjadi SMP Negeri caranya mempunyai gedung sendiri. Dan atas dukungan pejabat Lurah pada waktu itu Bapak R. Somodarmodjo diupayakan SMP Donoharjo mempunyai gedung sendiri. Pada bulan Agustus 1965 SMP Donoharjo mempunyai gedung sendiri yang berdiri diatas tanah kas Desa Donoharjo.

Berbagai pertimbangan dan telah dipenuhinya syarat-syarat untuk menjadi sekolah negeri, maka keluarlah SK dari Depdikbud melalui kantor Inspeksi Pendidikan Yogyakarta tanggal 1 Agustus 1965 yang menyatakan SMP Donoharjo berubah status menjadi SMP Negeri Donoharjo dengan SK No. 101/SK/B/III/1965/1966. Setiap tanggal 1 Agustus di SMP Negeri 1 Ngaglik memperingati Hari jadi dan Ulang tahun berdirinya. Nama SMP Negeri Donoharjo berlangsung hingga tahun 1997/1998 kemudian berubah menjadi SLTP Negeri 1 Ngaglik dari tahun 1997/1998 sampai dengan 2003/2004. Selanjutnya berubah menjadi SMP Negeri 1 Ngaglik sampai sekarang.

b. Visi dan Misi SMP Negeri 1 Ngaglik

1) Visi SMP Negeri 1 Ngaglik

Berdasarkan dokumentasi, SMP Negeri 1 Ngaglik memiliki Visi yaitu “Berkualitas Nasional Berlandaskan Takwa dan Menjadi Contoh Sekolah Lain”.

2) Misi SMP Negeri 1 Ngaglik, yaitu :

SMP Negeri 1 Ngaglik memiliki misi sebagai berikut:

- a) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sarana-prasarana, proses pembelajaran, dan budaya organisasi secara terusmenerus (*continous improvement*).
- b) Memantapkan kedisiplinan seluruh pemangku kepentingan (*stakeholders*) terutama anasir internalnya secara terpadu dan dinamis.
- c) Mengoptimalkan pemberdayaan potensi sekolah, baik guru, staf tata usaha, laboran, tenaga sekuritas, siswa maupun sarana prasarana yang tersedia.
- d) Semakin memantapkan kurikulum merdeka yang mendukung keunggulan, sesuai dengan kebutuhan peserta didik, budaya dan kearifan lokal (*local wisdom*), maupun tuntutan lokal-regional-nasional-global. *Think globally, act locally*.
- e) Meningkatkan efektivitas dan efisiensi pembelajaran dan bimbingan guna mengembangkan kreativitas, integritas, kejujuran, dan kemandirian siswa.
- f) Meningkatkan keterampilan dan sikap-mental positif siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler (*soft skill*), sesuai dengan potensi (minat & bakat) yang dimiliki.

5. Profil SMP Negeri 3 Ngaglik

a. Sejarah SMP Negeri 3 Ngaglik

Awalnya SMP Negeri 3 Ngaglik bernama SMP Sardonoarjo, karena sebagai pendirinya adalah Pamong dari Desa Sardonoarjo. Pada waktu SMP Negeri 3 Ngaglik/Sardonoarjo posisi Kepala Sekolah dijabat oleh Bp Soeradji. SMP Negeri 3 Ngaglik didirikan pada tahun 1997 dengan nama SMP Sardonoarjo, pada tanggal 24 September 1993 SMP Sardonoarjo resmi mendapatkan SK Ijin Operasional Pendirian Sekolah dan sekaligus berintegrasi berganti nama menjadi SMP Negeri 3 Ngaglik.

Terhitung mulai tanggal 24 September 1993 SMP Negeri e Ngaglik resmi menjadi sekolah Negeri yang berpedoman pada SK Ijin Operasi dengan No SK : 0070104193. Sampai sekarang SMP Negeri 3 Ngaglik aktif dengan status Negeri dan mengampu 3 kelas, dengan masing-masing kelas terdiri dari 4 rombel. Pada saat ini SMP Negeri 3 Ngaglik dipimpin oleh Ibu Enny Purwaningsih S.Pd yang menjabat sebagai Kepala Sekolah. Yang menjabat terhitung sejak tanggal 20 Desember 2012 sampai dengan sekarang.

b. Visi, Misi dan Tujuan SMP Negeri 3 Ngaglik

1) Visi Sekolah

Berbudaya, cerdas, berprestasi, terampil dan berwawasan global berdasarkan IMTAQ

2) Misi Sekolah

- a) Mewujudkan peserta didik yang peka dan aktif terhadap lingkungan dalam kehidupan bersama.

- b) Melaksanakan pembelajaran secara intensif dengan berpedoman pada kurikulum yang berlaku.
 - c) Melaksanakan bimbingan belajar secara efektif dalam mempersiapkan Ujian Nasional.
 - d) Melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang teknologi, olah raga, kesenian, dan kecakapan hidup (*life skill*).
 - e) Menumbuh kembangkan karya kreatifitas.
 - f) Membentuk kepribadian siswa yang berkarakter.
 - g) Menumbuhkan kembangkan penghayatan dan pengalaman terhadap agama yang dianut.
 - h) Mewujudkan proses pembelajaran dan pembimbingan yang mengarah pada penggalan potensi peserta didik, sehingga dapat berprestasi baik dibidang akademik maupun non akademik.
- 3) Tujuan Sekolah
- a) Sekolah mampu memenuhi/menghasilkan dokumen berbasis karakter untuk kelas 7, 8, dan 9.
 - b) Sekolah mampu memenuhi/menghasilkan standar pendidik dan tenaga kependidikan yang professional meliputi : semua guru bersertifikat pendidik, semua mengajar sesuai bidangnya, mampu berbahasa inggris, mampu menggunakan TIK.
 - c) Sekolah mampu memenuhi/menghasilkan standar pengelolaan sekolah meliputi: semua sarpras, fasilitas, peralatan, dan perawatan yang baik.
 - d) Sekolah mampu menerapkan standar penilaian pendidikan yang relevan.

- e) Sekolah mampu memenuhi pengembangan budaya mutu sekolah yang memadai.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggunsari (2021) berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto Terhadap Kebugaran Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto yang berjumlah 640 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan *proportional random sampling* berjumlah 260 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan ganda. Analisis data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 52,69% (137 siswa), “cukup” sebesar 42,69% (111 siswa), dan “baik” sebesar 4,62% (12 siswa). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,32 masuk kategori kurang.
2. Penelitian yang dilakukan Almutadho (2021) berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun

Pelajaran 2021/2022”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 187 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan *total sampling* berjumlah 187 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan benar-salah. Analisis data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 berada pada kategori “rendah” sebesar 53,48% (100 siswa), “cukup” sebesar 46,52% (87 siswa), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,99 masuk kategori rendah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Feriawan (2020) dengan judul “Survei Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani di SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman Tahun 2019/2020“. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman. Instrumen yang digunakan berupa angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman secara keseluruhan dalam kategori sedang sebanyak 80,6%. Berdasarkan tabel hasil tersebut dapat

diketahui bahwa responden sebanyak 3 anak (8,3) dalam kategori tinggi, sebanyak 29 anak (80,6) dalam kategori sedang dan 4 anak (11,1%) dalam kategori kurang.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana (2017) berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas XI SMA N Godean terhadap Kebugaran Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen yang telah tersusun tersebut dikonsultasikan kepada dosen ahli, selanjutnya di uji validitas menggunakan rumus *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Subjek penelitian ini sejumlah 190 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa 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 siswa (42.11%). Kemudian yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 siswa (26.84%), yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 siswa (11.05%), yang masuk dalam kategori sangat rendah ada 20 siswa (10.53%). Sedangkan yang masuk dalam kategori sangat tinggi ada 18 siswa (9.47%).
5. Penelitian yang dilakukan oleh Firdous (2020) berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa 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 siswa 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. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta dalam kategori sedang. Hasil persentase kategori sangat tinggi sebesar 5,19% (8 siswa), kategori tinggi sebesar 28,57% (44 siswa), kategori sedang sebesar 41,56% (64 siswa), kategori rendah sebesar 16,23% (25 siswa) dan kategori sangat rendah sebesar 8,44% (13 siswa).

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas/pekerjaan tanpa mengalami kelelahan dan masih punya sisa tenaga. Kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam pembelajaran. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seperti: usia, jenis kelamin, gen, istirahat, merokok. Komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua: Komponen yang berkaitan dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelentukan, kekuatan otot) dan Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya

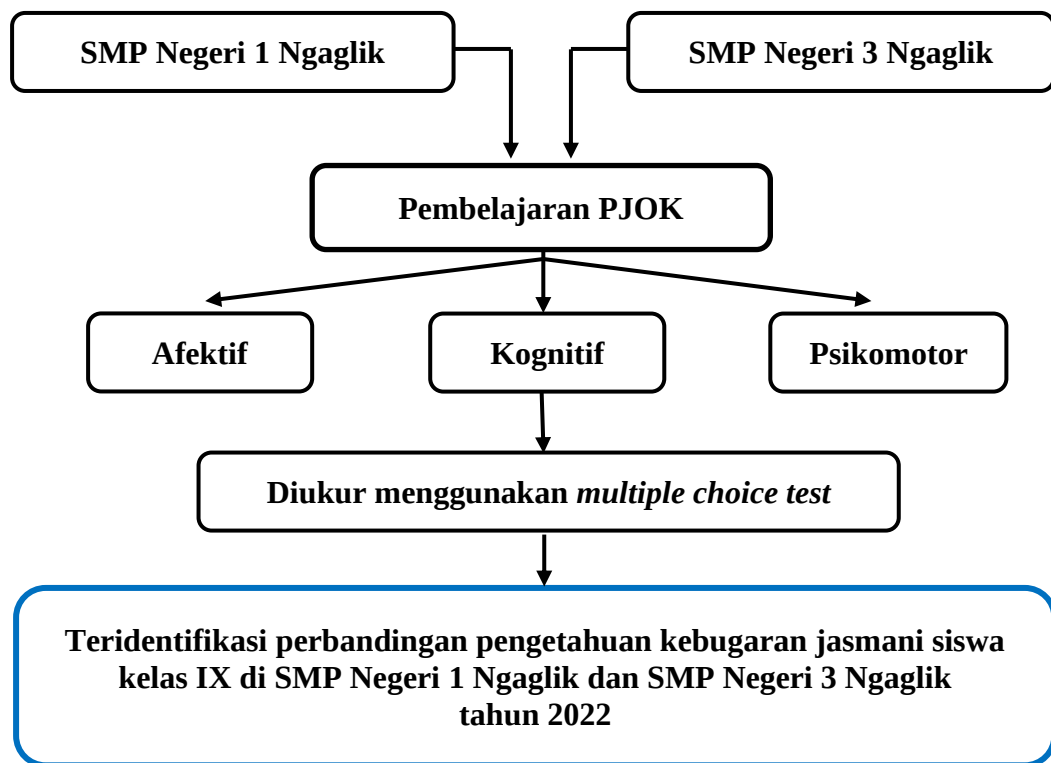
ledak, keseimbangan, koordinasi). Kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan instrumen yang standar seperti: TKJI, *Multistage Fitness Test (MFT)*, *Harvard Step-Ups Test*, Lari 12 menit, Tes Balke. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani bagi tubuh sangat terasa dampaknya diantaranya membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung, tidak mudah cedera saat olahraga, dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar siswa.

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

Penyampaian materi kebugaran jasmani dalam pelajaran PJOK pada saat ini dilakukan secara *blended learning* yang dikarenakan masih terjadi pandemi Covid-19 yang belum berakhir. Pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media *classroom* atau *whatsapp* grup kelas, dengan cara pendidik mengirimkan materi kemudian siswa membaca dan memahaminya secara mandiri. Terdapat sebagian siswa yang masih belum paham mengenai materi kebugaran jasmani.

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

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 yang diukur menggunakan tes *multiple choice*. Adapun kerangka berpikir dijelaskan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 4. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2017: 63). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Ada perbedaan yang signifikan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif. Pendapat Sugiyono (2017: 36) penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Penelitian kali ini peneliti membandingkan satu variabel dengan dua objek yang berbeda. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan pilihan ganda atau *multiple choice*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Ngaglik, yang beralamat di Kasenan, Donoharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581 dan SMP Negeri 3 Ngaglik yang beralamat di Jl. Pandanaran No. 900m, Turen, Sardonoharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581. Waktu penelitian dilakukan bulan Juni 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pendapat Sugiyono (2017: 80) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya. Azwar (2018: 79) mendefinisikan bahwa populasi dapat sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi, sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 yang berjumlah 256 siswa.

2. Sampel

Pendapat Azwar (2018: 84) bahwa sampel merupakan sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak. Pendapat lain, Sugiyono (2017: 86) menyatakan sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Subjek Penelitian

No.	SMP Negeri 1 Ngaglik		SMP Negeri 3 Ngaglik	
	Kelas	Jumlah	Kelas	Jumlah
1	IX A	32	IX A	32
2	IX B	32	IX B	32
3	IX C	32	IX C	32
4	IX D	32	IX D	32
Jumlah		128	Jumlah	128

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu perbandingan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik

tahun 2022. Definisi operasionalnya adalah kemampuan pengetahuan siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 tentang materi kebugaran jasmani yang terdiri dari faktor pengertian kebugaran jasmani, faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani yang diukur menggunakan tes *multiple choice*.

Kompetensi Dasar (KD) dan Kompetensi Inti (KI) PJOK SMP Kelas IX terkait dengan kebugaran jasmani yaitu: 3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana. 4.5 mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017: 224). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- b. Peneliti mencari data siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 yang akan digunakan menjadi subjek penelitian.

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

2. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2017: 102) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.” Penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu tes objektif. Bentuk tes objektif terdiri atas mengisi dengan jawaban pendek, soal dengan jawaban benar-salah, soal pilihan berganda, bentuk soal pilihan berganda dengan alasan.

Tes yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu tes jawaban benar-salah. Arifin (2019: 135) menyatakan *multiple choice test* terdiri atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian yang belum lengkap. Dan untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan. Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Almurtadho (2021) dengan validitas sebesar 0,743 dan reliabilitas sebesar 0,856. Instrumen dalam penelitian ini telah dikonsultasikan kepada dosen ahli yaitu Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Kebugaran Jasmani

Variabel	Faktor	Butir
Pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022	Dimensi kebugaran jasmani	1, 2, 3, 4, 5
	Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	6, 7, 8, 9, 10, 11
	Komponen kebugaran jasmani	12, 13, 14, 15, 16, 17
	Latihan kebugaran jasmani	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25
	Tes kebugaran jasmani	26, 27, 28, 29, 30, 31
Jumlah		31

(Sumber: Almutadho, 2021)

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2015: 40)

Sugiyono (2017: 112), menyatakan bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu dengan rumus:

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

Keterangan:

N : Nilai

X : Butir benar

Maks : jumlah keseluruhan butir

Menentukan interval menggunakan rumus dari Arikunto (2019: 207) pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian

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

(Sumber: Arikunto, 2019: 207)

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0,05$,

maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Test t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Analisis untuk menguji perbandingan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 menggunakan analisis uji t *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018: 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel} (df n-2)$ dan $sig. < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel} (df n-2)$ dan $sig. > 0,05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 diukur tes *multiple choice* berjumlah 31 butir. Faktor kebugaran jasmani yang terdiri atas faktor pengertian kebugaran jasmani, faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani. Deskriptif statistik data hasil penelitian pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022

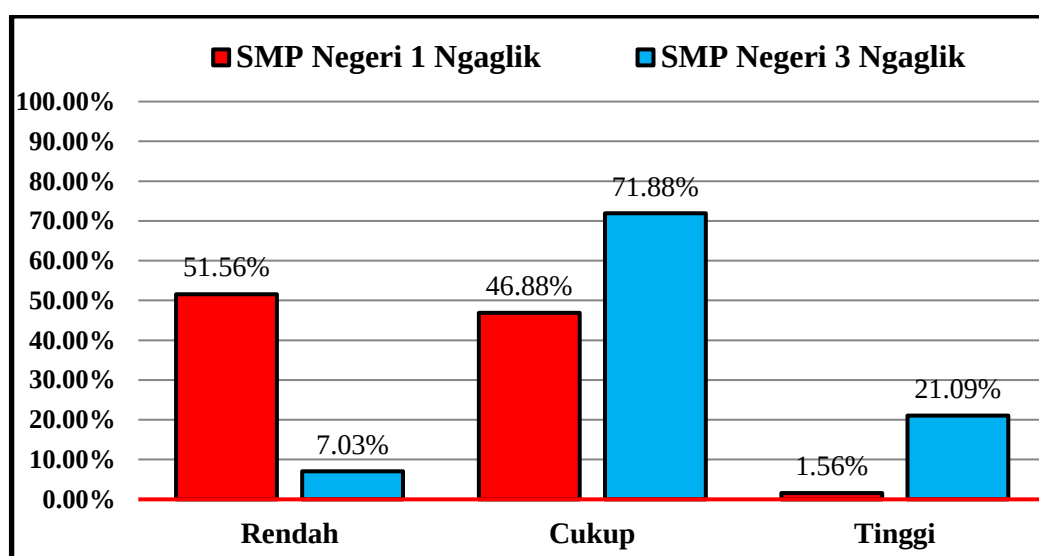
Statistik	SMP Negeri 1 Ngaglik	SMP Negeri 3 Ngaglik
<i>N</i>	128	128
<i>Mean</i>	55,77	63,84
<i>Median</i>	54,84	64,52
<i>Mode</i>	58,06	64,52
<i>Std. Deviation</i>	9,19	8,48
<i>Minimum</i>	25,81	45,16
<i>Maximum</i>	80,65	83,87

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022

No	Interval	Kategori	SMP Negeri 1 Ngaglik		SMP Negeri 3 Ngaglik	
			F	%	F	%
1	76 - 100	Tinggi	2	1,56%	9	7,03%
2	56 - 75	Cukup	60	46,88%	92	71,88%
3	< 56	Rendah	66	51,56%	27	21,09%
Jumlah			128	100%	128	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik berada pada kategori “rendah” sebesar 51,56% (66 siswa), “cukup” 46,88% (60 siswa), dan “tinggi” 1,56% (2 siswa), sedangkan SMP Negeri 3 Ngaglik pada kategori “rendah” 21,09% (27 siswa), “cukup” 71,88% (92 siswa), dan “tinggi” 7,03% (9 siswa).

a. Faktor Dimensi Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik pengetahuan faktor dimensi kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Pengetahuan Faktor Dimensi Kebugaran Jasmani

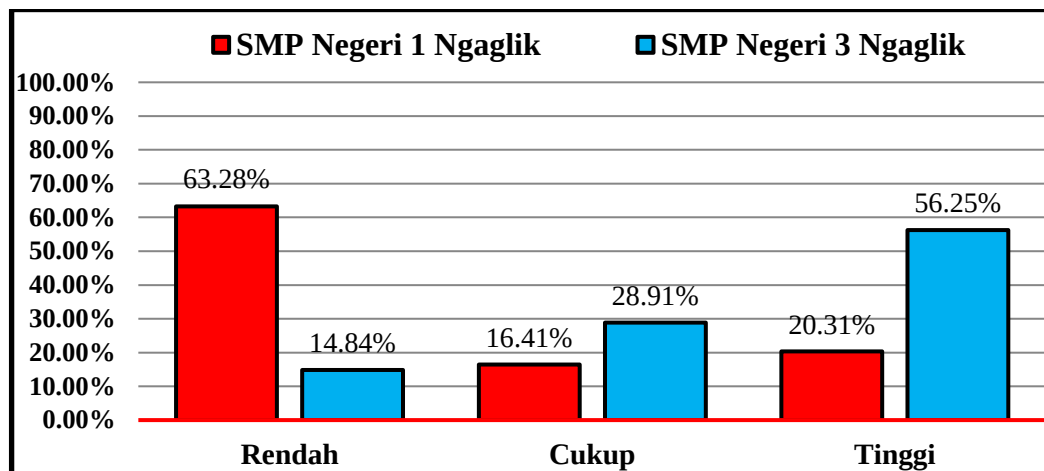
Statistik	SMP Negeri 1 Ngaglik	SMP Negeri 3 Ngaglik
<i>N</i>	128	128
<i>Mean</i>	49,06	69,69
<i>Median</i>	40,00	80,00
<i>Mode</i>	40,00	80,00
<i>Std, Deviation</i>	19,42	17,20
<i>Minimum</i>	20,00	20,00
<i>Maximum</i>	100,00	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, pengetahuan faktor dimensi kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Pengetahuan Faktor Dimensi Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	SMP Negeri 1 Ngaglik		SMP Negeri 3 Ngaglik	
			F	%	F	%
1	76 - 100	Tinggi	26	20,31%	72	56,25%
2	56 - 75	Cukup	21	16,41%	37	28,91%
3	< 56	Rendah	81	63,28%	19	14,84%
Jumlah			128	100%	128	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, pengetahuan faktor dimensi kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Pengetahuan Faktor Dimensi Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan faktor dimensi kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik berada pada kategori “rendah” sebesar 63,28% (81 siswa), “cukup” 16,41% (21 siswa), dan “tinggi” 20,31% (26 siswa), sedangkan SMP Negeri 3 Ngaglik pada kategori “rendah” 14,84% (19 siswa), “cukup” 28,91% (37 siswa), dan “tinggi” 56,25% (72 siswa).

b. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik pengetahuan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

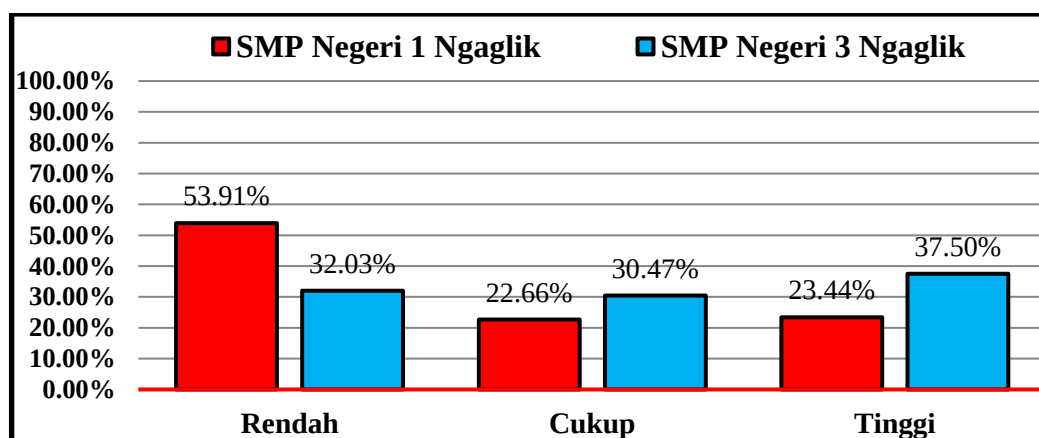
Statistik	SMP Negeri 1 Ngaglik	SMP Negeri 3 Ngaglik
<i>N</i>	128	128
<i>Mean</i>	58,46	68,75
<i>Median</i>	50,00	66,67
<i>Mode</i>	50,00	66,67
<i>Std. Deviation</i>	21,53	18,82
<i>Minimum</i>	16,67	33,33
<i>Maximum</i>	100,00	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, pengetahuan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	SMP Negeri 1 Ngaglik		SMP Negeri 3 Ngaglik	
			F	%	F	%
1	76 - 100	Tinggi	30	23,44%	48	37,50%
2	56 - 75	Cukup	29	22,66%	39	30,47%
3	< 56	Rendah	69	53,91%	41	32,03%
Jumlah			128	100%	128	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10, pengetahuan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik berada pada kategori “rendah” sebesar 53,91% (69 siswa), “cukup” 22,66% (29 siswa), dan “tinggi” 23,44% (30 siswa), sedangkan SMP Negeri 3 Ngaglik pada kategori “rendah” 32,03% (41 siswa), “cukup” 30,47% (39 siswa), dan “tinggi” 37,50% (48 siswa).

c. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik pengetahuan faktor komponen kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

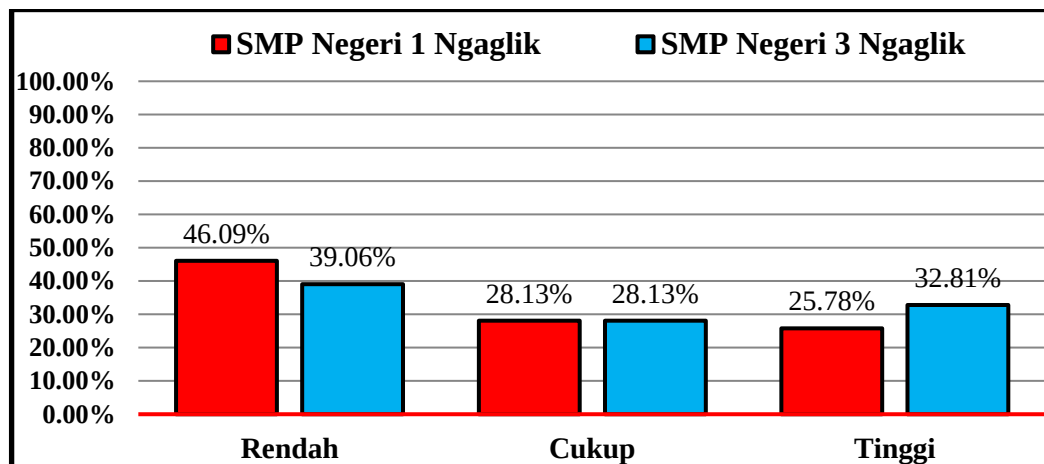
Statistik	SMP Negeri 1 Ngaglik	SMP Negeri 3 Ngaglik
<i>N</i>	128	128
<i>Mean</i>	58,20	63,54
<i>Median</i>	66,67	66,67
<i>Mode</i>	66,67	66,67
<i>Std. Deviation</i>	23,85	21,71
<i>Minimum</i>	0,00	0,00
<i>Maximum</i>	100,00	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, pengetahuan faktor komponen kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	SMP Negeri 1 Ngaglik		SMP Negeri 3 Ngaglik	
			F	%	F	%
1	76 - 100	Tinggi	33	25,78%	42	32,81%
2	56 - 75	Cukup	36	28,13%	36	28,13%
3	< 56	Rendah	59	46,09%	50	39,06%
Jumlah			128	100%	128	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12, pengetahuan faktor komponen kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan faktor komponen kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik berada pada kategori “rendah” sebesar 46,09% (59 siswa), “cukup” 28,13% (36 siswa), dan “tinggi” 25,78% (33 siswa), sedangkan SMP Negeri 3 Ngaglik pada kategori “rendah” 39,06% (50 siswa), “cukup” 28,13% (36 siswa), dan “tinggi” 32,81% (42 siswa).

d. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik pengetahuan faktor latihan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 di bawah ini:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

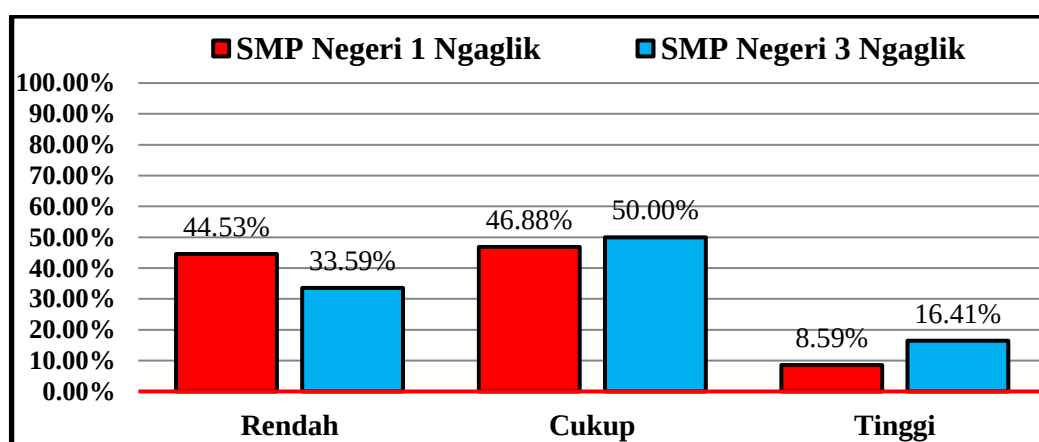
Statistik	SMP Negeri 1 Ngaglik	SMP Negeri 3 Ngaglik
<i>N</i>	128	128
<i>Mean</i>	58,07	63,15
<i>Median</i>	62,05	62,05
<i>Mode</i>	62,05	75,00
<i>Std, Deviation</i>	17,21	17,97
<i>Minimum</i>	25,00	25,00
<i>Maximum</i>	100,00	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, pengetahuan faktor latihan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	SMP Negeri 1 Ngaglik		SMP Negeri 3 Ngaglik	
			F	%	F	%
1	76 - 100	Tinggi	11	8,59%	21	16,41%
2	56 - 75	Cukup	60	46,88%	64	50,00%
3	< 56	Rendah	57	44,53%	43	33,59%
Jumlah			128	100%	128	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14, pengetahuan faktor latihan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan faktor latihan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik berada pada kategori “rendah” sebesar 44,53% (57 siswa), “cukup” 46,88% (60 siswa), dan “tinggi” 8,59% (11 siswa), sedangkan SMP Negeri 3 Ngaglik pada kategori “rendah” 33,59% (43 siswa), “cukup” 50,00% (64 siswa), dan “tinggi” 16,41% (21 siswa).

e. Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik pengetahuan faktor tes kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 di bawah ini:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Tes Kebugaran Jasmani

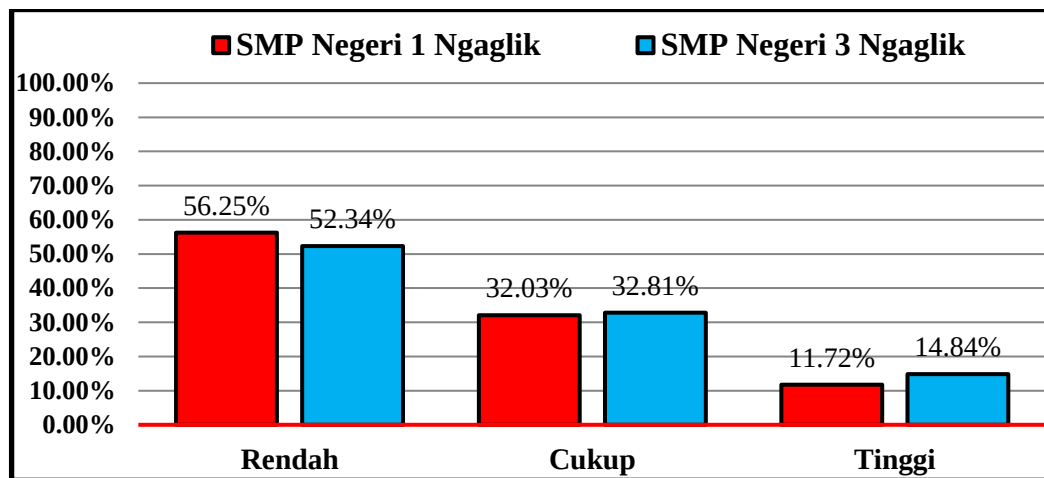
Statistik	SMP Negeri 1 Ngaglik	SMP Negeri 3 Ngaglik
<i>N</i>	128	128
<i>Mean</i>	52,86	54,95
<i>Median</i>	50,00	50,00
<i>Mode</i>	66,67	66,67
<i>Std. Deviation</i>	19,85	20,85
<i>Minimum</i>	0,00	0,00
<i>Maximum</i>	100,00	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, pengetahuan faktor tes kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Faktor Tes Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	SMP Negeri 1 Ngaglik		SMP Negeri 3 Ngaglik	
			F	%	F	%
1	76 - 100	Tinggi	15	11,72%	19	14,84%
2	56 - 75	Cukup	41	32,03%	42	32,81%
3	< 56	Rendah	72	56,25%	67	52,34%
Jumlah			128	100%	128	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 16, pengetahuan faktor tes kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan faktor tes kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik berada pada kategori “rendah” sebesar 56,25% (72 siswa), “cukup” 32,03% (41 siswa), dan “tinggi” 11,72% (15 siswa), sedangkan SMP Negeri 3 Ngaglik pada kategori “rendah” 52,34% (67 siswa), “cukup” 32,81% (42 siswa), dan “tinggi” 14,85% (19 siswa).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut.

Tabel 17. Hasil Uji Normalitas

Siswa	Signifikansi	Keterangan
SMP Negeri 1 Ngaglik	0,205	Normal
SMP Negeri 3 Ngaglik	0,089	Normal

Berdasarkan Tabel 17 di atas, menunjukkan bahwa data pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 18 sebagai berikut.

Tabel 18. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Sig	Keterangan
Pengetahuan kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik	0,685	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas pada Tabel 18 di atas, menunjukkan hasil perhitungan didapat nilai signifikansi $0,685 \geq 0,05$. Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dianalisis menggunakan Uji *t independent sample test* ($df = n-2$). Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Ada perbedaan yang signifikan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022”. Hasil analisis disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Uji *t* Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022

Siswa	Mean	<i>t</i> hitung	<i>t</i> tabel (254)	sig	Selisih
SMP Negeri 1 Ngaglik	55,77	7,298	1,651	0,000	8,06
SMP Negeri 3 Ngaglik	63,84				

Berdasarkan hasil uji-t pada Tabel 19 di atas, diperoleh nilai t_{hitung} 7,298 > t_{tabel} (df 254) 1,651 dan nilai signifikansi 0,000 > 0,05, maka hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan, sehingga hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan yang signifikan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022” diterima. Selisih pengetahuan kebugaran jasmani antara siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik sebesar 8,06, yang artinya bahwa pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Ngaglik lebih baik daripada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik.

Hasil analisis pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 berdasarkan faktor disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Uji t Pengetahuan Kebugaran Jasmani berdasarkan Faktor

Faktor	Sekolah	Mean	t_{hitung}	t_{tabel (254)}	Sig
Dimensi kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	49,06	8,995	1,651	0,000
	SMP Negeri 3 Ngaglik	69,69			
Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	58,46	4,069	1,651	0,000
	SMP Negeri 3 Ngaglik	68,75			
Komponen kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	58,20	1,573	1,651	0,062
	SMP Negeri 3 Ngaglik	63,54			
Latihan kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	58,30	2,310	1,651	0,022
	SMP Negeri 3 Ngaglik	63,38			
Tes kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	52,86	0,819	1,651	0,414
	SMP Negeri 3 Ngaglik	54,95			

Berdasarkan hasil uji-t pada Tabel 20 di atas, dapat dijelaskan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 berdasarkan faktor yaitu:

- a. Faktor dimensi kebugaran jasmani diperoleh nilai $t_{hitung} 8,995 > t_{tabel} (df\ 254) 1,651$ dan nilai signifikansi $0,000 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Selisih faktor dimensi kebugaran jasmani antara siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik sebesar 20,63, yang artinya bahwa faktor dimensi kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 3 Ngaglik lebih baik daripada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik.
- b. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani diperoleh nilai $t_{hitung} 4,069 > t_{tabel} (df\ 254) 1,651$ dan nilai signifikansi $0,000 > 0,05$, maka hasil ini

menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Selisih faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani antara siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik sebesar 10,29, yang artinya bahwa faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 3 Ngaglik lebih baik daripada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik.

- c. Faktor komponen kebugaran jasmani diperoleh nilai $t_{hitung} 1,573 < t_{tabel} (df 254) 1,651$ dan nilai signifikansi $0,062 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Artinya bahwa tidak ada perbedaan faktor komponen kebugaran jasmani antara siswa kelas IX SMP Negeri 3 Ngaglik dan siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik.
- d. Faktor latihan kebugaran jasmani diperoleh nilai $t_{hitung} 2,310 > t_{tabel} (df 254) 1,651$ dan nilai signifikansi $0,022 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Selisih faktor latihan kebugaran jasmani antara siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik sebesar 5,08, yang artinya bahwa faktor latihan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 3 Ngaglik lebih baik daripada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik.
- e. Faktor tes kebugaran jasmani diperoleh nilai $t_{hitung} -0,819 < t_{tabel} (df 254) 1,651$ dan nilai signifikansi $0,414 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Artinya bahwa tidak ada perbedaan faktor tes kebugaran jasmani antara siswa kelas IX SMP Negeri 3 Ngaglik dan siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik.

B. Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022. Selisih pengetahuan kebugaran jasmani antara siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik sebesar 8,06, yang artinya bahwa pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Ngaglik lebih baik daripada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik.

Hasil observasi di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP 3 Negeri 3 Ngaglik pada tanggal 13-18 Mei 2022 menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani disampaikan oleh guru PJOK melalui pembelajaran teori dan praktik. Materi PJOK pada saat ini hanya bisa disampaikan dengan virtual menggunakan media *google classrom* ataupun *whatsapp grup* dikarenakan pembelajaran dilakukan secara *blended learning*. Akibat pandemi tersebut juga menuntut siswa untuk selalu beraktivitas menjaga kebugaran jasmaninya.

Hasil observasi yang dilakukan berbanding terbalik dengan situasi yang seharusnya dilakukan oleh siswa. Wawancara dengan 10 siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik ada 8 siswa yang jarang melakukan aktivitas jasmani, kegiatan yang sering dilakukan saat pandemi yaitu memainkan *game online* melalui *handphone* contohnya *Mobile Legend*, bermain sosial media seperti Instagram dan Tik Tok minimal 1 jam setiap hari. Hal yang tidak jauh berbeda di siswa kelas IX di SMP negeri 3 Ngaglik. Aktivitas yang cenderung pasif mengakibatkan

kebugaran jasmani anak akan menurun, sehingga pertumbuhan badannya jadi tidak maksimal dan anak berisiko mengalami obesitas.

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

Pendapat Firdaus (2018: 446) bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Diungkapkan Jusuf & Raharja (2019: 71) bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran.

Kemampuan kognitif merupakan salah satu aspek kecerdasan yang mempengaruhi keberhasilan seseorang, Kemampuan kognitif dipengaruhi oleh

faktor internal (genetik) dan faktor eksternal (lingkungan). Faktor internal tidak dapat membentuk kecerdasan tanpa adanya faktor lingkungan. Kebugaran jasmani anak merupakan salah satu faktor lingkungan yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif anak. Anak yang bugar mempunyai rentang perhatian yang lebih lama dalam belajar, bermain, atau berbagai kegiatan lainnya (Yulianti, dkk., 2017: 1).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan (Awang, 2020: 91). Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik berarti tidak gampang lelah (Oktriani, dkk., 2019: 63).

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Hasil penelitian Abudh, dkk., (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa, semakin baik kesegaran jasmani, maka akan menunjang hasil belajar siswa. Manfaat dari olahraga diharapkan seseorang akan mampu bekerja yang lebih produktif, kebal terhadap penyakit, semangat dalam proses belajar, serta dapat berprestasi secara lebih optimal karena didukung oleh fisik yang prima.

Sebuah studi dilakukan oleh Gil et al., (2020) yang mengkaji tentang kesegaran jasmani serta hubungannya dengan prestasi akademik. Dalam penelitian ini kesegaran jasmani diukur dengan 3 komponen yaitu kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Penggunaan sampel dalam penelitian tersebut memang lebih banyak dibandingkan penelitian yang dilakukan namun perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah terdapat 5 komponen tes dan mencakup didalamnya tes kecepatan yang diukur dengan tes lari 60 meter dan tes kecepatan belum dilakukan pada penelitian tersebut. Studi lain juga dilakukan oleh Perez (2019) yang mengkaji hubungan kesegaran jasmani terhadap prestasi akademik pada kalangan perempuan yang diduga lebih mudah mengalami obesitas yang berdampak pada kesegaran jasmani dan prestasi akademiknya.

Tingkat kesegaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir (Kyan et al., 2019: 1242). Apabila kesegaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan belajar tingkat kesegaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kesegaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya (Tucker et al., 2017: 18). Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik, maka akan mengalami kesulitan dalam aktivitas belajarnya (Gu et al., 2016: 1).

C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan

kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisirkan, karena hanya sebatas pada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes *multiple choice*, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian tes *multiple choice*. Selain itu dalam pengisian tes *multiple choice* diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022. Selisih pengetahuan kebugaran jasmani antara siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik sebesar 8,06, yang artinya bahwa pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Ngaglik lebih baik daripada siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik.

B. Implikasi

Penelitian perbedaan pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 memberikan implikasi bahwa:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik mengenai data pengetahuan kebugaran jasmani.
2. Hasil penelitian pengetahuan kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 dapat dijadikan sebagai referensi bagi Guru PJOK dalam memberikan pembelajaran yang lebih baik bagi siswanya.

C. Saran

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

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan pengetahuan kebugaran jasmani siswa khususnya yang dalam kategori kurang agar lebih meningkatkan pengetahuannya.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68-73.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1-9.
- Ahmad, A., & Syafruddin, A. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap passing atas pada permainan bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 7 Maros. *Sports Review Journal*, 1(1), 43-51.
- Al Farisi, S., Iqbal, R., & Nurwansyah, R. (2021). Tingkat pengetahuan siswa kelas VIII tentang permainan sepakbola di SMPN 2 Telukjambe Timur Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 76-80.
- Almurtadho, M. A. (2021). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Amrullah, J. N. (2021). Physical conditions evaluation of roller skate athlete East Java. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 96-103.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anggunsari, R. (2021). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto terhadap kebugaran jasmani*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Apriana, L. (2022). Pengaruh kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan panjang tungkai dengan kemampuan menendang jarak jauh pada pemain sepakbola. *Jurnal Edukasimu*, 2(4).
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukanto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis perilaku hidup bersih dan status kebugaran jasmani di era pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131-140.

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Badri, P. R. A., Rosita, Y., & Peratiwi, D. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko hiperurisemia. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(2), 141-148.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Busri, H., Badrih, M., Dimas Andika Putra, S. I. P., Anisa, L. I. F., Sofiah, U., Istiqomah, F., ... & Dwiningrum, M. (2021). *Linguistik terapan konsep pembelajaran dan penelitian linguistik mutakhir*. Bandung: Literasi Nusantara.
- Cahyono, N. D. (2021). Hubungan kontribusi konsentrasi dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan C atlet pencak silat PSHT Rayon GBI Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Departemen Pendidikan Nasional. (2012). *Kebugaran jasmani*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Stamina*, 3(6), 398-416.
- Djalal, D., & Juhanis, J. (2019). Pengaruh motivasi, status sosial ekonomi dan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa. In *Seminar Nasional LP2M UNM*.
- Efendi, R. (2018). Konsep revisi taksonomi bloom dan implementasinya pada pelajaran matematika SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(1).
- Fidri, F., Harahap, M. S., Handinata, R., Rachma, S. D., Vebrianto, R., & Thahir, M. (2021). Pembentukan karakter peserta didik berbasis kaidah al-Qur'an di SMP Negeri 3 Rambah Hilir. *Journal of Hupo_Linea*, 2(1), 31-36.

- Fikri, A. (2018). Studi tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Firdaus, F. M. (2018). Pengaruh teknik takalintar terhadap kemampuan proses kognitif siswa sekolah dasar. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(3), 445-454.
- Fitrianingsih, Y., Suhendri, H., & Astriani, MM (2019). Pengembangan media pembelajaran komik matematika untuk siswa kelas VII SMP/MTS berbasis budaya. *Jurnal PETIK*, 5 (2), 36-42.
- Giartama, G. (2018). Latihan running Abc terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Gil-Espinosa, F. J., Chillón, P., Fernández-García, J. C., & Cadenas-Sanchez, C. (2020). Association of physical fitness with intelligence and academic achievement in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4362.
- Ginting, M. B. (2018). Membangun pengetahuan anak usia dini melalui permainan konstruktif berdasarkan perspektif teori Piaget. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(02).
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2).
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 133-143.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan nelayan tentang kesehatan dan keselamatan kerja. *Saintara: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Maritim*, 5(1), 26-32.

- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42-49.
- Irmayanti, R. (2019). Perencanaan karier pada peserta didik SMP. *Quanta*, 3(1), 1-6.
- Jusuf, J. B. K., & Raharja, A. T. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 70-79.
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 85-93.
- Karim, A., Jahrir, A. S., & Keprinaldi, K. (2021). Analisis komponen fisik terhadap kemampuan servis panjang permainan bulutangkis SMA YP PGRI 1 Makassar. *Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 1(2), 43-50.
- Kartikasari, D., Ariwinanti, D., & Hapsari, A. (2019). Gambaran pengetahuan kesehatan reproduksi siswa SMK Wisnuwardhana kota Malang. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1), 36-41.
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 8-17.
- Kobawon, M. R. (2021). Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas di SMP Negeri Gwamar Dobo. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 2(2), 42-49.
- Kurdi, K. (2020). Hubungan kecepatan reaksi tangan dan koordinasi mata tangan pada servis tenis lapangan mahasiswa Universitas Cenderawasih. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 22-27.
- Kustiawan, A. A., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., & Utomo, A. W. B. (2019). Peningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran sederhana di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 28-32.
- Kyan, A., Takakura, M., & Miyagi, M. (2019). Mediating effect of aerobic fitness on the association between physical activity and academic achievement among adolescents: A cross-sectional study in Okinawa, Japan. *Journal of Sports Sciences*, 37(11), 1242-1249.

- Lusianti, S., & Putra, R. P. (2021). Analisis performa agility dan endurance atlet senam aerobik pada masa pandemi Covid 19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 285-290.
- Magdalena, I., Islami, N. F., Rasid, E. A., & Diasty, N. T. (2020). Tiga ranah taksonomi Bloom dalam pendidikan. *EDISI*, 2(1), 132-139.
- Maghfirah, A., Indriasari, R., Manti, S., & Hidayanty, H. (2020). Gambaran asupan cairan berdasarkan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(2), 93-103.
- Maharani, T. G., Sumpena, A., & Yudiana, Y. (2022). Analisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa Pondok Pesantren dimasa pandemic covid-19. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1).
- Mashud, M. (2019). Analisis masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2).
- Maulani, M., Alipatan, M., & Khotimah, H. (2021). Kesulitan belajar matematika siswa kelas X ditinjau dari taksonomi Bloom revisi ranah kognitif. *Kompetensi*, 14(1), 40-51.
- Mauliya, A. (2019). Perkembangan kognitif pada peserta didik SMP (Sekolah Menengah Pertama) menurut Jean Piaget. *ScienceEdu: Jurnal Pendidikan IPA*, 2(2), 86-91.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239-246.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (1), 1-10.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Nihlah, N. (2019). Struktur ilmu pengetahuan. *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 45-57.

- Nurjannah, C., Rahfiludin, M. Z., & Kartini, A. (2018). Hubungan asupan makronutrien, indeks massa tubuh (imt) dan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada lansia (Studi di Posyandu Lansia Bumi Asri RW IV Kelurahan Sambiroto, Kecamatan Tembalang, Semarang tahun 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 317-325.
- Oktavia, E. R., Agustin, F. R., Magai, N. M., Widyawati, S. A., & Cahyati, W. H. (2018). Pengetahuan risiko pernikahan dini pada remaja umur 13-19 tahun. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 239-248.
- Oktriani, S., Solihin, I., & Komariyah, L. (2019). Physical activity in elderly: an analysis of type of sport taken by elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 62-67.
- Palmizal, P. (2020). Pengaruh variasi tendangan terhadap peningkatan akurasi tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Kurata II Satuan Latihan Koni Kota Jambi. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 40-50.
- Perez, J. (2019). *The relationship between physical fitness & academic achievement in fitnessgram african-american high school freshman females*. USA: Texas A & M University-Commerce.
- Pomatahu, A. I. (2017). Increasing lung capacity and cardiovascular ability by mosesahi gymnastics in Gorontalo State University Students. *Jurnal Annal of Tropical Medicin and Public Health*, 10.
- Pramana, D. S. (2020). Pengembangan model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani melalui alat scar (speed, coordination, accuracy, reaction) untuk pendidikan jasmani. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 25-32.
- Prasetyo, D. D. (2019). Paradigma baru pendidikan islam 4.0: telaah taksonomi bloom dalam perspektif iman. *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam*, 2(1), 185-197.
- Prasetyo, A., & Sahri, S. (2021). Pengaruh core stability exercise terhadap power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pada olahraga futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 51-56.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238-249.

- Pratama, Y., & Sutiari, N. K. (2020). Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada driver ojek online di Kota Denpasar. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1), 65-74.
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis kecepatan reaksi pada atlit bolavoli Uniska. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1-8.
- Pribany, M. H., & Sahri, S. (2021). Pengaruh program pelatihan fisik militer terhadap peningkatan vo2max siswa pra pendidikan dasar resimen mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 19-25.
- Purwaningtyas, D. R., Wulansari, N. D., & Gifari, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan daya tahan otot quadriceps atlet taekwondo kyorugi remaja DKI Jakarta. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 9-18.
- Puspita, R. I., Maghfirah, S., & Sari, R. M. (2019). Penyuluhan kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu dalam pencegahan kejang demam balita di Dukuh Ngembel Desa Baosan Lor Kecamatan Ngrayun Kabupaten Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 3(1), 23-31.
- Putri, Y. N., & Soegiyanto, S. (2021). The effect of jump to box exercises as high 30 cm and 40 cm on the leg muscles power volleyball players Govita Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 106-112.
- Rithaudin, A., & Sari, P. T. P (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 33-38.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1), 117-126.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Saputro, Y. D. (2018). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas VIII MTS Surya Buana Malang tahun pelajaran 2017/2018. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 92-101.
- Sari, L., Susanti, AY, & Hajimi, H. (2019). Hubungan tampilan gadget dengan perkembangan emosi pada remaja kelas VII dan VIII SMP Negeri 04 Pontianak Timur. *Jurnal Keperawatan Equatorial* , 1 (2).
- Septiana, R. A. (2019). Hubungan pengetahuan kebugaran jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani. *JPOE*, 1(2), 73-79.

- Situmeang, I. R. V. O. (2021). Hakikat filsafat ilmu dan pendidikan dalam kajian filsafat ilmu pengetahuan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1-17.
- Sridadi, S., Dwihandaka, R., & Bagiastomo, A. (2020). Evaluasi tes hasil belajar ulangan akhir semester genap mata pelajaran PJOK kelas VIII SMP N 1 Ngemplak tahun ajaran 2017/2018 dengan analisis butir soal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 28-40.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2).
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran jasmani mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukmana, T. A., & Sugiarto, S. (2021). Tingkat daya tahan aerobik peserta seleksi pelatihan pemandu wisata paralayang di Kabupaten Batang tahun 2020. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 96-105.
- Suwaryo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *URECOL*, 305-314.
- Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi Smp Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Tucker, H. J., Bebeley, S. J., & Laggao, S. A. (2017). Children and adolescents' fitness skill level in physical activity: a motivational concern for public health education. *International Journal of Science and Research*, 6(11), 18-22.
- Thompson, A., & Hannon, J. C. (2012). Health-related fitness knowledge and physical activity of high school students. *Physical Educator*, 69(1), 71.

- Utami, M. S. U., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 12-21.
- Utomo, M. A. S., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan modifikasi media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 56-73.
- Wahana, S., & Rochmania, A. (2018). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMAN 2 Lamongan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wicaksana. (2017). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N Godean terhadap kebugaran jasmani*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Wedanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 41-54.
- Yulianti, A., Damayati, R. P., & Rosiana, N. M. (2017). Kebugaran jasmani dan prestasi belajar anak Sekolah Dasar. *Prosiding. Seminar Nasional Hasil Penelitian 2017*, ISBN : 978-602-14917-5-1
- Yuliarto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi

Hal	: Permohonan <i>Expert Judgement</i>
Lampiran	: 1 Bandel
Kepada	: Yth. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Di tempat
Dengan hormat,	
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:	
Nama	: Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM	: 18601244065
Jurusan	: PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan <i>Expert Judgement</i> untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "Perbandingan Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022" .	
Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.	
Pembimbing,	Yogyakarta, 1 Agustus 2022
	Hormat saya,
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.	
NIP. 19770218 200801 1 002	Arda Afrian Nugroho S NIM 18601244065

Lanjutan Lampiran 1.

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:	
Nama :	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP :	19751018 200501 1 002
Menyatakan bahwa instrument penelitian TAS atas nama mahasiswa :	
Nama :	Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM :	18601244065
Progam Studi :	PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Judul TAS :	"Perbandingan Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik Tahun 2022"
Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TAS Dapat dinyatakan bahwa :	
☒	Layak digunakan untuk penelitian
☐	Layak digunakan dengan perbaikan
☐	Tidak layak digunakan untuk penilaian yang bersangkutan dengan catatan dan saran perbaikan sebagaimana terlampir.
Dengan demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 02 Agustus 2022	
Validator,	
	
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	
NIP. 19751018 200501 1 002	
Catatan :	
☐	Beri tanda (√)

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 815/UN34.16/PT.01.04/2022 30 Juni 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala SMP Negeri 1 Ngaglik, Kayunan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Donoharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581

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

Nama	: Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM	: 18601244065
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBANDINGAN PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK DAN SMP NEGERI 3 NGAGLIK TAHUN 2022
Waktu Penelitian	: 30 Juni - 30 Juli 2022

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

30/06/2022 08.47

Lanjutan Lampiran 2.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 816/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

30 Juni 2022

Yth . Kepala SMP Negeri 3 Ngaglik, Jl. Pandanaran No.900m, Turen, Sardonoharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581

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

Nama : Arda Afrian Nugroho Saputro
NIM : 18601244065
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBANDINGAN PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK DAN SMP NEGERI 3 NGAGLIK TAHUN 2022
Waktu Penelitian : 30 Juni - 30 Juli 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 NGAGLIK
ꦱꦺꦏꦺꦭꦩꦺꦤꦺꦁꦩꦺꦤꦥꦠꦤꦺꦁꦭꦶꦏ꧀
Kayunan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta 55581
Telp (0274) 4360364, 4360484
email : smpnsatu.ngaglik@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : 420/294

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman menerangkan :

N a m a : ARDA AFRIAN NUGROHO SAPUTRO
N I M : 18601244065
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Tugas Akhir : PERBANDINGAN PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK DAN SMP NEGERI 3 NGAGLIK TAHUN 2022

Bahwa saudara tersebut di atas benar – benar sudah melaksanakan pengambilan data siswa untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) di SMP Negeri 1 Ngaglik.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ngaglik, 18 Juli 2022
Kepala Sekolah

Dra. Widi Hastuti, M.Pd.
Pembina Tk. I, IV/b
NIP. 19640317 198403 2 002



Lanjutan Lampiran 3.

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
	DINAS PENDIDIKAN
	SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 NGAGLIK
	<i>ꦱꦼꦭꦩꦤ꧀ꦭꦺꦩꦤ꧀ꦠꦤ꧀ꦤꦼꦁꦏꦸꦭꦶꦏ꧀</i>
Candi, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta 55581 Telepon (0274) 884160 Surel: smpt3ngaglik@yahoo.co.id	

SURAT KETERANGAN
No : 800/ 152 /2022

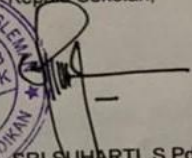
Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Ngaglik Kabupaten Sleman, menerangkan bahwa :

Nama	: ARDA AFRIAN NUGROHO SAPUTRO
NIM / Semester	: 18601244065 / IV
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi –S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat	: JL. Colombo No 1, Yogyakarta.

Telah menyelesaikan Penelitian Skripsi dengan judul :

“Perbandingan Pengetahuan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 3 Ngaglik tahun 2022 “ pelaksanaan penelitian pada tanggal 30 Juni – 30 Juli 2022.

Demikian Surat Keterangan ini untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Ngaglik, 23 Juli 2022
Kepala Sekolah,

SRI SUHARTI, S.Pd
Pembina IV/a
NIP 19650916 198803 2 005



Lampiran 4. Instrumen Penelitian

PERBANDINGAN PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI DI SMP NEGERI 1 Ngaglik DAN SMP NEGERI 3 NGAGLIK TAHUN 2022

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan menggunakan tes dalam rangka menyelesaikan tugas akhir guna mencapai gelar Sarjana. Saya sangat mengharapkan bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian yang saya lakukan dengan cara mengisi tes ini sesuai dengan kemampuan masing-masing. Informasi yang anda berikan **bersifat rahasia** dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Saya mengucapkan terimakasih karena anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

A. ISILAH TERLEBIH DAHULU IDENTITAS ANDA :

Nama :
Usia :
Kelas :
Alamat :

B. Petunjuk Pengisian

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

C. Berilah tanda silang pada huruf A, B, C, atau D pada jawaban yang benar!

1. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
 - a. Kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.
 - b. Kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan merasa cepat lelah.
 - c. Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative pendek.
 - d. kebugaran jasmani mengupayakan kualitas hidup jasmani yang optimal, termasuk memperoleh nilai kriteria tingkat kebugaran jasmani, dan risiko timbulnya masalah kesehatan yang tinggi.
2. Istilah lain dari kebugaran/kebugaran jasmani adalah?
 - a. Physical condition
 - b. *Physiological fitness*.
 - c. Physical Education.
 - d. *Physical fitness*.
3. Kemampuan fisik seseorang dalam beraktivitas sehari-hari ditentukan oleh....
 - a. Derajat kebugaran jasmani
 - b. Tingkat kesehatan seseorang
 - c. Besar kecil otot
 - d. Kemampuan dalam melakukan aktivitas
4. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan...
 - a. Gangguan kesehatan
 - b. Ketegangan otot
 - c. Pingsan akibat olahraga
 - d. Cidera saat olahraga
5. Kebugaran jasmani bisa disebut sebagai...
 - a. salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang
 - b. derajat sehat dinamis seseorang dalam melakukan aktivitas
 - c. kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh
 - d. kondisional yang memungkinkan seorang untuk bereaksi secara cepat

6. Berikut ini manakah yang paling tepat untuk faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani
 - a. (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan
 - b. (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) warna kulit
 - c. (1) umur, (2) prestasi sekolah, (3) keturunan
 - d. (1) umur, (2) warna rambut, (3) keturunan

7. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang tidak sama, kebutuhan tersebut sesuai dengan
 - e. Jenis kelamin seseorang
 - f. Usia seseorang
 - g. Kondisi tubuh
 - h. Aktivitas yang dilakukan

8. Di bawah ini manakah pernyataan yang paling tepat...
 - a. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun
 - b. Perempuan setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan laki-laki
 - c. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 50 tahun
 - d. Perempuan dan laki-laki tidak mempengaruhi kebugaran jasmani

9. Kebugaran jasmani akan menurun yang disebabkan oleh penurunan kapasitas fungsional seluruh organ tubuh dengan persentase sebesar 0,8 – 1 % adalah faktor...
 - a. Umur
 - b. Keturunan
 - c. Jenis Kelamin
 - d. Makanan

10. Seorang laki-laki memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan seorang perempuan, hal ini disebabkan oleh faktor...
 - a. Kesehatan
 - b. Kelelahan
 - c. Kemauan
 - d. Dorongan

11. Dalam memilih dan memutuskan makanan apa yang akan kita makan, terdapat beberapa aspek yang menjadi pertimbangan agar kebugaran Jasmani kita terjaga, kecuali...
 - a. Kandungan gizi
 - b. Bahan makanan yang berkualitas dan layak dikonsumsi
 - c. Makanan yang mahal
 - d. Cara pengolahan makanan

12. kemampuan otot untuk menahan beban dalam waktu yang lama disebut...
 - a. keseimbangan
 - b. daya tahan otot
 - c. kelenturan
 - d. kekuatan
13. Berpindah dari suatu tempat ketempat lain dengan rentang waktu sesingkat singkatnya disebut...
 - a. daya tahan
 - b. kecepatan
 - c. keseimbangan
 - d. kekuatan
14. Kemampuan persendian dan otot di sekitar dapat melakukan gerakan dengan maksimal tanpa mengalami gangguan adalah...
 - a. daya tahan
 - b. kecepatan
 - c. keseimbangan
 - d. kelenturan
15. Untuk melatih kecepatan kita dapat melakukan dengan cara...
 - a. lari 200m
 - b. jogging
 - c. lari 2,4km
 - d. melakukan *squat jump*
16. Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif disebut...
 - a. Kekuatan otot
 - b. Kelincahan
 - c. Kecepatan
 - d. Daya ledak otot
17. Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali ...
 - a. *Endurance*
 - b. *Strength*
 - c. *Stretching*
 - d. *Speed*
18. Lamanya waktu latihan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak ...
 - a. 1 kali
 - b. 3 kali
 - c. 2 kali
 - d. 4 kali

19. Latihan yang dapat melatih kekuatan otot lengan, kecuali...
- Angkat beban
 - Tarik tambang
 - Push up*
 - Pull up*
20. Setelah berlatih ada rentang waktu untuk pemulihan disebut...
- Reaction*
 - Competition*
 - Recovery*
 - Training*
21. Jenis latihan yang dilakukan dengan cara melakukan gerakan dengan cepat dan dapat merubah arah dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan yaitu ...
- Kelincahan
 - Keseimbangan
 - Kelenturan
 - Daya tahan
22. Jadwal yang baik untuk melakukan latihan kebugaran jasmani yaitu...
- setiap hari
 - 5 kali dalam seminggu
 - 3 kali dalam seminggu
 - 1 bulan sekali
23. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan...
- Otot lengan, bahu, dada
 - Otot kaki, perut, punggung
 - Otot punggung, tangan
 - Otot perut, dada
24. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah ...
- mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari
 - Meningkatkan daya tahan tubuh
 - Meningkatkan kekuatan otot
 - Meningkatkan kelenturan persendian
25. Selain contoh latihan kekuatan,yaitu...
- Memutar punggung ke samping
 - Gerakan *push-up*
 - Mendorong dinding
 - Tarik-menarik dengan teman tanpa alat

26. Jarak tempuh lari 12 menit dalam tes kebugaran jasmani yang biasa dilakukan di Indonesia adalah...
- a. 2,1 km
 - b. 2 km
 - c. 2,4 km
 - d. 2,3 km
27. Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaan oleh tubuh.
- a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Oksigen
 - d. Lemak
28. Tes lari jarak jauh tepat digunakan sebagai mengukur...
- a. Kekuatan
 - b. Daya tahan
 - c. Kelincahan
 - d. Power
29. Tes untuk mengukur daya tahan usia 13-15 tahun putri berdasarkan TKJI yaitu...
- a. Lari 1200 meter
 - b. Lari 800 meter
 - c. Lari 1000 meter
 - d. Lari 600 meter
30. Tes untuk mengukur kecepatan lari usia 13-15 tahun putra berdasarkan TKJI yaitu...
- a. Lari 50 meter
 - b. Lari 60 meter
 - c. Lari 70 meter
 - d. Lari 80 meter
31. Manakah di bawah ini yang bukan merupakan tes kebugaran jasmani
- a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
 - b. Harvard Step Test
 - c. Tes Lari 30 menit
 - d. *Multi Stage Fitness Test*

Lampiran 5. Data Penelitian

SMP NEGERI 1 NGAGLIK

No	Dimensi kebugaran jasmani					Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani						Komponen kebugaran jasmani						Latihan kebugaran jasmani										Tes kebugaran jasmani						Σ	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	18	58,06	
2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	17	54,84		
3	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	19	61,29		
4	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	10	32,26		
5	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	17	54,84		
6	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20	64,52		
7	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	15	48,39		
8	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	18	58,06		
9	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	15	48,39		
10	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	18	58,06		
11	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	15	48,39		
12	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	22	70,97		
13	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	14	45,16		
14	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	18	58,06		
15	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	18	58,06		
16	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	15	48,39		
17	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	19	61,29	
18	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	18	58,06		
19	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	13	41,94	
20	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	17	54,84	
21	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	20	64,52		
22	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	17	54,84		
23	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	16	51,61	
24	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	20	64,52		
25	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	19	61,29	
26	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	17	54,84		
27	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	14	45,16		
28	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	8	25,81		
29	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	19	61,29		
30	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	22	70,97		
31	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	15	48,39		
32	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	17	54,84	
33	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	12	38,71		
34	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	14	45,16		
35	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20	64,52		

36	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	21	67,74		
37	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	15	48,39		
38	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	13	41,94	
39	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	17	54,84	
40	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	17	54,84	
41	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	15	48,39	
42	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	17	54,84
43	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	16	51,61	
44	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	18	58,06
45	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	16	51,61	
46	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	16	51,61	
47	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	16	51,61	
48	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	14	45,16	
49	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	18	58,06	
50	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14	45,16	
51	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	13	41,94
52	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	14	45,16	
53	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	20	64,52
54	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	13	41,94	
55	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	19	61,29	
56	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	15	48,39	
57	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	18	58,06	
58	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	15	48,39	
59	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	20	64,52	
60	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	11	35,48	
61	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	18	58,06	
62	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	17	54,84
63	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	15	48,39	
64	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	17	54,84
65	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	17	54,84	
66	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	16	51,61	
67	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	17	54,84	

68	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	15	48,39		
69	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	19	61,29		
70	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	18	58,06	
71	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	17	54,84	
72	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	22	70,97
73	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	19	61,29	
74	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	17	54,84	
75	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	21	67,74
76	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	16	51,61	
77	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23	74,19
78	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	17	54,84	
79	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	16	51,61	
80	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	18	58,06	
81	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	25	80,65
82	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	16	51,61	
83	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	22	70,97	
84	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	15	48,39
85	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	18	58,06	
86	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	22	70,97	
87	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	13	41,94	
88	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	14	45,16	
89	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	20	64,52
90	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	15	48,39	
91	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	18	58,06	
92	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	17	54,84	
93	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	19	61,29
94	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	22	70,97	
95	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	19	61,29	
96	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	19	61,29	
97	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	19	61,29	
98	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	16	51,61	

99	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	18	58,06		
100	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	19	61,29		
101	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	19	61,29	
102	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	19	61,29	
103	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	70,97	
104	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	16	51,61	
105	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	16	51,61	
106	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	19	61,29
107	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	18	58,06	
108	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	19	61,29
109	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	18	58,06	
110	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	18	58,06	
111	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	17	54,84	
112	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	20	64,52	
113	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	19	61,29	
114	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	18	58,06	
115	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	19	61,29	
116	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	17	54,84	
117	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	22	70,97	
118	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	14	45,16
119	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	18	58,06	
120	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	18	58,06	
121	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	24	77,42	
122	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	16	51,61	
123	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	23	74,19	
124	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	15	48,39	
125	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	20	64,52	
126	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	14	45,16	
127	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	15	48,39	
128	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	12	38,71	

SMP NEGERI 3 NGAGLIK

No	Dimensi kebugaran jasmani					Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani						Komponen kebugaran jasmani						Latihan kebugaran jasmani										Tes kebugaran jasmani						Σ	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1				
1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	21	67,74	
2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	20	64,52	
3	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	23	74,19	
4	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	21	67,74	
5	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	22	70,97	
6	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	22	70,97	
7	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	18	58,06	
8	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	20	64,52	
9	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	21	67,74	
10	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	70,97	
11	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	19	61,29	
12	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	23	74,19	
13	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	15	48,39	
14	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	70,97	
15	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	22	70,97	
16	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	21	67,74	
17	1	1	1	0	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	1	26	83,87	
18	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	23	74,19	
19	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	18	58,06	
20	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	24	77,42	
21	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24	77,42	
22	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	19	61,29	
23	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	20	64,52	
24	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	20	64,52	
25	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	21	67,74	
26	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	19	61,29	
27	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	20	64,52	
28	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	16	51,61	
29	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	23	74,19		
30	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	22	70,97	
31	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	20	64,52	
32	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21	67,74	
33	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	20	64,52	
34	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21	67,74	
35	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	21	67,74	
36	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	24	77,42	
37	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	18	58,06	

38	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	15	48,39		
39	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	22	70,97		
40	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	19	61,29	
41	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	16	51,61	
42	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	22	70,97
43	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	20	64,52
44	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	23	74,19
45	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	21	67,74
46	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	18	58,06	
47	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	17	54,84	
48	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	16	51,61
49	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	16	51,61	
50	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	20	64,52	
51	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	14	45,16
52	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	20	64,52	
53	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	22	70,97
54	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	14	45,16
55	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	19	61,29	
56	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	15	48,39	
57	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	20	64,52	
58	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	18	58,06	
59	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	23	74,19	
60	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	17	54,84
61	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	20	64,52	
62	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	20	64,52	
63	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	17	54,84	
64	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	19	61,29	
65	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	20	64,52	
66	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	17	54,84	
67	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	19	61,29	
68	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	16	51,61	

69	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	23	74,19		
70	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	19	61,29		
71	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	19	61,29		
72	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	24	77,42	
73	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	17	54,84	
74	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	17	54,84	
75	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	22	70,97
76	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	20	64,52
77	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	25	80,65
78	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	19	61,29	
79	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	17	54,84	
80	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	18	58,06
81	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	25	80,65	
82	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	17	54,84	
83	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	23	74,19	
84	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	18	58,06
85	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	21	67,74	
86	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	24	77,42	
87	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	15	48,39	
88	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	17	54,84	
89	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	23	74,19	
90	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	18	58,06
91	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	19	61,29	
92	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	21	67,74	
93	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	19	61,29	
94	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	22	70,97	
95	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	22	70,97	
96	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	21	67,74	
97	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	20	64,52	
98	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	18	58,06	
99	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	18	58,06	

100	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	20	64,52		
101	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	19	61,29	
102	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	20	64,52	
103	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23	74,19	
104	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	17	54,84	
105	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	17	54,84	
106	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	19	61,29	
107	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	18	58,06	
108	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	21	67,74
109	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	20	64,52	
110	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	20	64,52	
111	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	19	61,29	
112	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	22	70,97	
113	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	21	67,74	
114	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	22	70,97	
115	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	22	70,97	
116	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	20	64,52	
117	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	22	70,97	
118	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	16	51,61	
119	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	20	64,52	
120	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	20	64,52	
121	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	24	77,42	
122	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	18	58,06	
123	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	23	74,19	
124	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	15	48,39	
125	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	21	67,74	
126	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	16	51,61	
127	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	16	51,61	
128	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	14	45,16	

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		SMP N 1 Ngaglik	SMP N 3 Ngaglik
N	Valid	128	128
	Missing	0	0
Mean		55,77	63,84
Median		54,84	64,52
Mode		58,06	64,52
Std. Deviation		9,19	8,48
Minimum		25,81	45,16
Maximum		80,65	83,87
Sum		7138,70	8170,98

SMP N 1 Ngaglik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25,81	1	,8	,8	,8
	32,26	1	,8	,8	1,6
	35,48	1	,8	,8	2,3
	38,71	2	1,6	1,6	3,9
	41,94	5	3,9	3,9	7,8
	45,16	9	7,0	7,0	14,8
	48,39	15	11,7	11,7	26,6
	51,61	13	10,2	10,2	36,7
	54,84	19	14,8	14,8	51,6
	58,06	21	16,4	16,4	68,0
	61,29	18	14,1	14,1	82,0
	64,52	9	7,0	7,0	89,1
	67,74	2	1,6	1,6	90,6
	70,97	8	6,2	6,2	96,9
	74,19	2	1,6	1,6	98,4
	77,42	1	,8	,8	99,2
	80,65	1	,8	,8	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

SMP N 3 Ngaglik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45,16	3	2,3	2,3	2,3
	48,39	5	3,9	3,9	6,2
	51,61	8	6,2	6,2	12,5
	54,84	11	8,6	8,6	21,1
	58,06	12	9,4	9,4	30,5
	61,29	15	11,7	11,7	42,2
	64,52	23	18,0	18,0	60,2
	67,74	15	11,7	11,7	71,9
	70,97	16	12,5	12,5	84,4
	74,19	11	8,6	8,6	93,0
	77,42	6	4,7	4,7	97,7
	80,65	2	1,6	1,6	99,2
	83,87	1	,8	,8	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Lampiran 7. Deskriptif Statistik Faktor

SMP NEGERI 1 NGAGLIK

Statistics

		Dimensi kebugaran jasmani	Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	Komponen kebugaran jasmani	Latihan kebugaran jasmani	Tes kebugaran jasmani
N	Valid	128	128	128	128	128
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		49,06	58,46	58,20	58,07	52,86
Median		40,00	50,00	66,67	62,05	50,00
Mode		40,00	50,00	66,67	62,05	66,67
Std. Deviation		19,42	21,53	23,85	17,21	19,85
Minimum		20,00	16,67	0,00	25,00	0,00
Maximum		100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Sum		6280,00	7483,31	7449,99	7433,25	6766,71

Dimensi kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	16	12,5	12,5	12,5
	40	65	50,8	50,8	63,3
	60	21	16,4	16,4	79,7
	80	25	19,5	19,5	99,2
	100	1	,8	,8	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,67	6	4,7	4,7	4,7
	33,33	22	17,2	17,2	21,9
	50	41	32,0	32,0	53,9
	66,67	29	22,7	22,7	76,6
	83,33	20	15,6	15,6	92,2
	100	10	7,8	7,8	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Komponen kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	1,6	1,6	1,6
	16,67	9	7,0	7,0	8,6
	33,33	24	18,8	18,8	27,3
	50	24	18,8	18,8	46,1
	66,67	36	28,1	28,1	74,2
	83,33	24	18,8	18,8	93,0
	100	9	7,0	7,0	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Latihan kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	7	5,5	5,5	5,5
	37,05	22	17,2	17,2	22,7
	50	28	21,9	21,9	44,5
	62,05	33	25,8	25,8	70,3
	75	27	21,1	21,1	91,4
	87,05	10	7,8	7,8	99,2
	100	1	,8	,8	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Tes kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	,8	,8	,8
	16,67	11	8,6	8,6	9,4
	33,33	25	19,5	19,5	28,9
	50	35	27,3	27,3	56,2
	66,67	41	32,0	32,0	88,3
	83,33	14	10,9	10,9	99,2
	100	1	,8	,8	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

SMP NEGERI 3 NGAGLIK

Statistics

		Dimensi kebugaran jasmani	Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	Komponen kebugaran jasmani	Latihan kebugaran jasmani	Tes kebugaran jasmani
N	Valid	128	128	128	128	128
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		69,69	68,75	63,54	63,15	54,95
Median		80,00	66,67	66,67	62,05	50,00
Mode		80,00	66,67	66,67	75,00	66,67
Std. Deviation		17,20	18,82	21,71	17,97	20,85
Minimum		20,00	33,33	0,00	25,00	0,00
Maximum		100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Sum		8920,00	8800,00	8133,31	8083,25	7033,38

Dimensi kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	,8	,8	,8
	40	18	14,1	14,1	14,8
	60	37	28,9	28,9	43,8
	80	62	48,4	48,4	92,2
	100	10	7,8	7,8	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33,33	8	6,2	6,2	6,2
	50	33	25,8	25,8	32,0
	66,67	39	30,5	30,5	62,5
	83,33	31	24,2	24,2	86,7
	100	17	13,3	13,3	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Komponen kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	,8	,8	,8
	16,67	4	3,1	3,1	3,9
	33,33	16	12,5	12,5	16,4
	50	29	22,7	22,7	39,1
	66,67	36	28,1	28,1	67,2
	83,33	31	24,2	24,2	91,4
	100	11	8,6	8,6	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Latihan kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	5	3,9	3,9	3,9
	37,05	16	12,5	12,5	16,4
	50	22	17,2	17,2	33,6
	62,05	31	24,2	24,2	57,8
	75	33	25,8	25,8	83,6
	87,05	18	14,1	14,1	97,7
	100	3	2,3	2,3	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Tes kebugaran jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	,8	,8	,8
	16,67	10	7,8	7,8	8,6
	33,33	23	18,0	18,0	26,6
	50	33	25,8	25,8	52,3
	66,67	42	32,8	32,8	85,2
	83,33	15	11,7	11,7	96,9
	100	4	3,1	3,1	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SMP N 1 Ngaglik	SMP N 3 Ngaglik
N		128	128
Normal Parameters ^a	Mean	55.7711	63.8358
	Std. Deviation	9.18782	8.47866
Most Extreme Differences	Absolute	.094	.110
	Positive	.094	.069
	Negative	-.092	-.110
Kolmogorov-Smirnov Z		1.067	1.248
Asymp. Sig. (2-tailed)		.205	.089
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pengetahuan Kebugaran Jasmani

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.165	1	254	.685

Lampiran 10. Uji Hipotesis

Group Statistics

Sekolah		N	Mean	Std, Deviation	Std, Error Mean
Pengetahuan Kebugaran Jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	128	55,77	9,19	0,81
	SMP Negeri 3 Ngaglik	128	63,84	8,48	0,75

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig, (2-tailed)	Mean Difference	Std, Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pengetahuan Kebugaran Jasmani	Equal variances assumed	,165	,685	-7,298	254	,000	-8,06	1,11	-10,24	-5,89
	Equal variances not assumed			-7,298	252,379	,000	-8,06	1,11	-10,24	-5,89

Group Statistics

Sekolah		N	Mean	Std, Deviation	Std, Error Mean
Dimensi kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	128	49,06	19,42	1,72
	SMP Negeri 3 Ngaglik	128	69,69	17,20	1,52
Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	128	58,46	21,53	1,90
	SMP Negeri 3 Ngaglik	128	68,75	18,82	1,66
Komponen kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	128	58,20	23,85	2,11
	SMP Negeri 3 Ngaglik	128	63,54	21,71	1,92
Latihan kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	128	58,30	17,20	1,52
	SMP Negeri 3 Ngaglik	128	63,38	17,97	1,59
Tes kebugaran jasmani	SMP Negeri 1 Ngaglik	128	52,86	19,85	1,75
	SMP Negeri 3 Ngaglik	128	54,95	20,85	1,84

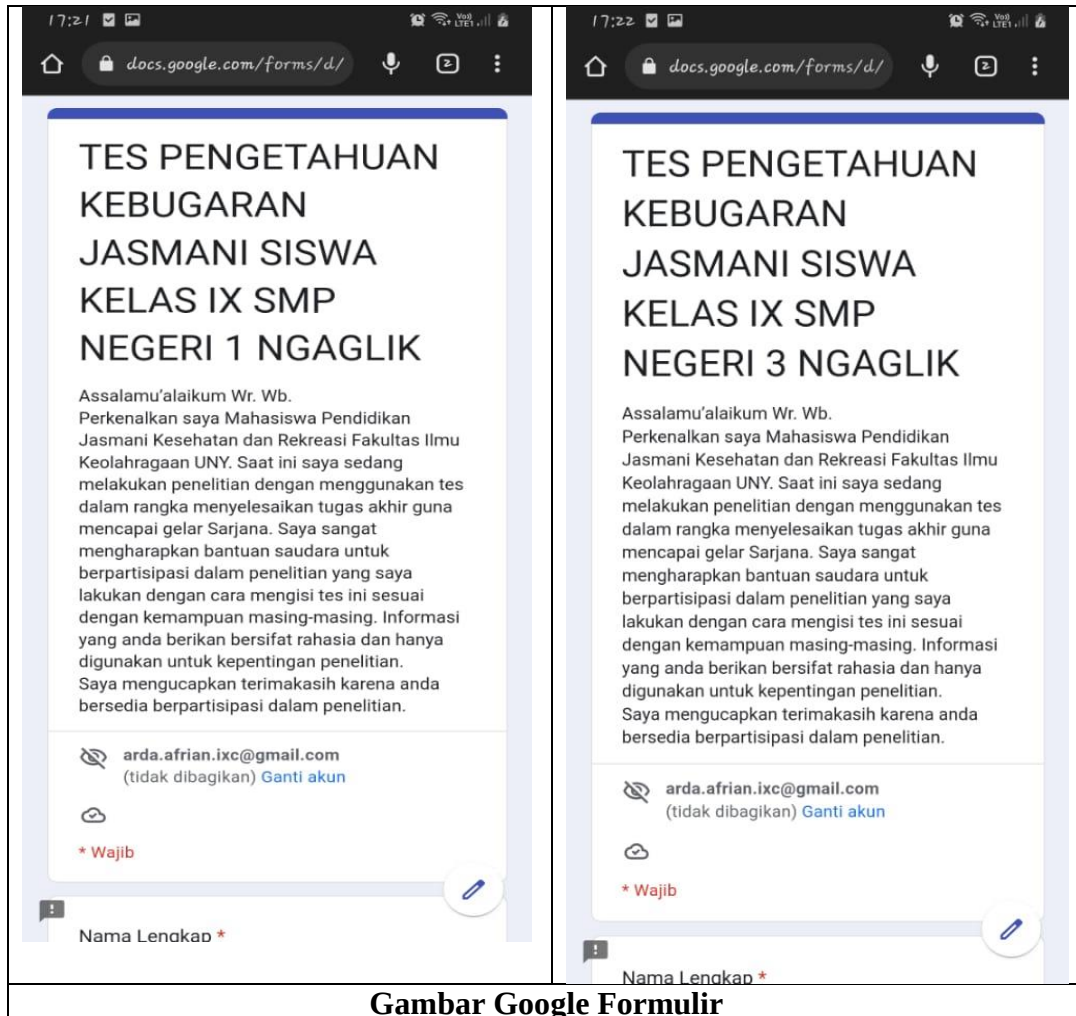
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Dimensi kebugaran jasmani	Equal variances assumed	2,148	,144	-8,995	254	,000	-20,63	2,29	-25,14	-16,11
	Equal variances not assumed			-8,995	250,364	,000	-20,63	2,29	-25,14	-16,11
Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani	Equal variances assumed	3,446	,065	-4,069	254	,000	-10,29	2,53	-15,27	-5,31
	Equal variances not assumed			-4,069	249,540	,000	-10,29	2,53	-15,27	-5,31
Komponen kebugaran jasmani	Equal variances assumed	2,392	,123	-1,573	254	,062	-5,34	2,85	-10,95	0,28
	Equal variances not assumed			-1,573	251,795	,062	-5,34	2,85	-10,95	0,28
Latihan kebugaran jasmani	Equal variances assumed	,003	,956	-2,310	254	,022	-5,08	2,20	-9,41	-0,75
	Equal variances not assumed			-2,310	253,523	,022	-5,08	2,20	-9,41	-0,75
Tes kebugaran jasmani	Equal variances assumed	,403	,526	-,819	254	,414	-2,08	2,54	-7,09	2,93
	Equal variances not assumed			-,819	253,396	,414	-2,08	2,54	-7,09	2,93

Lampiran 11. Tabel t

α	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0025	0.001
df							
246	1.285002	1.651071	1.969654	2.341602	2.595962	2.832578	3.123691
247	1.284988	1.651046	1.969615	2.341540	2.595880	2.832473	3.123554
248	1.284975	1.651021	1.969576	2.341478	2.595799	2.832370	3.123418
249	1.284961	1.650996	1.969537	2.341417	2.595718	2.832267	3.123284
250	1.284947	1.650971	1.969498	2.341356	2.595638	2.832166	3.123150
251	1.284933	1.650947	1.969460	2.341296	2.595558	2.832065	3.123018
252	1.284920	1.650923	1.969422	2.341236	2.595479	2.831964	3.122886
253	1.284907	1.650899	1.969385	2.341177	2.595401	2.831865	3.122756
254	1.284895	1.650875	1.969348	2.341118	2.595323	2.831767	3.122627
255	1.284880	1.650851	1.969311	2.341060	2.595246	2.831669	3.122499
256	1.284867	1.650828	1.969274	2.341002	2.595170	2.831572	3.122371
257	1.284854	1.650804	1.969237	2.340945	2.595094	2.831476	3.122245
258	1.284841	1.650781	1.969201	2.340888	2.595019	2.831380	3.122120
259	1.284829	1.650758	1.969166	2.340831	2.594945	2.831285	3.121996
260	1.284816	1.650735	1.969130	2.340775	2.594870	2.831191	3.121872
261	1.284804	1.650713	1.969095	2.340720	2.594797	2.831098	3.121750
262	1.284791	1.650690	1.969060	2.340665	2.594724	2.831005	3.121629
263	1.284779	1.650668	1.969025	2.340610	2.594652	2.830914	3.121508
264	1.284767	1.650646	1.968990	2.340556	2.594580	2.830822	3.121389
265	1.284754	1.650624	1.968956	2.340502	2.594509	2.830732	3.121270
266	1.284742	1.650602	1.968922	2.340448	2.594438	2.830642	3.121152
267	1.284730	1.650581	1.968889	2.340395	2.594368	2.830553	3.121035
268	1.284718	1.650559	1.968855	2.340342	2.594298	2.830465	3.120919
269	1.284707	1.650538	1.968822	2.340290	2.594229	2.830377	3.120804
270	1.284695	1.650517	1.968789	2.340238	2.594161	2.830290	3.120690
271	1.284683	1.650496	1.968756	2.340187	2.594092	2.830203	3.120577
272	1.284672	1.650475	1.968724	2.340135	2.594025	2.830117	3.120464
273	1.284660	1.650454	1.968692	2.340085	2.593958	2.830032	3.120352
274	1.284649	1.650434	1.968660	2.340034	2.593891	2.829948	3.120241
275	1.284638	1.650413	1.968628	2.339984	2.593825	2.829864	3.120131
276	1.284626	1.650393	1.968596	2.339934	2.593759	2.829780	3.120022
277	1.284615	1.650373	1.968565	2.339885	2.593694	2.829698	3.119914
278	1.284604	1.650353	1.968534	2.339836	2.593630	2.829615	3.119806
279	1.284593	1.650333	1.968503	2.339788	2.593565	2.829534	3.119699
280	1.284582	1.650314	1.968472	2.339739	2.593502	2.829453	3.119593
281	1.284572	1.650294	1.968442	2.339691	2.593438	2.829373	3.119487
282	1.284561	1.650275	1.968412	2.339644	2.593376	2.829293	3.119383
283	1.284550	1.650256	1.968382	2.339597	2.593313	2.829214	3.119279
284	1.284540	1.650237	1.968352	2.339550	2.593251	2.829135	3.119176
285	1.284529	1.650218	1.968323	2.339503	2.593190	2.829057	3.119073
286	1.284519	1.650199	1.968293	2.339457	2.593129	2.828979	3.118972
287	1.284508	1.650180	1.968264	2.339411	2.593068	2.828902	3.118871
288	1.284498	1.650162	1.968235	2.339365	2.593008	2.828826	3.118770
289	1.284488	1.650143	1.968206	2.339320	2.592948	2.828750	3.118671
290	1.284478	1.650125	1.968178	2.339275	2.592888	2.828674	3.118572
291	1.284468	1.650107	1.968150	2.339230	2.592829	2.828599	3.118474
292	1.284458	1.650089	1.968121	2.339186	2.592771	2.828525	3.118376
293	1.284448	1.650071	1.968093	2.339142	2.592713	2.828451	3.118279
294	1.284438	1.650053	1.968066	2.339098	2.592655	2.828378	3.118183
295	1.284428	1.650035	1.968038	2.339055	2.592598	2.828305	3.118088
296	1.284418	1.650018	1.968011	2.339012	2.592541	2.828233	3.117993
297	1.284409	1.650000	1.967984	2.338969	2.592484	2.828161	3.117898
298	1.284399	1.649983	1.967957	2.338926	2.592428	2.828089	3.117805
299	1.284389	1.649966	1.967930	2.338884	2.592372	2.828018	3.117712
300	1.284380	1.649949	1.967903	2.338842	2.592316	2.827948	3.117620

Lampiran 12. Google Formulir



TES PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 NGAGLIK

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Perkenalkan saya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan menggunakan tes dalam rangka menyelesaikan tugas akhir guna mencapai gelar Sarjana. Saya sangat mengharapkan bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian yang saya lakukan dengan cara mengisi tes ini sesuai dengan kemampuan masing-masing. Informasi yang anda berikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya mengucapkan terimakasih karena anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

arda.afrian.ixc@gmail.com
(tidak dibagikan) [Ganti akun](#)

* Wajib

Nama Lengkap *

TES PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 3 NGAGLIK

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Perkenalkan saya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan menggunakan tes dalam rangka menyelesaikan tugas akhir guna mencapai gelar Sarjana. Saya sangat mengharapkan bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian yang saya lakukan dengan cara mengisi tes ini sesuai dengan kemampuan masing-masing. Informasi yang anda berikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya mengucapkan terimakasih karena anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

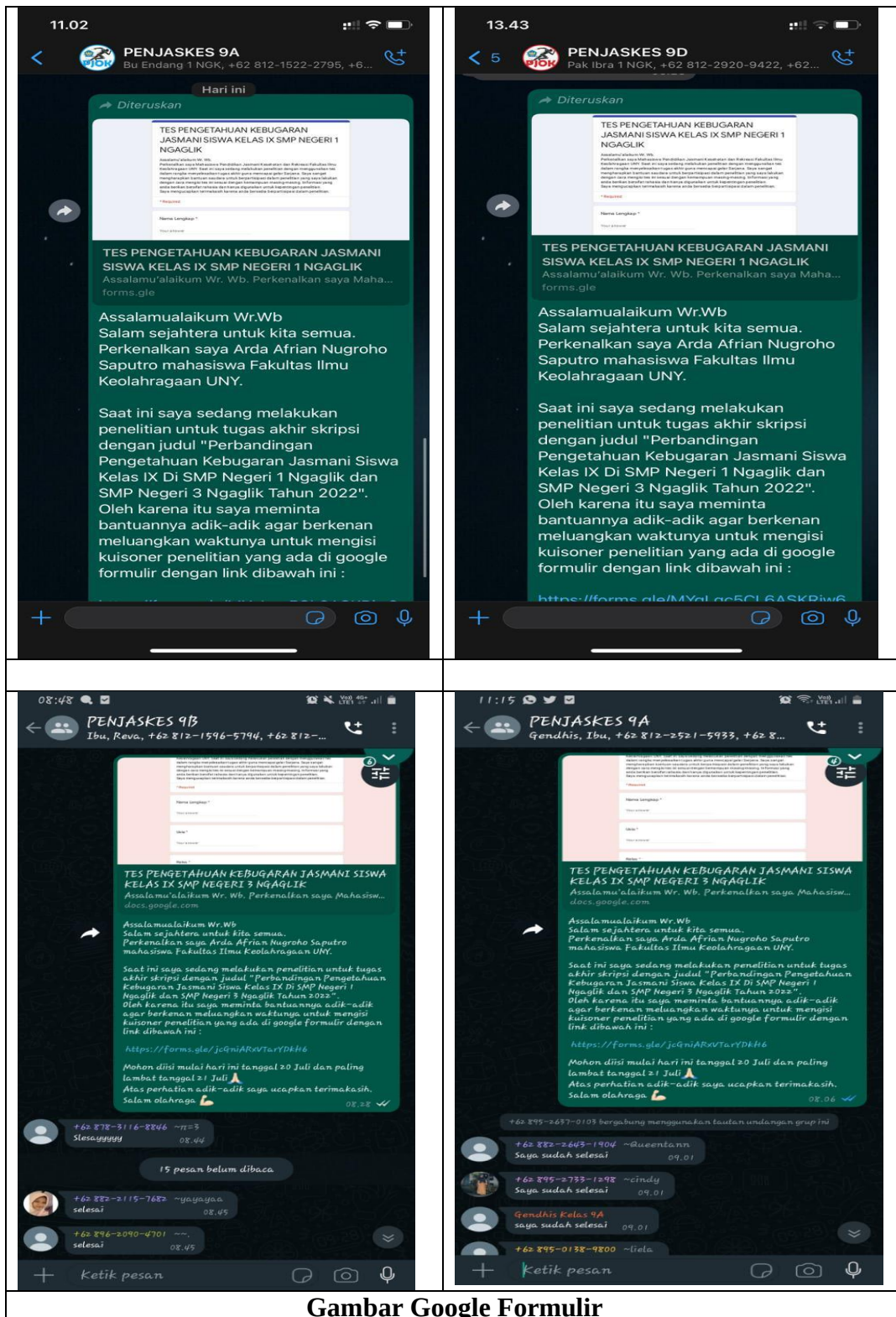
arda.afrian.ixc@gmail.com
(tidak dibagikan) [Ganti akun](#)

* Wajib

Nama Lengkap *

Gambar Google Formulir

Lanjutan Lampiran.



Gambar Google Formulir

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Peneliti sedang menjelaskan kepada siswa



Gambar siswa SMP Negeri 1 Ngaglik sedang mengisi Instrumen



Gambar siswa SMP Negeri 3 Ngaglik sedang mengisi Instrumen



Gambar siswa SMP Negeri 3 Ngaglik sedang mengisi Instrumen