

**TINGKAT KESAMAPTAAN JASMANI SISWA SEKOLAH POLISI  
NEGARA (SPN) SELOPAMIRO TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Syifa'a Sannishara  
18601244033

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KESAMAPTAAN JASMANI SISWA SEKOLAH POLISI  
NEGARA (SPN) SELOPAMIRO TAHUN 2021**



Disusun oleh:

Syifa'a Sannishara  
NIM 18601244033

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

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

Yogyakarta, 11 Januari 2023  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

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

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

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KESAMAPTAAN JASMANI SISWA SEKOLAH POLISI  
NEGARA (SPN) SELOPAMIORO TAHUN 2021**




Disusun oleh:

Syifa'a Sannishara  
NIM 18601244033

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

Pada tanggal 20 Januari 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		24/1-2023
Fathan Nurcahyo., S.Pd.Jas., M.Or. Sekertaris		24/1-2023
Ahmad Ritahudin., S.Pd.Jas., M.Or. Penguji		24/1/23

Yogyakarta, 24 Januari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP.19640707 198812 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syifa'a Sannishara  
NIM : 18601244033  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Kesamaptaaan Jasmani Siswa Sekolah Polisi  
Negara (SPN) Selopamioro Tahun 2021

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

Yogyakarta, 13 Januari 2023  
Yang Menyatakan



Syifa'a Sannishara  
NIM. 18601244033

## **MOTTO**

- 1. Bekerja dan belajar sama sama untuk ibadahku**
- 2. Semangat tanpa usaha, doa dan tawakal tidak akan pernah bisa jadi penyemangat**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan hikmat dan penuh rasa syukur, Skripsi ini Kupersembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku (Bapak R. Sigit Suryana dan Ibu Dra. Wahyuni, Apt.) yang telah memberikanku Doa dan semangat kepadaku untuk melanjutkan sekolah sampai tingkat perguruan tinggi. Terimakasih untuk pengorbanan dan kasih sayangnya sehingga anakmu mampu menyelesaikan kuliahnya dan mendapatkan gelar sarjana.
2. Kakak kandung saya Ramma Sannishara yang selalu ada di saat susah maupun senang selalu ada menemani sampai saat ini.

# TINGKAT KESAMAPTAAN JASMANI SISWA SEKOLAH POLISI NEGARA (SPN) SELOPAMIORO TAHUN 2021

Oleh

Syifa'a Sannishara  
NIM 18601244033

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesamaptaan Jasmani Siswa SPN Selopamioro Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SPN Selopamioro Tahun 2021 yang berjumlah 194 orang.

Teknik pengumpulan data melalui tes pengukuran. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes kesamaptaan jasmani bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol: SKEP/984/XII/2004 yang meliputi lari 12 menit, pull up, sit up, push up dan shuttle run. Teknik analisis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan analisis frekuensi dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SPN Selopamioro tahun 2021 adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 71,60. Tingkat kebugaran jasmani siswa SPN Selopamioro tahun 2021 yang berkategori baik sekali sebesar 8 orang atau 4,12%, baik sebesar 182 orang atau 93,81%, sedang sebesar 4 orang atau 2,06%, kurang sebesar 0 orang atau 0% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%.

**Kata kunci:** *kebugaran jasmani, siswa SPN Selopamioro*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan nikmat dan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Seberapa Tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa SPN Selopamioro tahun 2021” dimaksud untuk mengetahui dan menganalisis kondisi fisik atlet sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi.

Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan untuk menimba ilmu di UNY.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or selaku Ketua Jurusan POR, dan Ketua Program Studi PJKR, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Riky Dwihandaka S.Pd.Kor.M.Or. Penasehat Akademik, yang telah ikhlas memberikan ilmu kepada penulis.

6. Firy Nur Ramadhani yang telah membantu dan menemani dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
7. Teman-teman Kelas yang telah memberikan semangat serta motivasi selama perkuliahan.
8. Semua pihak, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada saya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 13 Januari 2023

Penulis



Syifa'a Sannishara  
NIM:18601244033

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Kesamaptaan Jasmani .....	7
2. Komponen Kesamaptaan Jasmani.....	8
3. Bentuk-Bentuk Latihan Peningkatan Kesamaptaan Jasmani .....	12
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesamaptaan Jasmani .....	15
5. Pengukuran Kesamaptaan Jasmani .....	19

6. Hakekat, Tujuan, Fungsi, Peran dan Tugas Pokok serta Syarat Menjadi Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia	25
B. Penelitian Yang Relevan .....	30
C. Kerangka Berpikir .....	31
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Definisi Operasional Variabel .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan .....	54
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
a. Kesimpulan.....	57
b. Implikasi Hasil Penelitian.....	57
c. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rumus Pengkategorian Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Mean Dan Standar Deviasi.....	42
Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Kesamaptaan A (Lari 12 Menit).....	44
Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kesamaptaan A (Lari 12 Menit).....	44
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Pull Up</i> .....	46
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat <i>Pull Up</i> .....	46
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Sit up</i> .....	47
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat <i>Sit up</i> .....	48
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Push Up</i> .....	49
Tabel 9. Kategorisasi Tingkat <i>Push Up</i> .....	49
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Shuttle Run</i> .....	50
Tabel 11. Kategorisasi Tingkat <i>Shuttle run</i> .....	51
Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Kesamaptaan B.....	52
Tabel 13. Kategorisasi Tingkat Kesamaptaan B .....	52
Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani.....	53
Table 15. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari .....	13
Gambar 2. <i>Pull Up</i> .....	13
Gambar 3. <i>Sit up</i> .....	14
Gambar 4. <i>Push Up</i> .....	15
Gambar 5. <i>Shuttle Run</i> .....	15
Gambar 6. Bagan Kerangka Berpikir .....	32
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kesamptaan A Berupa Tes Lari Menit.....	12 45
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat <i>Pull Up</i> .....	47
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat <i>Sit up</i> .....	48
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat <i>Push Up</i> .....	50
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat <i>Shuttle Run</i> .....	51
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kesamptaan B .....	53
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Lembar Penunjukkan Pembimbing Skripsi.....	62
Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....	63
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	64
Lampiran 4. Hasil Pengambilan Data .....	65
Lampiran 5. Hasil Olahdata .....	73
Lampiran 6. Dokumentasi.....	83



# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Calon anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan salah satu bagian dari program seleksi penerimaan anggota yang dilakukan dengan berbagai tahap. Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum serta memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia). Terseleksinya anggota baru menjadikan Kepolisian Negara Republik Indonesia menjadi alat negara yang dapat terus ditingkatkan kinerjanya untuk menjaga, memelihara dan memberikan rasa aman bagi masyarakat Indonesia secara umumnya.

Perilaku anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia kini menjadi salah satu contoh yang patut diteladani oleh masyarakat secara umum. Dalam kehidupan sehari-hari anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia harus mampu berada di dalam lingkungan masyarakat dan memiliki peran yang sangat besar. Tidak hanya cukup dalam menjalankan tugasnya, tetapi anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia juga memiliki peran yang penting dalam kehidupan sosial agama di lingkungannya. Keadaan ini menunjukkan bahwa sebagai anggota harus dapat menjadi contoh yang baik dan memberikan teladan sehingga proses seleksinya pun harus mendapatkan anggota yang tepat dan berkualitas. Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia dapat diberhentikan dengan hormat apabila mencapai batas usia pensiun, pertimbangan khusus untuk kepentingan dinas, tidak memenuhi syarat

jasmani dan rohani gugur atau tewas atau meninggal dunia atau hilang dalam tugas, dan mencapai batas usia (Peraturan Pemerintah No 1 Tahun 2003 tentang Pemberhentian anggota Polri).

Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia memiliki tugas yang tidak mudah dalam menjaga dan memelihara keamanan di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Untuk menjadi anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia yang baik maka anggota harus memiliki faktor pendukung dan dasar yang baik. Salah satunya anggota memiliki tingkat kesamptaan jasmani yang prima untuk dapat menjalankan tugasnya sehari-hari. Dalam proses seleksi siswa calon anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia pun mendapatkan tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesamptaan jasmani. Tahap ini menjadi salah satu faktor penentu kelulusan bagi siswa calon anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia.

Kesamptaan jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas kesehariannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kesamptaan jasmani yang baik maka akan dapat melaksanakan tugas sehari-harinya dan masih mampu melakukan kegiatan keseharian lainnya. Sebagai calon anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia pun harus mampu memiliki kebugaran jasmani yang prima agar nantinya dapat menjalankan tugas-tugas kenegaraan yang sangat berat. Hal ini dikarenakan kinerja anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia harus memiliki standar yang baik sebagai anggota. Tugas-tugas kenegaraan yang menuntut anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia terus menjaga dan meningkatkan kesamptaan jasmaninya.

Menurut Suryanto (1999: 77) kebugaran jasmani yang baik diperlukan, dan tidak memandang jenis, suku, pekerjaan, status sosial, dan ekonomi. Kebugaran jasmani yang baik diperoleh tidak hanya dalam waktu singkat, tetapi harus memulai latihan secara teratur dan memperhatikan prinsip - prinsip latihan, tahapan latihan dan takaran latihan. Tahap seleksi penerimaan calon anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia dilakukan dengan beberapa tahap yaitu salah satunya tahap Pendidikan. Dalam tahap Pendidikan ini siswa calon anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia harus mengikuti latihan-latihan ketahanan dan aktivitas fisik yang tentunya sangat berat.

Pada hasil tes kesamaptaaan jasmani awal pendidikan dapat dikatakan bahwa tingkat kesamaptaaan jasmani siswa calon anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia di SPN Selopamioro masih dibilang rendah. Tingkat kesamaptaaan jasmani pada awalnya siswa calon anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia ini masih beragam dan bervariasi. Dalam proses Pendidikan dapat diperoleh hasil observasi di mana kondisi fisik siswa masih jauh dari harapan sehingga siswa terlihat berat dalam mengikuti Pendidikan. Siswa masih banyak yang kewalahan dalam mengikuti kegiatan Pendidikan.

Perbedaan pola latihan yang dilakukan oleh siswa SPN Selopamioro sebelum memasuki tahap Pendidikan telah melakukan persiapan khusus tentunya. Akan tetapi, persiapan antara siswa satu dengan siswa yang lain tentunya juga berbeda. Sehingga kualitas dan kemampuan tingkat kesamaptaaan jasmani antar siswa sangat jauh berbeda. Selain itu, adanya perbedaan basik atau dasar aktivitas dan latar belakang kegiatan sebelum masuk menjadi siswa SPN Selopamioro ini juga

mempengaruhi tingkat kesamaptaaan jasmani siswa. Banyak faktor latar belakang siswa SPN Selopamioro yang mempengaruhi kualitas ketahanan siswa dalam mengikuti proses Pendidikan. Latar belakang siswa pada awalnya seperti atlet olahraga, mahasiswa, lulusan sekolah menengah atas dan pegawai atau karyawan. Perbedaan ini juga tentunya akan mempengaruhi tingkat kesamaptaaan jasmani siswa di SPN Selopamioro.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesamaptaaan Jasmani Siswa Sekolah Polisi Negara (SPN) Selopamioro Tahun 2021”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa SPN Selopamioro memiliki latar belakang aktivitas yang bervariasi sebelum masuk menjadi siswa.
2. Masih ada siswa SPN Selopamioro yang kesulitan dalam mengikuti proses Pendidikan khususnya ketahanan fisik.
3. Belum diketahuinya Tingkat Kesamaptaaan Jasmani Siswa SPN Selopamioro Tahun 2021.

### **C. Batasan Masalah**

Pembatasan penelitian diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Penulis membatasi penelitian ini yaitu tingkat kesamaptaaan jasmani siswa SPN Selopamioro tahun 2021.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti merumuskan masalah dari penelitian ini, yaitu: “Seberapa Tinggi Tingkat Kesamaptaan Jasmani Siswa Sekolah Polisi Negara (SPN) Selopamioro tahun 2021?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesamaptaan jasmani siswa Sekolah Polisi Negara (SPN) Selopamioro tahun 2021.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

##### **1. Secara Teoritis**

- a. Dapat memberikan gambaran dan informasi terhadap SPN Selopamioro terkait dengan tingkat kesamaptaan siswa SPN Selopamioro tahun 2021.
- b. Dapat menambah referensi penelitian tentang kesamaptaan jasmani yang ada di lingkup POLRI.

##### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi Kapolda

Hasil penelitian ini dapat menunjukkan seberapa tinggi kesamaptaan jasmani siswa calon anggota untuk bisa memberikan masukan terhadap biro SDM POLRI untuk upaya peningkatan.

b. Bagi Biro SDM

Khususnya bagian pembinaan jasmani, hasil penelitian ini sebagai evaluasi terhadap kesamaptaan jasmani siswa SPN Selopamioro untuk dapat ditingkatkan sesuai dengan standar.

c. Bagi Biddokes

Hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran guna peningkatan pelayanan kesehatan kepada siswa SPN Selopamioro.

d. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan motivasi agar melakukan aktivitas jasmani diluar jam kerja guna meningkatkan kesamaptaan jasmani yang mereka capai saat ini.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Kesamaptaan Jasmani**

Kesamaptaan jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Artinya ada (diperlukan) syarat-syarat fisik tertentu untuk dapat melaksanakan tugas fisik itu (Giriwijoyo, 2010;2). Lutan (2001 : 7) menjelaskan bahwa, kesamaptaan jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kesamaptaan jasmani adalah kegiatan atau kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas atau kegiatan fisik secara lebih baik dan efisien. Tubuh tidak mudah beradaptasi dari kondisi sebelum bekerja dan sesudah bekerja kecuali jika sudah biasa terlatih. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harisenjaya dalam Iswadi (2019 ;5) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya.

Kesamaptaan jasmani dapat dihasilkan tubuh melalui pemenuhan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur dan terukur. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja atau beraktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berarti (Nurhayati dalam Rozi, 2021 ; 2). Lebih lanjut Misic, dkk. (2007: 261) evaluasi terhadap kebugaran jasmani berkaitan dengan pengukuran kekuatan otot dan komposisi tubuh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesamaptaaan jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dan masih memiliki kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas atau kegiatan fisik secara lebih baik dan efisien.

## **2. Komponen Kesamaptaaan Jasmani**

Kesamaptaaan jasmani memiliki komponen-komponen yang dapat menjadi aspek dalam pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kita ditunjukkan fakta bahwa komponen kesamaptaaan jasmani (*physical fitness*) seolah-olah bertambah jumlahnya. Jika selama ini kita mengenal komponen kebugaran jasmani (dewasa) yang berkaitan dengan keterampilan seperti kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi dan komposisi tubuh, maka ada tambahan satu lagi yang ditawarkan dalam buku ini yaitu komponen kesiagaan (Susanto, Ermawan ; 2008: 2). Menurut Giam (1993). Status Kebugaran dapat dinilai dari komponen kesegaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu:

- a. Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh.
- b. Komponen Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, koordinasi, power, dan kelincahan.

Kesegaran jasmani ada dua macam yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan. Wahjoedi (2001: 59-61). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*heat related fitness*) meliputi:

- a. Daya tahan jantung paru, adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- b. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
- c. Kekuatan otot adalah tenaga, atau tegangan yang dapat di hasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
- d. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.

Irianto (2000: 4) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru, daya ledak dan kelentukan.

Dari beberapa komponen tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Kecepatan

Menurut Harsono (1988:216) “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.”. Menurut Adisapoetro (1999: 6), kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jadi kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk memindahkan dirinya dari tempat ke tempat lain dengan waktu sesingkat-singkatnya.

b. Kekuatan

Menurut Moeldjono (1993: 236), kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Menurut Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Secara mekanis kekuatan didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal, (Widiastuti dalam Hendro Budi Surahman, 2018;3).

c. Daya tahan dan kekuatan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Ismaryati. 2008: 118) . Sedangkan menurut Irianto (2000: 4) daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

d. Daya tahan paru jantung (Cardio Respirasi)

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan organ paru-paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot tubuh dalam jangka waktu yang lama (Irianto dalam Fitria, 2015;2). Menurut Mahendra (2007: 1) daya tahan jantung atau kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil oksigen secara maksimal dan menyalurkan ke seluruh tubuh terutama jaringan sehingga dapat dipergunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan daya tahan kardio respirasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang cenderung berat dan menitik beratkan pada kinerja paru dalam melakukan metabolisme tubuh dengan baik.

e. *Power* atau Daya Ledak

*Power* atau daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) sekelompok otot dalam satu satuan waktu yang merupakan hasil perkalian antara kekuatan dan kecepatan (Soegiarto, 1992: 79). Daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Andiyanto, 2020;3).

f. Kelentukan

Kelentukan atau *flexibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian (Daharis; 3). Sedangkan Sukadiyanto (1997: 56), kelentukan adalah berkaitan erat dengan tingkat elastisitas (kelenturan) otot dan ligament.

Berdasarkan uraian di atas berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani maka dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kekuatan otot, power daya ledak dan kelentukan.

### **3. Bentuk-Bentuk Latihan Peningkatan Kesamaptaaan Jasmani**

Berbagai bentuk latihan kesamaptaaan jasmani yang dilakukan dapat diketahui hasilnya dengan mengukur kekuatan stamina dan ketahanan fisik seseorang secara periodik 3 kali dalam 7 bulan pendidikan. Berikut ini beberapa bentuk kesamaptaaan fisik yang sering digunakan dalam melatih kesamaptaaan jasmani, yaitu; lari 12 menit, *pull up*, *sit up*, *push up*, *shuttle run*. Berikut penjelasan dari beberapa item tes di atas:

a. Lari 12 menit

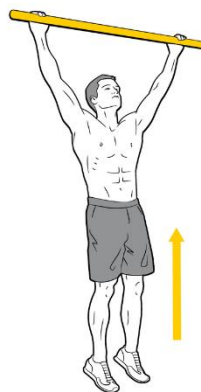
Lari selama 12 menit dilakukan dengan berlari mengelilingi lintasan atletik yang berukuran (400 meter) setidaknya dapat mencapai 6 kali putaran (2400 meter). Agar diperoleh hasil sesuai dengan kriteria di atas, maka sebaiknya melakukan latihan lari secara rutin dan bertahap.



Gambar 1. Lari

b. *Pull up*

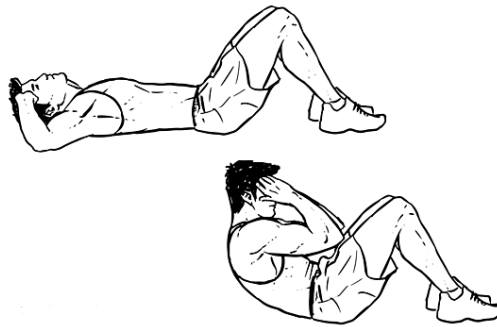
Latihan *pull up* dilakukan dengan cara bergantung pada pegangan tiang vertikal, kemudian dilanjutkan dengan menarik badan ke atas sampai dagu melewati tiang dan kembali turun secara perlahan sampai tangan lurus. Indikator keberhasilan latihan *pull up* adalah dapat melakukan gerakan tersebut sebanyak 17 kali dengan gerakan yang sempurna. Lebih baik sedikit demi sedikit tetapi sempurna dari pada banyak tapi gerakannya tidak sempurna.



Gambar 2. *Pull Up*

c. *Sit up*

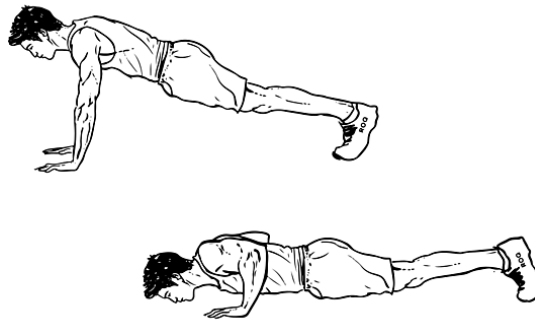
*Sit Up* dilakukan dalam posisi tidur terlentang dengan kedua kaki rapat dan ditekuk, kemudian lakukan gerakan duduk bangun. Posisi jari tangan dianyam di belakang kepala, ketika bangun upayakan sampai dapat mencium lutut. Lakukan gerakan ini minimal 42 kali. Indikator keberhasilan latihan *sit up* adalah dapat melakukan seluruh gerakan dengan waktu tidak lebih dari 1 menit. Latihan bertujuan untuk kelenturan dan memperkuat otot perut.



Gambar 3. *Sit Up*

d. *Push up*

*Push up* dilakukan dalam posisi tidur terlungkup kemudian lakukan gerakan naik turun dengan bertumpu pada kedua tangan dan ujung kaki. Saat turun badan tidak menyentuh tanah dan pada saat naik tangan kembali dalam posisi lurus. Lakukan gerakan ini minimal 42 kali. Indikator keberhasilan latihan *push up* adalah dapat melakukan seluruh gerakan tersebut dengan waktu tidak lebih dari 1 menit.



Gambar 4. *Push Up*

e. *Shuttle Run*

*Shuttle run* adalah lari membentuk angka 8 diantara 2 buah tiang yang berjarak 10 meter sebanyak 3 kali putaran sampai kembali ke tempat *start* semula. Latihan ini dilakukan untuk mengukur akselerasi dan kelincahan tiap peserta. Indikator keberhasilan latihan *shuttle run* adalah dapat melakukan seluruh gerakan tersebut dengan waktu tidak lebih dari 20 detik.



Gambar 5. *Shuttle Run*

#### **4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesamaptaan Jasmani**

Memiliki kesamaptaan jasmani yang baik harus melalui proses dan program yang baik untuk dapat meningkatkan kebugarannya secara maksimal. Menurut Henjilito, Raffly (2019; 2) Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor

yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa, faktor istirahat, aktivitas gerak dan latihan olahraga, lingkungan dimana siswa itu tinggal, ekonomi keluarga dan sebagainya. Lebih lanjut Suharjana, F. (2008;2) Derajat kesehatan dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai ubahan, yang terkadang sulit dianalisis. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan dengan terprogram merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kesamaptaaan maupun kesehatan seseorang.

Menurut Irianto (2000: 6-7) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, antara lain:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas yakni memenuhi syarat sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Untuk mendapatkan kebugaran berimbang, selain memperhatikan makanan yang sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, makan makanan siap saji, dan makan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu sangat diperlukan agar

tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Olahraga adalah salah satu alternatif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berinteraksi). Faktor yang mempengaruhi kesamaptaaan jasmani seseorang tidak hanya berolahraga saja, tetapi makan merupakan faktor yang cukup berpengaruh terhadap kesamaptaaan jasmani seseorang, karena dengan asupan yang baik maka energi yang dihasilkan juga akan maksimal. Pemulihan juga sangat diperlukan dalam memperoleh kesamaptaaan jasmani, karena apabila seseorang mengalami kelelahan itu justru merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia dan harus dilakukan yang namanya pemulihan (*recovery*).

Adapun menurut Perry (dalam Astrianto, 2011: 22-23), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor bentuk tubuh, faktor keadaan kesehatan, faktor berat badan. Berikut penjelasan tentang faktor – faktor tersebut.

a. Faktor Umur

Kebugaran Jasmani dapat diperoleh di semua tingkatan umur. Namun perlu diketahui bahwa setiap tingkatan umur memiliki standar kebugaran

jasmani yang berbeda. Semakin matang umur seseorang maka kebugaran jasmaninyapun akan semakin tinggi tergantung dari aktivitas yang dilakukan seseorang tersebut.

b. Faktor Jenis Kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda khususnya pada kebugaran jasmani yang dimiliki. Dalam keadaan normal perempuan memiliki keunggulan dalam menghadapi perubahan suhu yang terjadi secara tiba-tiba. Sedangkan laki-laki memiliki keunggulan dalam hal eksplorasi tenaga dan kecepatan.

c. Faktor Bentuk Tubuh

Bentuk tubuh identik dengan proporsi tubuh. Semakin baik bentuk tubuh tentu semakin mudah dalam memperoleh kebugaran jasmani. Bentuk tubuh yang baik adalah bentuk tubuh yang bebas dari kecacatan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

d. Faktor Berat Badan

Berat badan identik dengan komposisi lemak yang ada dalam tubuh. Semakin ideal berat badan maka akan semakin mudah mencapai kebugaran jasmani. Berat badan ideal adalah berat badan yang selaras dengan tinggi badan.

## 5. Pengukuran Kesamaptaan Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan yang perlu diukur secara berkala (Kristanti dkk.,1990). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular adalah dengan beraktivitas fisik dan berolahraga. Aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran jasmani (Roosita, 2008). Lebih lanjut Widiyanto (2015;2) menyatakan bahwa Perkembangan teknologi yang begitu pesat menuntut perubahan disegala bidang yang terkadang tanpa disadari menimbulkan permasalahan. Seperti halnya semua yang muncul di dunia disajikan dalam sebuah tatanan dialektik, begitu pula dengan perkembangan teknologi yang muncul. Dari sekian bentuk kemajuan yang dicapai telah menawarkan berbagai bentuk kemudahan dan kenyamanan, namun disisi lain, hal itu merupakan sarana yang menimbulkan kerugian.

Pengukuran kesamaptaan jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara. Tes kebugaran jasmani yang ideal adalah yang mencerminkan seluruh komponen kebugaran jasmani (Lutan, 2000). Dalam mengukur tingkat kesamaptaan jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan tes kesamaptaan jasmani antara lain:

### a. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Menurut Muhajir (2007;57), bahwa TKJI meliputi 5 butir tes yaitu lari cepat, angkat tubuh untuk putra, baring duduk, loncat tegak, dan lari jauh. Di

setiap tingkatan jumlah proporsi tes TKJI berbeda beda, hal ini disesuaikan berdasarkan jenis kelamin dan umur. Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki berupa serangkaian tes yang terdiri dari:

- a) Lari 30/40/50
- b) Gantung siku tekuk
- c) Baring duduk 30/60
- d) Lari 600/1000

2) Kegunaan dari Tes kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kesamaptaan jasmani anak.

3) Tes Kesegaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yaang diantaranya:

- a) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin
- b) *Stopwatch*
- c) Bendera start (kalau perlu)
- d) Tiang pancang
- e) Nomor dada (kalau perlu)
- f) Palang tunggal
- g) Papan berskala untuk loncat tegak
- h) Serbuk kapur
- i) Penghapus

j) Formulir isian dan alat tulis

k) Pluit

4) Karena Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Pertama : lari 30/40/50 meter

Kedua : gantung siku tekuk

Ketiga : baring duduk 30/60 detik

Ke empat : loncat tegak

Kelima : lari 600/1000 meter

*b. Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness*

Test Tes A.C.S.P.F.T ini terdiri dari beberapa item yaitu lari cepat 50 m, lompat jauh tanpa awalan, lari jauh angkat tubuh atau gantung siku tekuk, shuttle run, baring duduk, tekuk togok ke muka (Depdikbud, 1997;1). Adapun rangkaian tes tersebut adalah :

1) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)

2) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)

3) 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).

- 4) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas) dan Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- 5) Kekuatan peras (*grip strength*)
- 6) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 X 10 meter.
- 7) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- 8) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

c. Tes Harvard

Merupakan tes pengukuran dengan naik turun bangku selama 5 menit, digunakan untuk mengukur kardiorespirasi, yang merupakan salah satu bagian dari komponen kebugaran jasmani. Pelaksanaanya yaitu dengan menggunakan bangku dengan ukuran 50 cm, irama langkah pada waktu naik turun bangku (NTB) 30 langkah per menit. Jadi 1 langkah setiap 2 detik. (Ngatman, 2001:1). Prosedur pelaksanaan tes:

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

- 7) Tes berdiri menghadap bangku harvard dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- 8) 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.
- 9) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- 10) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

d. Tes *Multi Stage*

Pelaksanaan tes ini menggunakan irama musik dan iramanya bertahap. Frekuensinya akan meningkat dari satu tahap ke tahap berikutnya. Berikut petunjuk pelaksanaan *Multi Stage Test*:

- 1) Perlengkapan
  - a) Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter atau lebih
  - b) *Sound system*
  - c) Pita kaset
  - d) Meteran untuk membuat lintasan
  - e) *Stopwatch*

## 2) Persiapan Tes

- a) Panjang lapangan yang setandar/baku adalah 20 meter dengan lebar tiap lintasan antara 1 sampai dengan 1.5 meter
- b) Lakukan pemanasan dengan peregangan dan menggerakkan anggota tubuh; terutama tungkai
- c) Jangan makan 2 jam sebelum tes
- d) Gunakan pakaian olahraga
- e) Hindari merokok/alkohol sebelum melakukan tes
- f) Jangan melakukan tes setelah latihan berat

## 3) Pelaksanaan Tes

- a) Cek bahwa bunyi dua “Bleep” yang menjadi setandar untuk pengukuran lapangan adalah satu menit (enam puluh detik) apabila kaset telah meregang/mulut atau menyusut maka pembuatan lapangan mengacu pada standar yang berlaku
- b) Testi harus berlari dan menyentuh/menginjakan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar untuk kembali berlari setelah bunyi bleep terdengar (tunggu bunyi bleep terdengar)
- c) Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi “Bleep” sebanyak tiga kali, sedangkan tiap balikan ditandai dengan bunyi bleep
- d) Testi dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuh/menginjak kakinya pada garis
- e) Untuk mempermudah memantau testi, gunakan format terlampir

f) Lakukan penenangan (*colling down*) setelah selesai tes. Jangan langsung duduk.

e. Tes Cooper

Tes ini dilaksanakan selama 12 menit menggunakan kapasitas aerobik karena program dan standar penafsiran hasil tes ini disusun berdasarkan prediksi langsung terhadap VO<sub>2</sub> maks. (Lutan & Suherman, 2000: 158-159).

f. Tes Kesamaptaan Jasmani Polri

Menurut Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol.: SKEP/984/XII/2004 tes ini terdiri atas:

- 1) Ujian Kesamaptaan A yaitu lari 12 menit.
- 2) Uji Kesamaptaan B yang terdiri dari *Pull up/chinning*, *Sit up*, *Push Up*, *Shuttle run* jarak 6 x 10 meter.

Dalam pengukuran kesamaptaan jasmani pada siswa SPN Selopamioro ini menggunakan Tes Kesamaptaan Jasmani Polri karena sudah sejak ditetapkannya Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani Polri pada tahun 2004 digunakan dan sudah baku penggunaannya di lingkungan Polri.

## **6. Hakekat, Tujuan, Fungsi, Peran dan Tugas Pokok serta Syarat Menjadi Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia**

Kepolisian adalah segala hal yang berkaitan dengan fungsi dan lembaga polisi sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah pegawai negeri pada Kepolisian Negara Republik Indonesia (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 1 butir a dan b). Tujuan Kepolisian Negara Republik Indonesia bertujuan untuk mewujudkan

keamanan dalam negeri yang meliputi terpeliharanya keamanan dan ketertiban masyarakat, tertib dan tegaknya hukum, terselenggaranya perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat, serta terbinanya ketentraman masyarakat dengan menjunjung tinggi Hak Asasi Manusia (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 4).

Kepolisian juga mempunyai fungsi dalam pemerintahan negara dalam bidang pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat, penegakan hukum, perlindungan pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 2). Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum serta memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 5). Tugas pokok Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 13):

- a. Memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat.
- b. Menegakkan hukum dan
- c. Memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat.

Pemaknaan dari peran pelindung, pengayom dan pelayan dalam tugas pokok sebagai anggota Polri seyogyanya melekat dalam setiap perilaku kehidupan sehari-hari. Penampilan perilaku dimaksud akan sangat tergantung pada integritas pribadi masing-masing anggota Polri, yang bisa dilaksanakan

secara sadar, baik dan tulus. Pada intinya makna dari tugas pokok ketiga tersebut adalah:

- a. Pelindung adalah anggota Polri wajib memiliki kemampuan memberikan perlindungan bagi warga masyarakat sehingga terbebas dari rasa takut, bebas dari ancaman atau bahaya, serta merasa tenteram dan damai.
- b. Pengayom adalah anggota Polri wajib memiliki kemampuan memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, dorongan, ajakan, pesan dan nasehat yang dirasakan bermanfaat bagi warga masyarakat guna terciptanya rasa aman dan tenteram
- c. Pelayan adalah anggota Polri dalam setiap langkah pengabdianya wajib dilakukan secara bermoral, beretika, sopan, ramah dan proporsional.

Adapun ketentuan dan syarat menjadi anggota Polri meliputi:

Ketentuan Penerimaan:

- a. Para calon harus memberikan keterangan yang sebenarnya (bukan keterangan palsu dan/atau tidak benar) dalam rangka penerimaan Bintara Polri dan bila dikemudian hari ditemukan keterangan yang tidak benar maka akan diproses sesuai dengan hukum yang berlaku;
- b. Dalam rangka pelaksanaan penerimaan Bintara Polri, tidak dipungut biaya;
- c. Sebelum diangkat sebagai anggota Polri, siswa Bintara Polri yang dinyatakan lulus pendidikan pembentukan wajib mengucapkan sumpah atau janji menurut agama dan kepercayaannya.

Persyaratan Umum sesuai Pasal 21 (1) UU Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia:

- a. Warga Negara Indonesia;
- b. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;
- c. Setia kepada Negara Kesatuan Republik Indonesia berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945;
- d. Pendidikan paling rendah SMU/Sederajat;
- e. Usia minimal 18 tahun (pada saat dilantik menjadi anggota Polri);
- f. Sehat jasmani dan rohani;
- g. Berwibawa, jujur, adil dan berkelakuan tidak tercela;
- h. Tidak pernah dipidana karena melakukan suatu kejahatan (dibuktikan dengan SKCK dari Polres setempat).

Persyaratan Khusus:

- a. Pria/wanita, bukan anggota/mantan Polri/TNI dan PNS atau pernah mengikuti pendidikan Polri/TNI dan tidak terikat ikatan dinas;
- b. Lulusan SMA/SMK/MA sederajat;
  - 1) Bagi lulusan sebelum tahun 2018 melampirkan nilai ijazah (gabungan nilai rata-rata rapor + nilai rata-rata ujian sekolah dibagi dua) minimal 65,00 atau nilai ijazah rata-rata minimal c bagi yang menggunakan alphabet (a= 80-89, b= 70-79, c= 60-69, d= 50-59);
  - 2) Bagi lulusan tahun 2018 dan 2019 melampirkan nilai ijazah (gabungan nilai rata-rata rapor + nilai rata-rata usbn dibagi dua)

- minimal 65,00 atau nilai ijazah rata-rata minimal c bagi yang menggunakan alphabet;
- 3) Bagi lulusan tahun 2020 dan 2021 menggunakan nilai rata-rata ijazah dengan akumulasi minimal 65,00 atau nilai ijazah rata-rata minimal c bagi yang menggunakan alphabet;
  - 4) Bagi lulusan tahun 2022 menggunakan nilai rata-rata rapor dari kelas x sampai dengan kelas xii dengan akumulasi minimal 70,00 atau nilai rata-rata rapor minimal b bagi yang menggunakan alphabet;
  - 5) Peserta rekpro dari kategori akademik tidak boleh berasal dari pendidikan paket a, b dan c sedangkan kategori lain diperbolehkan;
  - 6) Lulusan d-i s.d. D-iv/s1 dengan ipk minimal 3,00 dan terakreditasi ban-pt.

Persyaratan Lainnya:

- a. Tinggi Badan Minimal (berat badan seimbang menurut ketentuan yang berlaku):
  - 1) Pria: 165 cm
  - 2) Wanita: 160 cm
- b. Pemeriksaan administrasi awal dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- c. Pemeriksaan kesehatan tahap I dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);

- d. Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- e. Uji akademik dengan penilaian secara kuantitatif;
- f. Sidang menuju rikkes tahap II;
- g. Pemeriksaan kesehatan tahap II (termasuk Keswa) dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- h. Tes Psikologi tahap II (wawancara) dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- i. Pendalaman PMK dan hasil penelusuran rekam jejak di media sosial dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- j. Pemeriksaan administrasi akhir dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- k. Sidang terbuka penetapan kelulusan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Kajian hasil penelitian yang relevan tentang tingkat kesamaptaan jasmani pernah dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rustiati (2009) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V dan IV SD negeri 2 kebukura Kecamatan Sumpuih Tahun Pelajaran 2008/2009” dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dan IV Negeri 2 Kebokura yang masuk dalam

kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 5 (16,66%), kategori sedang 19 siswa (63,34%), kategori kurang 6 siswa ( 20%) dan kategori kurang sekali 0 (0%).

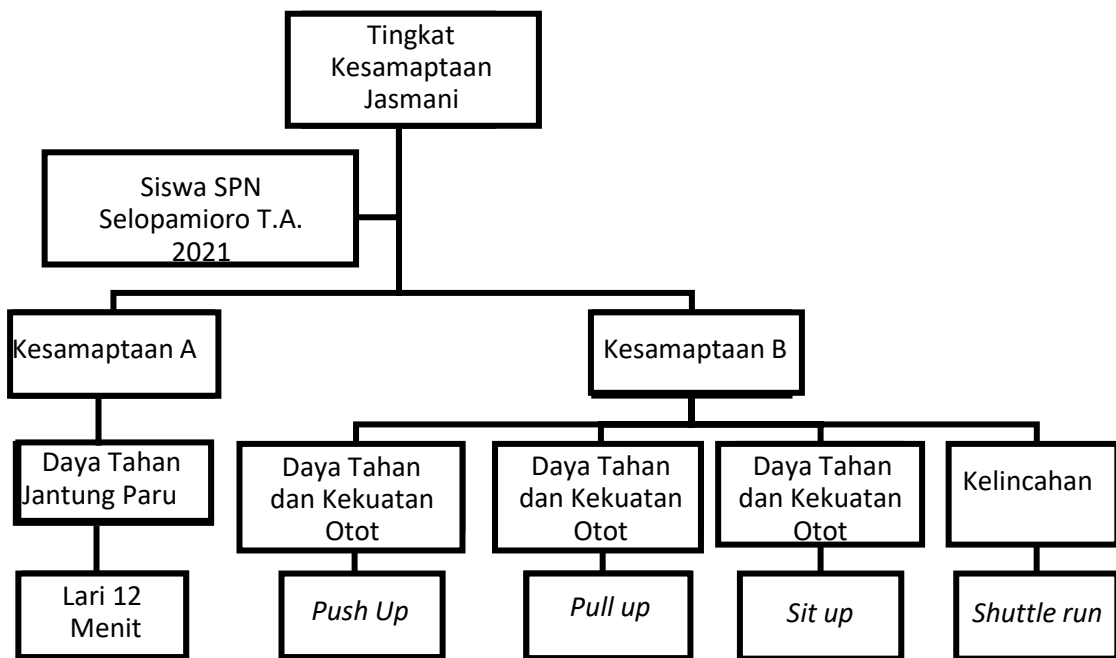
2. Penelitian milik Setiawan (2016) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi (sampel populasi) yang berjumlah 53 guru. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan ada dua, yaitu untuk tingkat kebugaran jasmani diukur dengan multi stage fitness test dan angka kesakitan diperoleh secara administratif dengan mencatat berapa kali guru tidak mengajar dengan alasan sakit selama 2 semester terakhir. Teknik analisis penelitian menggunakan analisis korelasi non parametrik Rank Spearman dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan jika tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan angka kesakitan guru SMK Muhammadiyah 1 Wates.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesamaptaan jasmani adalah kemampuan atau kebugaran fisik seseorang untuk melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak. Salah satu pembinaan kesamaptaan jasmani adalah melalui aktivitas kebugaran jasmani.

Upaya peningkatan kesamaptaaan jasmani dapat dilakukan melalui program latihan yang terprogram dengan baik dan maksimal. Tidak hanya dengan kegiatan olahraga semata tetapi dapat juga dilakukan melalui kegiatan aktivitas fisik yang menyenangkan.

Tahap Pendidikan siswa SPN Selopamioro merupakan salah satu program Pendidikan bagi siswa calon anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia. Program Pendidikan ini memiliki program kegiatan fisik yang sangat ketat. Hal ini bertujuan untuk membentuk dan membekali siswa SPN Selopamioro untuk dapat mendasari siswa menjadi calon anggota kepolisian yang baik. Melalui Pendidikan ini maka dilakukan tes kesamaptaaan jasmani untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani secara maksimal.



Gambar 6. Bagan kerangka berpikir.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dalam hal ini menggambarkan tingkat kesamaptaan jasmani siswa SPN Selopamioro tahun 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan cara mengumpulkan data (satu atau dua variabel) dari anggota populasi untuk menentukan status populasi pada waktu pelaksanaan. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau (Furchan, A. 2004:54). Sedangkan untuk teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes pengukuran.

### **B. Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain Sugiyono (2014: 60). Variabel penelitian ini adalah tingkat kesamaptaan jasmani siswa Sekolah Polisi Negara (SPN) Selopamioro tahun 2021.

Secara operasional definisi variabel tentang tingkat kesamaptaan jasmani adalah kemampuan siswa SPN Selopamioro untuk melakukan pekerjaan sehari-hari termasuk aktivitas fisik sedang dan berat, namun masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Tingkat kesamaptaan tersebut yang

diukur dan diklasifikasikan dengan Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri yang meliputi lari 12 menit, *pull up/chinning*, sit up, *push up*, *shuttle run* dengan kriteria baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono, (2016: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SPN Selopamioro yang berjumlah 194 orang.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan, (2015: 56). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampel penelitian yang digunakan berjumlah 194 orang.

## **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Tempat pengambilan data penelitian dilaksanakan di Lapangan Hijau SPN Selopamioro.

## **2. Waktu Penelitian**

Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2021. Pengambilan data dilaksanakan satu minggu sekali untuk beberapa personel karena terbatasnya waktu berbenturan dengan tugas.

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

### **1. Instrumen**

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan mengumpulkan data tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Akurinto, 2006:134). Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes kesamaptan jasmani bagi Pegawai Negeri pada Polri yang meliputi lari 12 menit, *pull up/ chinning*, *sit up*, dan *shuttle run*.

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data menggunakan Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol.: SKEP/984/XII/2004 yang terdiri atas Ujian Kesamaptan A (lari 12 menit) dan Uji Kesamaptan B (*Pull up/ chinning*, *Sit up*, *Push Up*, *Shuttle run* jarak 6 x 10 meter):

#### **a. Kesamaptan “A”**

Uji Kesamaptan “A” yaitu lari 12 menit, pelaksanaan antara pria yaitu sama dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Peserta dibagi dalam beberapa gelombang secara berurutan, gelombang pertama setelah pemanasan siap berdiri di belakang garis

start. Gelombang berikutnya persiapan dan melakukan pemanasan, demikian seterusnya.

- 2) Penguji mengecek masing-masing peserta dengan memanggil nomor peserta dan langsung dijawab peserta dengan mengatakan “Siap”.
- 3) Starter merangkap timer memberi aba-aba “Bersedia, siap, ya” dan langsung menghidupkan stopwatch.
- 4) Setelah aba-aba “Ya” peserta langsung lari mengelilingi lapangan dengan arah berlawanan jarum jam mengikuti garis lintasan selama 12 menit.
- 5) Starter merangkap timer pada menit ke-5, 10 dan 11, mengumumkan melalui mega phone atau pengeras suara bahwa waktu telah berjalan 5, 10 dan 11 menit, serta pada saat 10 detik terakhir memberikan hitungan mundur 10, 9, 8 dan seterusnya sampai dengan hitungan 1 diakhiri dengan tanda peluit panjang.
- 6) Setelah *timer* meniup peluit panjang, timer mengumumkan bahwa waktu sudah habis, agar peserta berhenti dan berjalan di tempat, melepaskan nomor dada dan meletakkan di tempat berdiri masing masing selanjutnya berjalan berbalik arah menuju tempat istirahat.
- 7) Pengawas lintasan mengambil nomor dada dan mencatat kelebihan jarak pada putaran terakhir untuk diteruskan kepada pencatat rekap.
- 8) Pencatat rekap menghitung jarak yang ditempuh masing-masing peserta termasuk kelebihan jarak yang diterima dari pengawas

lintasan. Setelah dihitung segera diserahkan kepada petugas pencatat papan skor hasil nilai.

9) Apabila peluit panjang tanda waktu 12 menit berakhir masih ada peserta berlari atau berjalan maka pengawas lintasan mencatat jarak terakhir dan nomor dada peserta tersebut dan melaporkannya kepada ketua kelompok.

10) Bagi peserta yang melakukan pelanggaran tersebut ketua kelompok dapat menegur atau juga perlu didiskualifikasi.

b. Kesamaptaan “B”

1) *Pull up*

- a) Sikap permulaan. Peserta menggantung pada palang dengan telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang dan kaki tidak menyentuh tanah.
- b) Badan, kedua kaki dan siku lurus ke bawah.
- c) Gerakan. Peserta mengangkat badan dengan kekuatan kedua tangan sampai dagu melewati palang.
- d) Gerakan selanjutnya turun menggantung seperti sikap permulaan kemudian kembali mengangkat badan dengan kedua tangan sampai dagu melewati palang. Demikian diulang terus menerus sebanyak mungkin selama maksimal satu menit.
- e) Gerakan dinyatakan salah dan berakhir apabila kaki yang bersangkutan menyentuh tanah dan tidak mampu mengangkat badan.

- f) Gerakan tidak dihitung apabila adanya gerakan tendangan atau sentakan kaki, siku belum lurus, dan dagu tidak melewati palang.
- g) Ketentuan menghitungnya yaitu, satu hitungan adalah gerakan mengangkat badan sampai dengan dagu melewati palang. Gerakan yang salah tidak mendapatkan hitungan.

2) *Sit up*

- a) Sikap permulaan. Peserta ujian berbaring telentang dengan lutut ditekuk sehingga kedua telapak kaki menempel di tanah kedua paha dan betis membentuk sudut 90 derajat, jarak kedua lutut selebar bahu.
- b) Kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari terpegang (dianyam). Siku-siku tangan menyentuh tanah.
- c) Peserta berikutnya membantu memegang kedua kaki pada pergelangan/mata kaki peserta yang akan melakukan gerakan dengan posisi jongkok, lutut sebelah kanan/kiri menyentuh tanah sedangkan lutut kaki kiri/kanan berada diantara kedua telapak kaki peserta yang akan melakukan gerakan. Cara memegang tidak dibenarkan menduduki kaki peserta.
- d) Gerakan. Peserta ujian mengangkat badan dengan kedua telapak tangan di belakang kepala sampai pada posisi duduk 90 derajat, kemudian badan membungkuk, siku tangan kanan diarahkan sampai melewati di atas lutut sebelah kiri.
- e) Kemudian dengan cepat turun berbaring telentang seperti sikap permulaan.

- f) Kemudian melakukan gerakan seperti gerakan pertama namun dengan posisi sebaliknya dengan siku tangan kiri diarahkan sampai melewati di atas lutut sebelah kanan
- g) Demikian gerakan dilakukan sebanyak mungkin selama maksimum satu menit.
- h) Gerakan berakhir bila peserta tidak mampu lagi melakukan gerakan dan berhenti selama lebih dari 5 detik.
- i) Gerakan yang salah. Posisi badan pada saat mengangkat badan tidak sampai 90 derajat, siku tidak melewati lutut, saat telentang siku tidak menyentuh tanah, tangan terlepas eratannya.
- j) Ketentuan hitungannya yaitu satu hitungan dari sikap telentang sampai siku tangan kanan melampaui lutut kanan atau sebaliknya. Gerakan yang salah tidak mendapat hitungan.

### 3) *Push up*

- a) Sikap permulaan. Peserta tiarap seluruh badan menempel di tanah.
- b) Kedua telapak tangan boleh terbuka atau mengepal menempel tanah di samping badan dengan jarak selebar bahu.
- c) Kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan jari-jari bertumpu di tanah.
- d) Gerakan. Peserta mengangkat badan dengan meluruskan lengan ke atas, sehingga badan terangkat membentuk sudut 30 derajat dengan tanah dalam posisi kaki dan badan lurus.
- e) Gerakan berikutnya menurunkan badan dengan membengkokkan lengan sehingga badan turun dalam posisi jarak satu kepala ( $\pm 10$  cm)

antara dada dengan tanah. Posisi badan menjadi lurus horizontal dengan tanah.

- f) Gerakan selanjutnya badan diangkat kembali dengan meluruskan lengan, posisi badan tetap lurus dan kembali membentuk sudut 30 derajat dengan tanah.
- g) Demikian dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin dengan waktu maksimal satu menit.
- h) Gerakan yang salah. Sebelum lengan lurus pada saat mengangkat badan sudah turun kembali. Gerakan dilakukan dengan badan tidak lurus (bergelombang). Bagian badan menyentuh tanah pada saat turun.
- i) Ketentuan hitungannya yaitu dihitung satu hitungan mulai saat mengangkat badan dengan meluruskan lengan sampai lengan benar-benar lurus. Kemudian turun kembali dengan badan lurus sampai berjarak 1 kepal ( $\pm 10$  cm) dari tanah langsung mengangkat badan untuk hitungan berikutnya. Gerakan yang salah tidak dihitung.

#### 4) *Shuttle run*

Ketentuan *shuttle run* untuk peserta pria baik sikap permulaan gerakan, gerakan yang salah dan ketentuan hitungan adalah sama.

- a) Sikap permulaan. Kelompok peserta terdiri dari 4 sampai 6 orang mengambil posisi start berdiri di belakang garis start di sebelah kanan atau kiri masing-masing tiang. Dalam posisi “Siap” menunggu aba-aba dari penguji.

- b) Gerakan. Setelah ada aba-aba “Siap”, ”Ya” peserta lari secepat mungkin menuju tonggak yang berada di depannya sampai melewati tonggak langsung memutar berbalik kembali ke tempat semula menuju ke tonggak pertama.
- c) Apabila peserta start dari sebelah kanan tonggak maka yang bersangkutan berlari menuju ke sebelah kiri tonggak di depannya kemudian berbalik memutar melewati tonggak menuju ke sebelah kanan tonggak pertama sehingga membentuk angka delapan. Dilakukan sebanyak 3 kali.
- d) Pada putaran ketiga maka menuju ke tiang pertama berlari lurus.
- e) Gerakan yang salah. Start mendahului aba-aba “Ya”, tidak membuat angka delapan, gerakan tidak dilakukan 3 kali, pada putaran terakhir tidak berlari lurus, dan peserta memegang tiang saat berlari.
- f) Ketentuan hitungan. Hasil gerakan diambil dari catatan waktu yang ditempuh dalam jarak 6 x 10 m. bila ada peserta mendahului start sebelum aba-aba “Ya” maka pelaksanaan ujian untuk kelompok tersebut diulangi. Bila ada peserta yang melakukan gerakan yang salah maka peserta ujian dapat mengulangi setelah kelompok tersebut selesai.

Pertimbangan menggunakan instrumen ini adalah sebagai berikut:

1. Tes ini merupakan hasil penelitian di Kepolisian Negara Republik Indonesia yang sudah dibakukan (sudah teruji validitas dan reliabilitas).

2. Tes ini mengukur beberapa unsur kesamaptaan jasmani yaitu kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak, daya tahan jantung dan paru-paru.
3. Alat yang digunakan mudah didapat.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Data diperoleh dari masing-masing tes kemudian dikonversikan dalam norma masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga disebut data kuantitatif. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen kesamaptaan jasmani yang terdiri dari 5 item tes, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai t-score, sesuai dengan tabel di buku panduan Binjas Mabes Polri (2004: 43).

**Tabel 1. Rumus Pengkategorian Kesamaptaan Jasmani Dengan Menggunakan Mean Dan Standar Deviasi**

<b>No</b>	<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>
1	Baik sekali	81 – 100
2	Baik	61 – 80
3	Sedang	41 – 60
4	Kurang	31 – 40
5	Kurang sekali	0 - 30

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase, untuk mencari besarnya persentase tiap kategori digunakan rumus persentase sebagai berikut (Sudjono, A., 2012: 43):

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

Keterangan:

P: Angka Presentase

F: Frekuensi

N: Jumlah subjek atau responden

**Sumber: Sudijono, A, (2000: 40-41)**

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 20 November 2021. Penelitian ini melibatkan siswa SPN Selopamiro yang berjumlah 194 orang. Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

#### 1. Kesamptaan A (lari 12 Menit)

Hasil tes kebugaran jasmani pada siswa SPN Selopamiro pada kesamptaan A berupa tes lari 12 menit diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Kesamptaan A (Lari 12 Menit)**

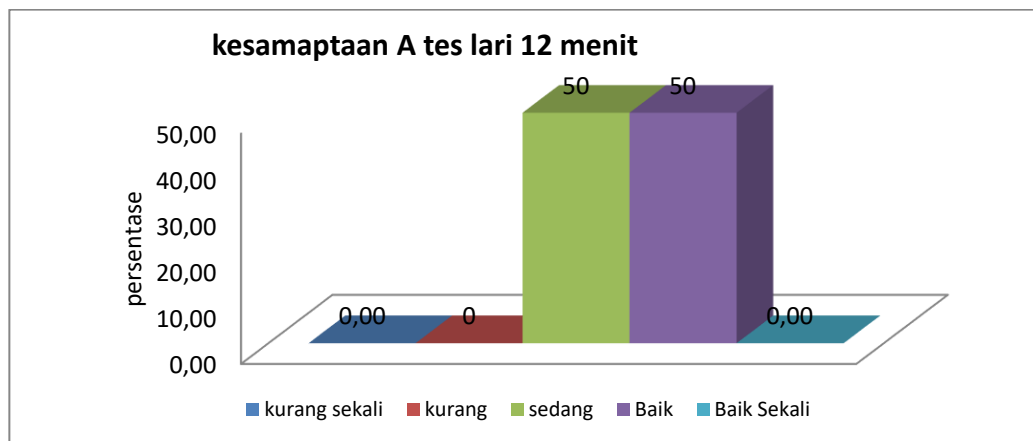
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	60,82
<i>Median</i>	60,5
<i>Mode</i>	63
<i>Maximum</i>	78
<i>Minimum</i>	42
<i>Std. Deviation</i>	6,3224

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kesamptaan A berupa tes lari 12 menit rerata sebesar 60,82, nilai tengah sebesar 60,5, nilai sering muncul sebesar 63 dan simpangan baku sebesar 6,32. Sedangkan skor tertinggi sebesar 78 dan skor terendah sebesar 42. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kesamptaan A berupa tes lari 12 menit dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kesamptaan A (Lari 12 Menit)**

No	Frekuensi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	81 – 100	0	0,00
2	Baik	61 – 80	97	50,00
3	Sedang	41 – 60	97	50,00
4	Kurang	31 – 40	0	0,00
5	Kurang sekali	0 - 30	0	0,00
Jumlah			194	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kesamaptaan A berupa tes lari 12 menit adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 60,82. Tingkat kesamaptaan A berupa tes lari 12 menit yang berkategori baik sekali sebesar 0 orang atau 0%, baik sebesar 97 orang atau 50,00%, sedang sebesar 97 orang atau 50,00%, kurang sebesar 0 orang atau 0% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat kesamaptaan A berupa tes lari 12 menit:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kesamaptaan A Berupa Tes Lari 12 Menit

## 2. Kesamaptaan B

Hasil tes kesamaptaan jasmani pada siswa SPN Selopamioro pada kesamaptaan B berupa tes *pull up*, *sit up*, *push up* dan *suttle run* diperoleh hasil sebagai berikut:

### a. Pull Up

Hasil tes *pull up* merupakan bagian dari tes kesamaptaan B. Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Pull Up**

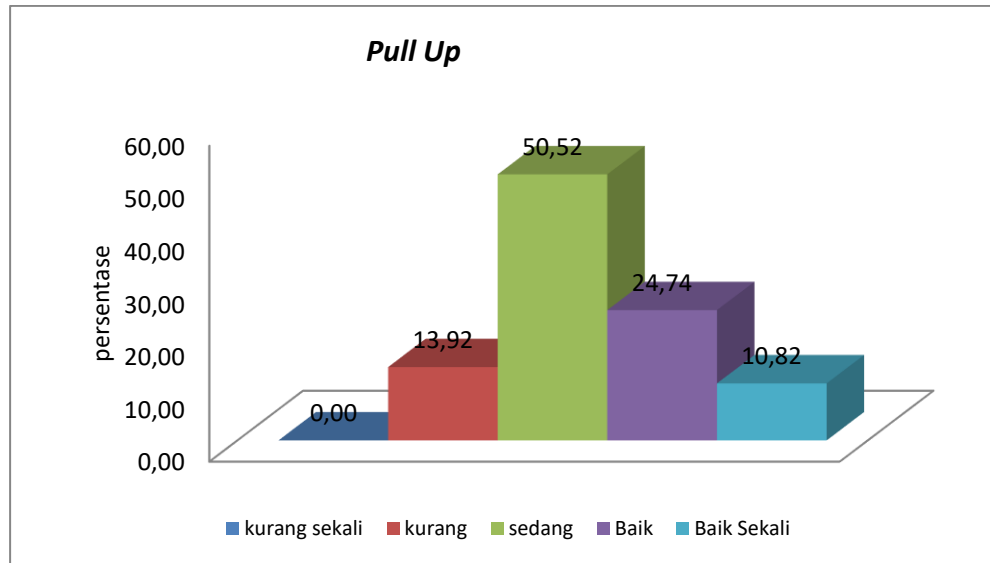
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	57,7
<i>Median</i>	58
<i>Mode</i>	46
<i>Maximum</i>	100
<i>Minimum</i>	26
<i>Std. Deviation</i>	16,3

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *pull up* rerata sebesar 57,7, nilai tengah sebesar 58, nilai sering muncul sebesar 46 dan simpangan baku sebesar 16,3. Sedangkan skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 26. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat *pull up* dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Pull Up**

No	Frekuensi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	81 – 100	21	10,82
2	Baik	61 – 80	48	24,74
3	Sedang	41 – 60	98	50,52
4	Kurang	31 – 40	27	13,92
5	Kurang sekali	0 - 30	0	0,00
Jumlah			194	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa *pull up* adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 57,7. Tingkat *pull up* yang berkategori baik sekali sebesar 21 orang atau 10,82%, baik sebesar 48 orang atau 24,74%, sedang sebesar 98 orang atau 50,620%, kurang sebesar 27 orang atau 13,92% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat *pull up*:



Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Pull Up

b. *Sit up*

Hasil tes *sit up* merupakan bagian dari tes kesamaptaaan B. Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat *Sit up***

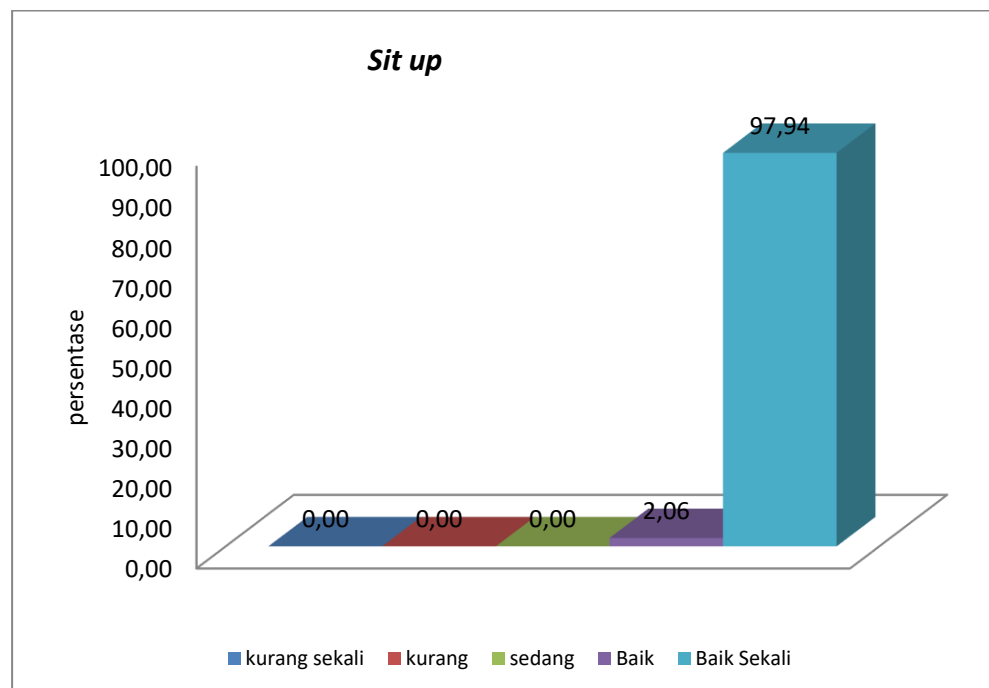
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	99
<i>Median</i>	100
<i>Mode</i>	100
<i>Maximum</i>	100
<i>Minimum</i>	64
<i>Std. Deviation</i>	4,1

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *sit up* rerata sebesar 99, nilai tengah sebesar 100, nilai sering muncul sebesar 100 dan simpangan baku sebesar 4,1. Sedangkan skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 64. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat *sit up* dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Kategorisasi Tingkat *Sit up***

No	Frekuensi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	81 – 100	190	97,94
2	Baik	61 – 80	4	2,06
3	Sedang	41 – 60	0	0,00
4	Kurang	31 – 40	0	0,00
5	Kurang sekali	0 - 30	0	0,00
Jumlah			194	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa *sit up* adalah baik sekali dengan pertimbangan rerata sebesar 99. Tingkat *sit up* yang berkategori baik sekali sebesar 190 orang atau 97,94%, baik sebesar 4 orang atau 2,06%, sedang sebesar 0 orang atau 0%, kurang sebesar 0 orang atau 0% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat *sit up*:



**Gambar 9. Diagram Batang Tingkat *Sit up***

c. *Push Up*

Hasil tes *push up* merupakan bagian dari tes kesamaptaaan B. Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat *Push Up***

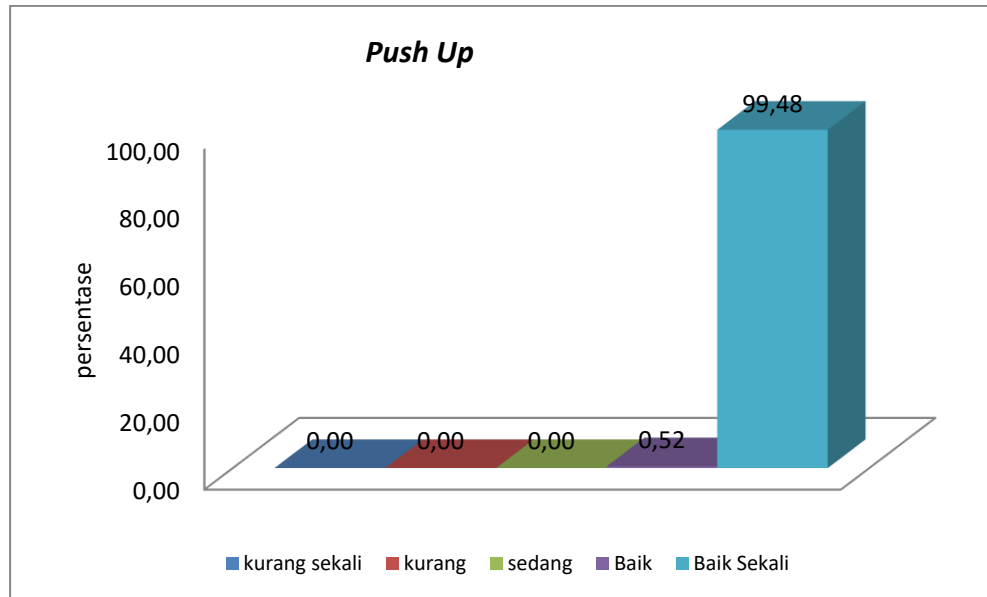
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	99,1
<i>Median</i>	100
<i>Mode</i>	100
<i>Maximum</i>	100
<i>Minimum</i>	79
<i>Std. Deviation</i>	3,18

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *push up* rerata sebesar 99,1, nilai tengah sebesar 100, nilai sering muncul sebesar 100 dan simpangan baku sebesar 3,18. Sedangkan skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 79. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat *push up* dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 9. Kategorisasi Tingkat *Push Up***

No	Frekuensi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	81 – 100	193	99,48
2	Baik	61 – 80	1	0,52
3	Sedang	41 – 60	0	0,00
4	Kurang	31 – 40	0	0,00
5	Kurang sekali	0 - 30	0	0,00
Jumlah			194	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa *push up* adalah baik sekali dengan pertimbangan rerata sebesar 99,1. Tingkat *push up* yang berkategori baik sekali sebesar 193 orang atau 99,48%, baik sebesar 1 orang atau 0,52%, sedang sebesar 0 orang atau 0%, kurang sebesar 0 orang atau 0% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat *push up*:



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat *Push Up*

d. *Shuttle Run*

Hasil tes *Shuttle Run* merupakan bagian dari tes kesamaptaaan B.

Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat *Shuttle Run***

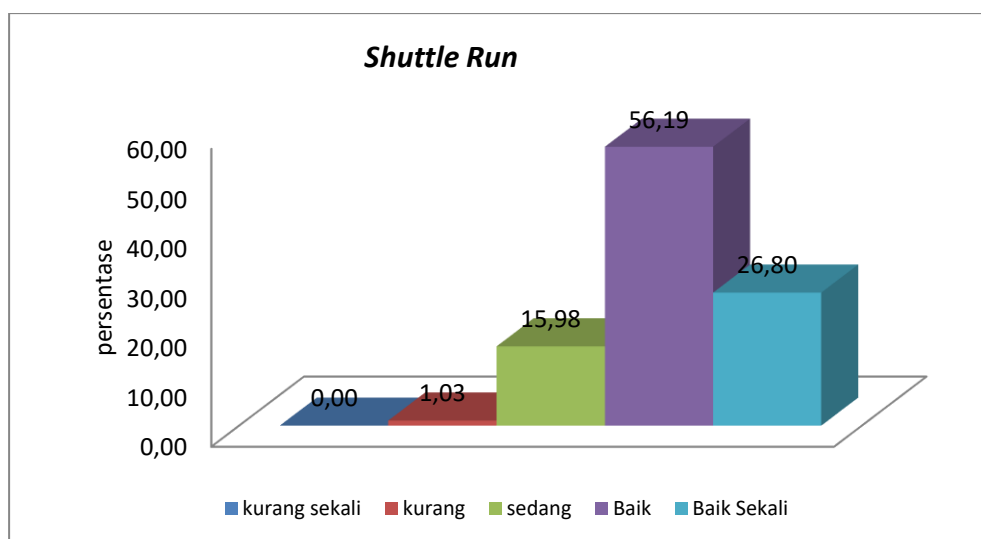
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	73,41
<i>Median</i>	74,00
<i>Mode</i>	80,00
<i>Maximum</i>	96,00
<i>Minimum</i>	34,00
<i>Std. Deviation</i>	11,91

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *shuttle run* rerata sebesar 73,41, nilai tengah sebesar 74, nilai sering muncul sebesar 80 dan simpangan baku sebesar 11,91. Sedangkan skor tertinggi sebesar 96 dan skor terendah sebesar 34. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat *shuttle run* dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 11. Kategorisasi Tingkat Shuttle run**

No	Frekuensi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	81 – 100	52	26,80
2	Baik	61 – 80	109	56,19
3	Sedang	41 – 60	31	15,98
4	Kurang	31 – 40	2	1,03
5	Kurang sekali	0 - 30	0	0,00
Jumlah			194	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa *shuttle run* adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 74. Tingkat *shuttle run* yang berkategori baik sekali sebesar 52 orang atau 26,80%, baik sebesar 109 orang atau 56,19%, sedang sebesar 31 orang atau 15,98%, kurang sebesar 2 orang atau 1,03% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat *shuttle run*:



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Shuttle Run

e. Kesamaptaan B

Hasil tes kesamaptaan jasmani pada siswa SPN Selopamioro pada kesamaptaan B berupa tes *pull up*, *sit up*, *push up* dan *suttle run* diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Kesamaptaan B**

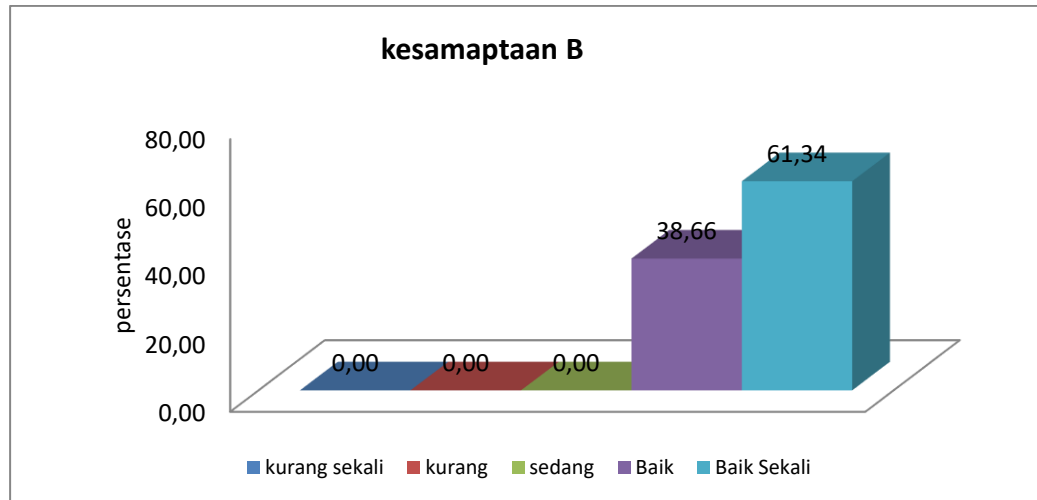
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	82,38
<i>Median</i>	82,50
<i>Mode</i>	84,50
<i>Maximum</i>	97,00
<i>Minimum</i>	62,50
<i>Std. Deviation</i>	6,09

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kesamaptaan B rerata sebesar 82,38, nilai tengah sebesar 82,50, nilai sering muncul sebesar 84,50 dan simpangan baku sebesar 6,09. Sedangkan skor tertinggi sebesar 97 dan skor terendah sebesar 62,50. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kesamaptaan B dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 13. Kategorisasi Tingkat Kesamaptaan B**

No	Frekuensi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	81 – 100	119	61,34
2	Baik	61 – 80	75	38,66
3	Sedang	41 – 60	0	0,00
4	Kurang	31 – 40	0	0,00
5	Kurang sekali	0 - 30	0	0,00
Jumlah			194	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kesamaptaan B adalah baik sekali dengan pertimbangan rerata sebesar 82,38. Tingkat kesamaptaan B yang berkategori baik sekali sebesar 119 orang atau 61,34%, baik sebesar 75 orang atau 38,66%, sedang sebesar 0 orang atau 0,00%, kurang sebesar 0 orang atau 0% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat kesamaptaan B:



Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Kesamaptaan B

### 3. Kesamaptaan Jasmani

Hasil tes kesamaptaan jasmani pada siswa SPN Selopamiro terdiri dari tes kesamaptaan A dan kesamaptaan B. Hasil penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Kesamaptaan Jasmani**

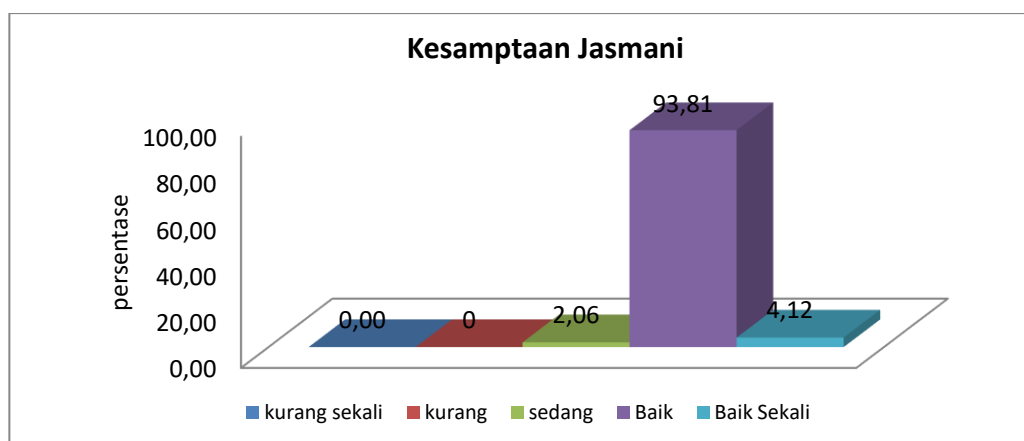
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	71,60
<i>Median</i>	71,75
<i>Mode</i>	71,75
<i>Maximum</i>	87,25
<i>Minimum</i>	55,75
<i>Std. Deviation</i>	5,38

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kesamaptaan jasmani diperoleh rerata sebesar 71,60, nilai tengah sebesar 71,75, nilai sering muncul sebesar 71,75 dan simpangan baku sebesar 5,38. Sedangkan skor tertinggi sebesar 87,25 dan skor terendah sebesar 55,75. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kesamaptaan jasmani dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 15. Kategorisasi Tingkat Kesamptaan Jasmani**

No	Frekuensi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik sekali	81 – 100	8	4,12
2	Baik	61 – 80	182	93,81
3	Sedang	41 – 60	4	2,06
4	Kurang	31 – 40	0	0,00
5	Kurang sekali	0 - 30	0	0,00
Jumlah			194	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kesamptaan jasmani adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 71,60. Tingkat kebugaran jasmani yang berkategori baik sekali sebesar 8 orang atau 4,12%, baik sebesar 182 orang atau 93,81%, sedang sebesar 4 orang atau 2,06%, kurang sebesar 0 orang atau 0% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat kesamptaan jasmani:



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Kesamptaan Jasmani

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kesamptaan jasmani siswa SPN Selopamiro tahun 2021 diperoleh hasil bahwa tingkat kesamptaan jasmani adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 71,60. Tingkat kesamptaan jasmani yang berkategori baik sekali sebesar 8 orang atau 4,12%, baik sebesar 182 orang atau

93,81%, sedang sebesar 4 orang atau 2,06%, kurang sebesar 0 orang atau 0% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SPN Selopamioro tahun 2021 ini memiliki tingkat kesamaptaaan yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan hasil beberapa tes kesamaptaaan jasmani yang terdiri dari kesamaptaaan A dan kesamaptaaan B.

Hasil tes kesamaptaaan A diperoleh hasil bahwa kesamaptaaan A berupa tes lari 12 menit adalah sedang dengan pertimbangan rerata sebesar 60,82. Sedangkan hasil tes kesamaptaaan B dieproleh hasil bahwa kesamaptaaan B adalah baik sekali dengan pertimbangan rerata sebesar 82,38. Hasil ini menunjukkan bahwa hasil kesamaptaaan A memiliki katagori sedang dikarenakan proses latihan untuk memperoleh hasil yang baik harus melalui program yang membutuhkan proses waktu yang maksimal. Proses Pendidikan siswa SPN Selopamioro tentunya memiliki proses pendidikan yang baik dengan meliputi berbagai aspek yang dibutuhkan oleh satuan kerjanya nanti.

Menurut Abdoellah (1994: 139) mengemukakan bahwa jalan untuk memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan menjalankan program aktivitas yang terus-menerus, mengkonsumsi makanan yang bergizi baik, istirahat, memperhatikan waktu tidur, bersantai, dan pemeliharaan kesehatan yang cukup. Sejalan dengan proses pendidikan siswa SPN Selopamioro ini telah melalui proses Pendidikan yang terprogram dengan baik. Adanya banyak aktivitas dan kegiatan yang dilakukan oleh siswa. Hal ini akan mendukung tingkat kesamaptaaan jasmani siswa dengan baik. Program pendidikan tidak hanya mengutamakan kegiatan dan aktivitas fisik saja tetapi juga memberikan perhatian terhadap kebutuhan fisik siswa

secara menyeluruh. Keadaan ini tentunya akan memberikan kontribusi bagi siswa dalam pengembangan dirinya. Keadaan ini sedikit berbeda dengan kemampuan *push up* dan *sit up*.

Kesamaptaan jasmani siswa dalam kemampuan *push up* dan *sit up* menunjukkan hasil baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan melakukan *push up* dan *sit up* dapat dilakukan oleh siswa di SPN Selopamioro dengan baik. Keadaan ini didukung dengan program pendidikan yang meliputi aktivitas fisik. Di mana kemampuan *push up* dan *sit up* memiliki progress yang lebih mudah dilakukan oleh siswa. Kemampuan kekuatan otot lebih mudah ditingkatkan daripada kemampuan daya tahan dan kecepatan. Hal ini jelas terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan lari 12 menit berkategori sedang, *pull up* berkategori sedang, *shuttle run* berkategori sedang dan kemampuan *push up* dan *sit up* berkategori baik sekali.

Keadaan ini menunjukkan bahwa kemampuan kesamaptaan jasmani bagi siswa SPN Selopamioro dapat lebih mudah ditingkatkan dengan melalui program pendidikan. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Muhajir (2007: 57), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap perbedaan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukannya sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa program pendidikan siswa SPN Selopamioro ini dilakukan untuk memberikan adaptasi bagi siswa dalam menjalankan tugasnya nanti setelah lulus. Adanya perubahan yang lebih baik pada tingkat kesamaptaan jasmani siswa ini menjadi syarat untuk menjadi anggota POLRI yang baik.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesamaptaaan jasmani siswa SPN Selopamioro tahun 2021 adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 71,60. Tingkat kesamaptaaan jasmani siswa SPN Selopamioro tahun 2021 yang berkategori baik sekali sebesar 8 orang atau 4,12%, baik sebesar 182 orang atau 93,81%, sedang sebesar 4 orang atau 2,06%, kurang sebesar 0 orang atau 0% dan kurang sekali sebesar 0 orang atau 0%.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi pada tingkat kesamaptaaan jasmani siswa SPN Selopamioro tahun 2021.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.

### **C. Saran**

1. Siswa SPN Selopamioro tahun 2021 diharapkan dapat terus menjaga dan meningkatkan kesamaptaaan jasmani untuk mampu menjalankan tugasnya dengan baik.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan untuk perbaikan dan evaluasi terhadap program Pendidikan yang telah dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA


- Adisapoetro. (1999). Pedoman Latihan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Depdikbud
- Akurinto, S. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Aneka Cipta
- Akurinto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Bina Aksara
- Andiyanto. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran
- Binjas Mabes Polri. (2007). Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri Pada Polri. Jakarta: Mabes Polri
- Daharis (2013). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Keterampilan Gerakan Senam Round Off. Journal Sport Area Penjaskesrek Fkip Universitas Islam Riau
- Depdikbud.(1997). Penilaian Kesegaran Jasmani dengan A.S.C.P.F.T. Jakarta: Depdikbud
- Furchan, A. (2004) Pengantar Penelitian dalam Pendidikan, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset), hlm. 54.
- Giam, (1993). Ilmu Kedokteran Olahraga, Jakarta: Bina Putra Aksara
- Giriwijoyo,Santosa., Sidik, Dikdik Zafar. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. Jurnal Keplatihan Olahraga, Volume 2, No. 1, Juni 2010
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspekaspek Psychologi dalam Coaching. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta
- Henjilito, Raffly. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sman 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. Jurnal Penjakora Volume 6 No 1, Edisi April 2019
- Irianto, D.P. (2000). Pedoman Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Ismaryati. (2008). Tes & Pengukuran Olahraga. Surakarta.

- Iswadi, Muh. Setio. (2019). Survei Tingkat Keseharaan Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan. Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
- Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia. (2002). Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia
- Kristanti, dkk. (1990). Uji Validasi Kuesioner Survei Keseharaan Jasmani pada Pelajar SLTA Jakarta. Buletin Pelenitian Kesehatan. Vol 29 no.1; 42-51
- Lutan, Rusli, dkk. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Depdiknas
- Lutan, R. & Suherman, A. (2000). Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani: Depdikbud
- Mahendra, A. (2007). Modul Teori Belajar Mengajar Motorik. FPOK UPI: Bandung
- Misic, M.M., Rosengren, K.S., Woods, J.A., & Evans, E.M. (2007). Muscle quality, aerobic..fitness..and..fat..mass..predict lower-extremity physical function in community-dwelling..older..adults...Gerontology,,53(5), 260-266.
- Moeldjono. (1993). Kesehatan Olahraga. Jakarta: Depdikbud
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X. Jakarta: Erlanga
- Ngatman. (2001). "Tes dan Pengukuran". Petunjuk Praktikum. Yogyakarta: FIK UNY
- Pemerintah Negara Republik Indonesia. (2003). Pemberhentian Anggota
- Rozi, Fatkhur. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani Iain Salatiga. Edutrained: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan Vol. 5, No. 1, Juli 2021
- Ruiz-Montero, P.J & Castillo-Rodriguez, A. (2016). Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly. Journal of Physical Education and Sport. 16(3), Art 136, pp. 860 - 865, 2016
- Rustiati (2009). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V dan IV SD negeri 2 kebukura Kecamatan Sumpuih Tahun Pelajaran 2008/2009. Skripsi
- Susanto, Ermawan. (2008). Memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani Sejak Dini. Universitas Negeri Yogyakarta Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomor 1, April 2006

- Suharjana, F., Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY Oleh Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomor 2, November 2008.
- Surahman, Budi Hendro. (2018). Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis Overhead Clear Drill Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha P-Issn: 2613-9693 | E-Issn: 2613-9685 Volume 6 Nomor 3 Tahun 2018
- Setiawan, R. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran dan Angka Kesakitan Guru SMK Muhammadiyah 1 Wates. Skripsi FIK UNY
- Soegiarto. (1992). Pentingnya Kesegaran Jasmani .Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sudjono, A. (2012). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raya Grafika Persada
- Sugiyono. (2014). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (1997). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta : FIK UNY
- Suryanto. (1999). Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Siswa. Olahraga Majalah Ilmiah: Halaman 77
- Wahjoedi. (2001).Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Wardani, NEJ. dan K. Roosita. (2008). Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Produktivitas Kerja Pria Dewasa, Studi kasus di Perkebunan Teh Malabar PTPN VII Bandung, Jawa Barat. Jurnal Gizi dan Pangan, 3: 71–78.
- Widiyanto dkk. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument Tkji (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6 - 9 Tahun). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 11, Nomor 2, November 2015

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Penunjukkan Pembimbing Skripsi

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

---

Nomor : 115.e/POR/XI/2021  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

10 November 2021

Yth. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Syifa'a Sannishara  
NIM : 18601244033  
Judul Skripsi : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SELO 11 SPN SELOPAMIORO TAHUN 2021

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

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


## Lampiran 2. Kartu Bimbingan

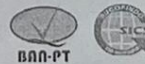
### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : SYIFA' A SANWISHARA  
 NIM : 18601244033  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Dr. HEDI A. HERMAWAN, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	12 November 2021	Revisi BAB I, Kerjakan BAB II	gm
2.	22 November 2021	Revisi BAB II, Kerjakan BAB III	gm
3.	25 November 2021	Revisi BAB III	gm
4.	29 Desember 2021	Revisi BAB III (Instrumen	gm
5.	3 Januari 2022	Revisi BAB III, Buat formulir Penelitian dan urus izin penelitian	gm
6.	8 Januari 2022	Revisi formulir penelitian	gm
7.	18 Juli 2022	Penjelasan Prosedur pengambilan data dan acc ambil data	gm
8.	11 Desember 2022	Revisi BAB IV	gm
9.	30 Desember 2022	Revisi BAB V + buat lampiran	gm
10.	6 Januari 2023	ACC Ujian	gm

Ketua Jurusan POR,

  
 Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
 NIP. 19770218 200801 1 002



### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



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 : 747/UN34.16/PT.01.04/2021

25 November 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. KEPADA KA SPN SELOPAMIORO POLDA DIY

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

Nama : Syifa'a Sannishara  
NIM : 18601244033  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SELO 11 SPN SELOPAMIORO TAHUN 2021  
Waktu Penelitian : 27 November - 6 Desember 2021

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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 4. Hasil Pengambilan Data

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKOLAH POLISI NEGARA SELOPAMIORO																		
NILAI KESAMAPTAAN JASMANI DIKTUK BRIGADIR POLRI T.A. 2021 PERIODE : KETIGA PELETON : 1 A																		
NO	NO SISWA	NAMA	P/W	GOL	SAMAPTA A				SAMAPTA B				N SMPT "B"	N.A. SMPT	KATEG ORI	KET	PARAF	
					LARI 12 MNT		PULL UP		SIT UP		PUSH UP							SHUTTLE RUN
					HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N				
1	1	MUHAMMAD ALYAN	P	1	2.580	60	13	76	42	100	42	100	17,6	78	88,50	74,25	B	MS
2	2	MAULANA	P	1	2.620	62	14	82	45	100	45	100	17,9	72	88,50	75,25	B	MS
3	3	MUHAMMAD ALYAN	P	1	2.550	58	7	39	42	100	43	100	18,1	68	76,75	67,38	B	MS
4	4	PRATAMA	P	1	2.540	58	10	58	50	100	43	100	18,3	64	80,50	69,25	B	MS
5	5	MUHAMMAD ALYAN	P	1	2.700	65	11	64	45	100	45	100	18,6	58	80,50	72,75	B	MS
6	6	SUKSES	P	1	2.660	63	9	52	45	100	50	100	18,7	56	77,00	70,00	B	MS
7	7	DIO	P	1	2.700	65	11	64	45	100	48	100	17	90	88,50	76,75	B	MS
8	8	ASYAF	P	1	2.660	63	7	39	45	100	45	100	17,5	80	79,75	71,38	B	MS
9	9	NIKO	P	1	2.660	63	11	64	45	100	43	100	16,9	92	89,00	76,00	B	MS
10	10	ANGGARA	P	1	2.700	65	15	88	50	100	45	100	17,5	80	92,00	78,50	B	MS
11	11	HABIB	P	1	2.700	65	9	52	50	100	50	100	17	90	85,50	75,25	B	MS
12	12	SANI	P	1	2.500	56	9	52	45	100	42	100	17,5	80	83,00	69,50	B	MS
13	13	VINCENT	P	1	2.820	71	15	88	45	100	45	100	17,5	80	92,00	81,50	BS	MS
14	14	ERLANA	P	1	2.600	61	11	64	45	100	45	100	17,8	74	84,50	72,75	B	MS
15	15	LISAN	P	1	2.600	61	11	64	42	100	42	100	17,6	78	85,50	73,25	B	MS
16	16	MAULANA	P	1	2.820	71	13	76	48	100	44	100	17,9	72	87,00	79,00	B	MS
17	17	DANI	P	1	2.580	60	8	46	42	100	45	100	18,9	52	74,50	67,25	B	MS
18	18	MIKA	P	1	2.580	60	8	46	45	100	45	100	18,8	54	75,00	67,50	B	MS
19	19	ARYA	P	1	2.500	56	8	46	45	100	43	100	17,5	80	81,50	68,75	B	MS
20	20	AHMAD	P	1	2.810	71	10	58	40	100	47	100	17,8	74	83,00	77,00	B	MS
21	21	NAUFAL	P	1	2.610	61	6	32	46	100	46	100	17,9	72	76,00	68,50	B	MS
22	22	FAHRAN	P	1	2.820	71	11	64	47	100	45	100	17,8	74	84,50	77,75	B	MS
23	23	ARIFA	P	1	2.720	66	14	82	50	100	50	100	17,6	78	90,00	78,00	B	MS
24	24	CHRISTIAN	P	1	2.600	61	10	58	45	100	45	100	17,9	72	82,50	71,75	B	MS

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKOLAH POLISI NEGARA SELOPAMIORO

**NILAI KESAMAPTAAN JASMANI DIKTUK BRIGADIR POLRI T.A. 2021 PERIODE : KETIGA**  
**PELETON : 1 B**

NO	NO SISWA	NAMA	P/W	GOL	SAMAPTA A		SAMAPTA B						N SMPT "B"	N.A. SMPT	KATEGORI	KET	PARAF		
					LARI 12 MNT		PULL UP		SIT UP		PUSH UP							SHUTTLE RUN	
					HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N						HSL	N
1	73	ANAN	P	1	2.680	64	12	70	44	100	43	100	17,8	74	86,00	75,00	B	MS	
2	74	ADITYA	P	1	2.780	69	14	82	45	100	48	100	17,1	88	92,50	80,75	B	MS	
3	75	AMIN	P	1	2.710	66	11	64	51	100	56	100	17,1	88	88,00	77,00	B	MS	
4	76	WINDA	P	1	2.680	64	13	76	45	100	50	100	17,1	88	91,00	77,50	B	MS	
5	77	DAFFA	P	1	2.440	53	12	70	50	100	50	100	18,5	60	82,50	67,75	B	MS	
6	78	RIZKY	P	1	2.430	53	10	58	44	100	45	100	19	51	77,25	65,13	B	MS	
7	79	RIZKI	P	1	2.780	69	10	58	45	100	50	100	17,4	82	85,00	77,00	B	MS	
8	80	ENGANG	P	1	2.480	55	8	46	42	100	42	100	17,8	74	80,00	67,50	B	MS	
9	81	MUHAMMAD	P	1	2.440	53	6	32	39	96	39	91	17,7	76	73,75	63,38	B	MS	
10	82	FUAD	P	1	2.820	71	9	52	45	100	46	100	17,3	84	84,00	77,50	B	MS	
11	83	MUHAMMAD	P	1	2.430	53	10	58	41	100	41	97	17,3	84	84,75	68,88	B	MS	
12	84	FAUZAN	P	1	2.600	61	10	58	43	100	44	100	17,5	80	84,50	72,75	B	MS	
13	85	SYARIK	P	1	2.600	61	8	46	45	100	51	100	17,3	84	82,50	71,75	B	MS	
14	86	AKHRIL	P	1	2.720	66	10	58	50	100	52	100	17,1	88	86,50	76,25	B	MS	
15	87	ARIZAL	P	1	2.720	66	13	76	45	100	50	100	17,1	88	91,00	78,50	B	MS	
16	88	RODA	P	1	2.700	65	13	76	50	100	50	100	17,3	84	90,00	77,50	B	MS	
17	89	MUHAMMAD	P	1	2.420	52	10	58	40	100	42	100	17,6	78	84,00	68,00	B	MS	
18	90	ANDRI	P	1	2.900	75	20	100	60	100	45	100	17,6	78	94,50	84,75	BS	MS	
19	91	OKTAVIAN	P	1	2.820	71	12	70	45	100	45	100	17,1	88	89,50	80,25	B	MS	
20	92	BHAKTI	P	1	2.760	68	12	70	45	100	43	100	17,1	88	89,50	78,75	B	MS	
21	93	MUHAMMAD	P	1	2.400	51	6	32	31	64	35	79	17	90	66,25	58,63	C	MS	
22	94	ADITYA	P	1	2.520	57	7	44	40	100	44	100	17,2	86	82,50	69,75	B	MS	
23	95	THOLEWAN	P	1	2.380	50	7	39	43	100	42	100	18,1	68	76,75	63,38	B	MS	
24	96	ADITYA	P	1	2.360	49	5	26	34	76	36	82	18,2	66	62,50	55,75	C	MS	

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKOLAH POLISI NEGARA SELOPAMIORO

**NILAI KESAMAPTAAN JASMANI DIKTUK BRIGADIR POLRI T.A. 2021 PERIODE : TIGA  
PELETON : 1 C**

NO	NO SISWA	NAMA	P/W	GOL	SAMAPTA A		SAMAPTA B						N SMPT "B"	N.A. SMPT	KATEG ORI	KET	PARAF		
					LARI 12 MNT		PULL UP		SIT UP		PUSH UP							SHUTTLE RUN	
					HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N						HSL	N
1	145	FAHRI HUBEN	P	1	2.850	72	6	32	50	100	45	100	17,8	74	76,50	74,25	B	MS	
2	146	MUI LAMAH RICHOKTA PRATAMA	P	1	2.440	53	6	32	40	100	42	100	18	70	75,50	64,25	B	MS	
3	147	HENDRIK WATI PRADIPATI	P	1	2.530	57	6	32	40	100	40	94	17,2	86	78,00	67,50	B	MS	
4	148	TUHAR CHOIRAH NUSRI MANIHURUK	P	1	2.800	70	8	46	42	100	45	100	17,4	82	82,00	76,00	B	MS	
5	149	NAZMI HANIKAH	P	1	2.600	61	15	88	42	100	43	100	17,8	74	90,50	75,75	B	MS	
6	150	LUTHI PRHO NUORHO	P	1	2.880	74	9	52	50	100	53	100	18	70	80,50	77,25	B	MS	
7	151	INDRA SUPRIAWAN	P	1	2.460	54	6	32	40	100	42	100	18,2	66	74,50	64,25	B	MS	
8	152	ZAKY HUSNI MUHAMMAD	P	1	2.620	62	8	46	41	100	40	94	19,6	40	70,00	66,00	B	MS	
9	153	JIHAD HADI SARA NATIONS HADI	P	1	2.600	61	9	52	51	100	48	100	18	70	80,50	70,75	B	MS	
10	154	MAULANA DAMAR SUPTANO WIMALDA	P	1	2.620	62	11	64	42	100	44	100	18,3	64	82,00	72,00	B	MS	
11	155	DEWI NUSRI HANIKAH	P	1	2.520	57	8	46	43	100	42	100	18,5	60	76,50	66,75	B	MS	
12	156	ATHANABUL FAKRI PURNAWAN	P	1	2.640	63	9	52	42	100	45	100	18,8	54	76,50	69,75	B	MS	
13	157	FANUS NUSRI HADI NUSRI HADI	P	1	2.660	63	10	58	45	100	45	100	18,3	64	80,50	71,75	B	MS	
14	158	RIKI KURNIAWAN	P	1	2.780	69	8	46	42	100	42	100	17,9	72	79,50	74,25	B	MS	
15	159	CYRILLUS DANNY EDWARDA	P	1	2.530	57	9	52	42	100	42	100	17,2	86	84,50	70,75	B	MS	
16	160	DHYAN PURNAMA FAKRI	P	1	2.600	61	15	88	45	100	45	100	17,3	84	93,00	77,00	B	MS	
17	161	RIZKI WATI NUSRI HADI	P	1	2.690	65	8	46	46	100	43	100	17,5	80	81,50	73,25	B	MS	
18	162	BAGAS NUSRI HADI HADI	P	1	2.650	63	9	52	41	100	42	100	17,7	76	82,00	72,50	B	MS	
19	163	IRFAN AZIZYANU	P	1	2.520	57	9	52	40	100	45	100	19	51	75,75	66,38	B	MS	
20	164	DITANUSRI HADI HADI	P	1	2.620	62	6	32	43	100	42	100	19,3	45	69,25	65,63	B	MS	
21	165	PRANUSRI HADI HADI	P	1	2.820	71	19	100	44	100	50	100	17,1	88	97,00	84,00	BS	MS	
22	166	DEWI NUSRI HADI HADI	P	1	2.740	67	11	64	40	100	42	100	17,7	76	85,00	76,00	B	MS	
23	167	RHANI PALLANUSRI HADI	P	1	2.720	66	12	70	51	100	44	100	18,8	54	81,00	73,50	B	MS	
24	168	MUI LAMAH RICHOKTA PRATAMA	P	1	2.700	65	12	70	41	100	42	100	17,8	74	86,00	75,50	B	MS	
25	169	SATRIA WATI NUSRI HADI	P	1	2.800	70	20	100	45	100	55	100	18,4	62	90,50	80,25	B	MS	

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
 DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 SEKOLAH POLISI NEGARA SELOPAMIORO

**NILAI KESAMAPTAAN JASMANI DIKTUK BRIGADIR POLRI T.A. 2021 PERIODE : KETIGA**  
**PELETON : 2 A**

NO	NO SISWA	NAMA	P/W	GOL	SAMAPTA A		SAMAPTA B						N SMPT "B"	N.A. SMPT	KATEG ORI	KET	PARAF		
					LARI 12 MNT		PULL UP		SIT UP		PUSH UP							SHUTTLE RUN	
					HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N						HSL	N
1	25	HELMI LINDA DWI PRANILAKSA	P	1	2.440	53	10	58	40	100	42	100	17,9	72	82,50	67,75	B	MS	
2	26	ANANDA PRANTO PIRIL	P	1	2.560	59	6	32	43	100	45	100	18,2	66	74,50	66,75	B	MS	
3	27	BAYU SURYAN PRATIWI	P	1	2.480	55	8	46	42	100	43	100	18,3	64	77,50	66,25	B	MS	
4	28	THOMAS WILIAM SUPRIATNYA	P	1	2.490	55	7	39	43	100	42	100	18	70	77,25	66,13	B	MS	
5	29	MUIYEMAH DANIUS WILANDINI	P	1	2.540	58	9	52	36	84	36	82	18,5	60	69,50	63,75	B	MS	
6	30	DHANIUS ANWAR SUPRIAT	P	1	2.810	71	10	58	40	100	42	100	18,9	52	77,50	74,25	B	MS	
7	31	MUIYEMAH JAWANIMUWA	P	1	2.480	55	6	32	50	100	45	100	18,3	64	74,00	64,50	B	MS	
8	32	MURVEMAH SUTJI	P	1	2.480	55	9	52	40	100	42	100	18,3	64	79,00	67,00	B	MS	
9	33	MUIYEMAH SYINIAK SUPRIAT	P	1	2.630	62	14	82	45	100	47	100	18,7	56	84,50	73,25	B	MS	
10	34	MULIYAH RAHMAT SUPRIAT	P	1	2.520	57	11	64	34	76	37	85	18,9	52	69,25	63,13	B	MS	
11	35	ADITYA S. SUPRIAT	P	1	2.420	52	7	39	41	100	40	94	17,8	74	76,75	64,38	B	MS	
12	36	MUIYEMAH ALI SUTAJI SUPRIAT	P	1	2.420	52	7	39	40	100	40	94	18,3	64	74,25	63,13	B	MS	
13	37	FATHIUS LANS SUPRIAT	P	1	2.720	66	10	58	45	100	50	100	16,9	92	87,50	76,75	B	MS	
14	38	FLORI HEBELI SUPRIAT	P	1	2.560	59	13	76	45	100	45	100	17,5	80	89,00	74,00	B	MS	
15	39	HEPPI ARIYATI SUPRIAT	P	1	2.490	55	9	52	42	100	43	100	18	70	80,50	67,75	B	MS	
16	40	OKTA LANS SUPRIAT	P	1	2.420	52	8	46	35	80	38	88	18,5	60	68,50	60,25	C	MS	
17	41	HANI PRANILAKSA	P	1	2.420	52	6	32	41	100	42	100	19	51	70,75	61,38	B	MS	
18	42	GIANNI SYINIAK SUPRIAT	P	1	2.560	59	10	58	42	100	42	100	19	51	77,25	68,13	B	MS	
19	43	YULIA SITI SUPRIAT	P	1	2.580	60	11	64	40	100	42	100	17,8	74	84,50	72,25	B	MS	
20	44	ARYA PUS SUPRIAT	P	1	2.490	55	12	70	45	100	45	100	17,6	78	87,00	71,00	B	MS	
21	45	MUIYEMAH ALIYATI	P	1	2.480	55	7	39	40	100	41	97	18	70	76,50	65,75	B	MS	
22	46	FATHIUS TARA SUPRIAT	P	1	2.700	65	13	76	45	100	45	100	18,5	60	84,00	74,50	B	MS	
23	47	HANI HEBELI SUPRIAT	P	1	2.800	70	11	64	45	100	44	100	17,5	80	86,00	78,00	B	MS	
24	48	YANI SUPRIAT	P	1	2.640	63	13	76	45	100	45	100	17,8	74	87,50	75,25	B	MS	

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKOLAH POLISI NEGARA SELOPAMIORO

**NILAI KESAMAPTAAN JASMANI DIKTUK BRIGADIR POLRI T.A. 2021 PERIODE : KETIGA**  
**PELETON : 2 B**

NO	NO SISWA	NAMA	P/W	GOL	SAMAPTA A		SAMAPTA B						N SMPT "B"	N.A. SMPT	KATEG ORI	KET	PARAF		
					LARI 12 MNT		PULL UP		SIT UP		PUSH UP							SHUTTLE RUN	
					HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N						HSL	N
1	97	WAHYU ZIFTYA WILAYA	P	1	2.700	65	11	64	43	100	44	100	17,1	88	88,00	76,50	B	MS	
2	98	ENCGA MARDANI	P	1	2.540	58	11	64	44	100	44	100	17,5	80	86,00	72,00	B	MS	
3	99	ADNYA PUTRA KAMALIAN	P	1	2.500	56	8	46	37	88	37	85	18	70	72,25	64,13	B	MS	
4	100	SETAN KHANHA	P	1	2.580	60	12	70	60	100	70	100	17,7	76	86,50	73,25	B	MS	
5	101	ACHMAD ROBYDI AGUS CALESTHO	P	1	2.530	57	8	46	45	100	42	100	18	70	79,00	68,00	B	MS	
6	102	ARSALNA ALAM HUSAMUTA	P	1	2.900	75	17	100	45	100	55	100	18,2	66	91,50	83,25	BS	MS	
7	103	YOPI ANYAN IGI	P	1	2.620	62	8	46	42	100	45	100	17,9	72	79,50	70,75	B	MS	
8	104	NOFI AFFAN SYARIF	P	1	2.420	52	11	64	45	100	70	100	18,2	66	82,50	67,25	B	MS	
9	105	EFFRIZAL TULLA MURNI	P	1	2.920	76	11	64	44	100	44	100	17,6	78	85,50	80,75	B	MS	
10	106	RENDA ONISJALI	P	1	2.900	75	10	58	45	100	43	100	16,6	96	88,50	81,75	BS	MS	
11	107	RIDHO EFFARI MIHILAF	P	1	2.600	61	10	58	45	100	45	100	17,5	80	84,50	72,75	B	MS	
12	108	FAUZALI AULIA RAMADIAN	P	1	2.600	61	10	58	50	100	50	100	17,5	80	84,50	72,75	B	MS	
13	109	JATMIK HADI PUNTALU	P	1	2.560	59	9	52	45	100	42	100	18,2	66	79,50	69,25	B	MS	
14	110	JABRI KHIDI MAHMAN	P	1	2.580	60	8	46	40	100	42	100	18,4	62	77,00	68,50	B	MS	
15	111	YOGA WAHYU SUPRNO	P	1	2.700	65	11	64	42	100	41	97	17,7	76	84,25	74,63	B	MS	
16	112	FAUZAN ANSORI	P	1	2.400	51	8	46	50	100	44	100	17,9	72	79,50	65,25	B	MS	
17	113	ERWIN KURNIA PUTRA	P	1	2.590	60	8	46	44	100	44	100	18,1	68	78,50	69,25	B	MS	
18	114	MUHAMMAD ZAHANUR RAHITRA	P	1	2.400	51	7	39	40	100	42	100	18,3	64	75,75	63,38	B	MS	
19	115	FAZA NURULHATAI	P	1	2.720	66	10	58	41	100	40	94	18	70	80,50	73,25	B	MS	
20	116	KURNIAWAN MAHARORA YUSALDIANA	P	1	2.400	51	9	52	47	100	44	100	18,2	66	79,50	65,25	B	MS	
21	117	ANASYPWA ROHMATA WILAKSONAT	P	1	2.520	57	9	52	42	100	42	100	17,5	80	83,00	70,00	B	MS	
22	118	ANDIKA SATRIA SURYA RAMUNGRAS	P	1	2.400	51	9	52	42	100	45	100	17,7	76	82,00	66,50	B	MS	
23	119	IVAN IAHIL MUDIHA A	P	1	2.580	60	15	88	60	100	70	100	17,8	74	90,50	75,25	B	MS	
24	120	GAYUH HAYU PURNAMA HISHI	P	1	2.570	59	10	58	43	100	42	100	17,5	80	84,50	71,75	B	MS	

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKOLAH POLISI NEGARA SELOPAMIORO

**NILAI KESAMAPTAAN JASMANI DIKTUK BRIGADIR POLRI T.A. 2021 PERIODE : TIGA**  
**PELETON : 2 C**

NO	NO SISWA	NAMA	P/W	GOL	SAMAPTA A		SAMAPTA B						N SMPT "B"	N.A. SMPT	KATEGORI	KET	PARAF		
					LARI 12 MNT		PULL UP		SIT UP		PUSH UP							SHUTTLE RUN	
					HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N						HSL	N
1	170	FUAD RYAHY PRATYAMA	P	1	2.560	59	7	39	40	100	45	100	18,5	60	74,75	66,88	B	MS	
2	171	TAMUZI ARIAN HARUS	P	1	2.680	64	8	46	45	100	50	100	17,9	72	79,50	71,75	B	MS	
3	172	MUHAMMAD ZAHWA ARIFIN	P	1	2.560	59	8	46	40	100	42	100	18,5	60	76,50	67,75	B	MS	
4	173	REYDA IHSAN KURNIAWAN	P	1	2.480	55	9	52	40	100	45	100	18,8	54	76,50	65,75	B	MS	
5	174	MUHAMMAD I MUBIN	P	1	2.460	54	8	46	45	100	55	100	17,2	86	83,00	68,50	B	MS	
6	175	ARRAJAH HFI SYAMA	P	1	2.580	60	9	52	45	100	45	100	17,8	74	81,50	70,75	B	MS	
7	176	REZKA MUDA IYU IKA	P	1	2.720	66	10	58	45	100	45	100	17,9	72	82,50	74,25	B	MS	
8	177	BIRCA IHSAN ROPYAWAN	P	1	2.780	69	17	100	58	100	60	100	17,6	78	94,50	81,75	BS	MS	
9	178	MUHAMMAD IYAZA AGUS WYKUNTO	P	1	2.460	54	8	46	43	100	45	100	18,6	58	76,00	65,00	B	MS	
10	179	MUHAMMAD HIR KHUSBI	P	1	2.680	64	14	82	50	100	55	100	18,3	64	86,50	75,25	B	MS	
11	180	MUHAMMAD YUSUF	P	1	2.400	51	8	46	42	100	40	94	19	51	72,75	61,88	B	MS	
12	181	MUHAMMAD IBRAHIM RIFANIF.	P	1	2.620	62	8	46	40	100	50	100	19,9	34	70,00	66,00	B	MS	
13	182	SIDI YUSUF PRASDIYO	P	1	2.620	62	9	52	45	100	50	100	17	90	85,50	73,75	B	MS	
14	183	AHMAD RIZKI FUSYATI	P	1	2.560	59	9	52	43	100	46	100	17,5	80	83,00	71,00	B	MS	
15	184	AZHAR SYAMUDIN KALITAN	P	1	2.400	51	8	46	45	100	47	100	17,7	76	80,50	65,75	B	MS	
16	185	HAFID RAKIBAH IBRAHIM	P	1	2.440	53	8	46	45	100	45	100	17,9	72	79,50	66,25	B	MS	
17	186	IRVANRYAH ARI HIRAYAT	P	1	2.660	63	10	58	46	100	50	100	18	70	82,00	72,50	B	MS	
18	187	MIFTAHUL FALAH HIRAHANA	P	1	2.520	57	10	58	45	100	45	100	18,1	68	81,50	69,25	B	MS	
19	188	FADHI I BRAHMAN AHMAD RASYIDIN	P	1	2.520	57	8	46	44	100	44	100	17,2	86	83,00	70,00	B	MS	
20	189	DIKA ADALIA ULUMIYA	P	1	2.660	63	9	52	45	100	50	100	17	90	85,50	74,25	B	MS	
21	190	ADHITAMA RIZKI FARIKAT	P	1	2.400	51	7	39	45	100	45	100	18,1	68	76,75	63,88	B	MS	
22	191	BAGUS SYAMRIZKI	P	1	2.560	59	9	52	48	100	48	100	18,2	66	79,50	69,25	B	MS	
23	192	HENDRIAN ANWAR	P	1	2.600	61	13	76	48	100	44	100	17,8	74	87,50	74,25	B	MS	
24	193	THO RYAHY HUSMAN	P	1	2.520	57	17	100	45	100	50	100	17,1	88	97,00	77,00	B	MS	
25	194	IRFAN HIRI RAHMATULLAH SAPPAL	P	1	2.750	68	9	52	45	100	45	100	17,2	86	84,50	76,25	B	MS	

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKOLAH POLISI NEGARA SELOPAMIORO

**NILAI KESAMAPTAAN JASMANI DIKTUK BRIGADIR POLRI T.A. 2021 PERIODE : KETIGA**  
**PELETON : 3 A**

NO	NO SISWA	NAMA	P/W	GOL	SAMAPTA A		SAMAPTA B						N SMPT "B"	N.A. SMPT	KATEG ORI	KET	PARAF		
					LARI 12 MNT		PULL UP		SIT UP		PUSH UP							SHUTTLE RUN	
					HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N						HSL	N
1	49	SIDH PRAJITTA	P	1	2.480	55	10	58	43	100	43	100	18,9	52	77,50	66,25	B	MS	
2	50	WISMAHATI	P	1	2.550	58	11	64	45	100	40	94	18,9	52	77,50	67,75	B	MS	
3	51	YOHANIS	P	1	2.520	57	8	46	43	100	45	100	18,1	68	78,50	67,75	B	MS	
4	52	DIMAS	P	1	2.780	69	10	58	43	100	45	100	17,5	80	84,50	76,75	B	MS	
5	53	DHANI	P	1	2.560	59	10	58	40	100	42	100	18,3	64	80,50	69,75	B	MS	
6	54	YOHANIS	P	1	2.675	64	9	52	42	100	41	97	17,8	74	80,75	72,38	B	MS	
7	55	FALSAH	P	1	2.720	66	9	52	42	100	45	100	18,2	66	79,50	72,75	B	MS	
8	56	NUHA	P	1	2.580	60	13	76	43	100	45	100	18,6	58	83,50	71,75	B	MS	
9	57	BIMAS	P	1	2.560	59	6	32	42	100	40	94	18,5	60	71,50	65,25	B	MS	
10	58	DAIYAN	P	1	2.550	58	13	76	37	88	42	100	18,8	54	79,50	68,75	B	MS	
11	59	FELISA	P	1	2.620	62	9	52	55	100	75	100	17,8	74	81,50	71,75	B	MS	
12	60	BOLIVIA	P	1	2.480	55	15	88	45	100	45	100	18,6	58	86,50	70,75	B	MS	
13	61	VANESSA	P	1	2.600	61	13	76	50	100	61	100	17,5	80	89,00	75,00	B	MS	
14	62	BANGSUNG	P	1	2.580	60	13	76	50	100	55	100	17,2	86	90,50	75,25	B	MS	
15	63	AGUS	P	1	2.640	63	11	64	45	100	44	100	17,9	72	84,00	73,50	B	MS	
16	64	FALSAH	P	1	2.480	55	11	64	60	100	45	100	18	70	83,50	69,25	B	MS	
17	65	DHANI	P	1	2.660	63	14	82	50	100	60	100	17,4	82	91,00	77,00	B	MS	
18	66	TALITA	P	1	2.660	63	8	46	45	100	51	100	17,6	78	81,00	72,00	B	MS	
19	67	ADRIAN	P	1	2.400	51	6	32	41	100	45	100	18,1	68	75,00	63,00	B	MS	
20	68	HEIDI	P	1	2.480	55	10	58	42	100	45	100	18	70	82,00	68,50	B	MS	
21	69	ANANDA	P	1	2.540	58	9	45	40	100	59	100	17,2	86	82,75	70,38	B	MS	
22	70	MULIA	P	1	2.820	71	10	58	45	100	45	100	17,3	84	85,50	78,25	B	MS	
23	71	REMA	P	1	2.510	56	7	39	42	100	45	100	16,9	92	82,75	69,38	B	MS	
24	72	MURAH	P	1	2.580	60	7	39	42	100	45	100	17,7	76	78,75	69,38	B	MS	

KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
 DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 SEKOLAH POLISI NEGARA SELOPAMIORO

**NILAI KESAMAPTAAN JASMANI DIKTUK BRIGADIR POLRI T.A. 2021 PERIODE : KETIGA**  
**PELETON : 3 B**

NO	NO SISWA	NAMA	P/W	GOL	SAMAPTA A		SAMAPTA B						N SMPT "B"	N.A. SMPT	KATEG ORI	KET	PARAF		
					LARI 12 MNT		PULL UP		SIT UP		PUSH UP							SHUTTLE RUN	
					HSL	N	HSL	N	HSL	N	HSL	N						HSL	N
1	121	ADAM	P	1	2.780	69	11	64	48	100	52	100	18,1	68	83,00	76,00	B	MS	
2	122	ALFAH	P	1	2.600	61	10	58	42	100	42	100	18	70	82,00	71,50	B	MS	
3	123	ARIP	P	1	2.420	52	10	58	40	100	42	100	16,9	92	87,50	69,75	B	MS	
4	124	RICHY	P	1	2.550	58	8	46	45	100	45	100	17,2	86	83,00	70,50	B	MS	
5	125	ZAINN	P	1	2.700	65	8	46	41	100	45	100	16,7	95	85,25	75,13	B	MS	
6	126	GALAN	P	1	2.550	58	10	58	42	100	45	100	17	90	87,00	72,50	B	MS	
7	127	DONI	P	1	2.580	60	12	70	42	100	42	100	17	90	90,00	75,00	B	MS	
8	128	TITIS	P	1	2.640	63	9	52	42	100	43	100	17,5	80	83,00	73,00	B	MS	
9	129	GAS	P	1	2.700	65	9	52	46	100	45	100	17	90	85,50	75,25	B	MS	
10	130	AGRI	P	1	2.660	63	9	52	45	100	45	100	17,9	72	81,00	72,00	B	MS	
11	131	GHUFFON	P	1	2.460	54	8	46	42	100	41	97	17,1	88	82,75	68,38	B	MS	
12	132	SETYA	P	1	2.520	42	7	39	42	100	54	100	18	70	77,25	59,63	C	MS	
13	133	ARDI	P	1	2.550	58	10	58	42	100	45	100	17,3	84	85,50	71,75	B	MS	
14	134	ARDI	P	1	2.560	59	8	46	42	100	42	100	17,3	84	82,50	70,75	B	MS	
15	135	DUTA	P	1	2.560	59	16	94	45	100	44	100	17,1	88	95,50	77,25	B	MS	
16	136	YUSUF	P	1	2.720	66	8	46	45	100	45	100	17,6	78	81,00	73,50	B	MS	
17	137	TAUFIK	P	1	2.700	65	11	64	41	100	42	100	17,1	88	88,00	76,50	B	MS	
18	138	WALY	P	1	2.770	69	12	70	45	100	45	100	17	90	90,00	79,50	B	MS	
19	139	RIO	P	1	2.720	66	11	64	45	100	45	100	17,4	82	86,50	76,25	B	MS	
20	140	DIMAS	P	1	2.965	78	19	100	65	100	72	100	17,2	86	96,50	87,25	BS	MS	
21	141	NIKO	P	1	2.760	68	15	88	45	100	45	100	17	90	94,50	81,25	BS	MS	
22	142	MOC	P	1	2.450	54	11	64	42	100	43	100	17	90	88,50	71,25	B	MS	
23	143	THO	P	1	2.490	55	8	46	45	100	42	100	18	70	79,00	67,00	B	MS	
24	144	AFF	P	1	2.920	76	12	70	50	100	56	100	18,5	60	82,50	79,25	B	MS	

## Lampiran 5. Hasil Olah Data

### Statistics

	LARI_12_	PULL_U	SIT_UP	PUSH_	SHUTTLET	SMAPTA	KEBUGAR
	MENIT	P		UP	_RUN	_B	AN_JASMA
							NI
Valid	194	194	194	194	194	194	194
N Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	60.8196	57.7423	99.2371	99.1186	73.4072	82.3763	71.5979
Median	60.5000	58.0000	100.000	100.000	74.0000	82.5000	71.7500
Mode	55.00 <sup>a</sup>	46.00	100.00	100.00	80.00	84.50	71.75
Std. Deviation	6.32238	16.26164	4.13195	3.17558	11.91395	6.09320	5.37663
Minimum	42.00	26.00	64.00	79.00	34.00	62.50	55.75
Maximum	78.00	100.00	100.00	100.00	96.00	97.00	87.25

LARI\_12\_MENIT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
42.00	1	.5	.5	.5
49.00	1	.5	.5	1.0
50.00	1	.5	.5	1.5
51.00	9	4.6	4.6	6.2
52.00	7	3.6	3.6	9.8
53.00	7	3.6	3.6	13.4
54.00	5	2.6	2.6	16.0
55.00	14	7.2	7.2	23.2
56.00	4	2.1	2.1	25.3
57.00	12	6.2	6.2	31.4
58.00	10	5.2	5.2	36.6
59.00	13	6.7	6.7	43.3
60.00	13	6.7	6.7	50.0
61.00	14	7.2	7.2	57.2
Valid 62.00	9	4.6	4.6	61.9
63.00	14	7.2	7.2	69.1
64.00	5	2.6	2.6	71.6
65.00	13	6.7	6.7	78.4
66.00	11	5.7	5.7	84.0
67.00	1	.5	.5	84.5
68.00	3	1.5	1.5	86.1
69.00	7	3.6	3.6	89.7
70.00	3	1.5	1.5	91.2
71.00	9	4.6	4.6	95.9
72.00	1	.5	.5	96.4
74.00	1	.5	.5	96.9
75.00	3	1.5	1.5	98.5
76.00	2	1.0	1.0	99.5
78.00	1	.5	.5	100.0
Total	194	100.0	100.0	

**PULL\_UP**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
26.00	1	.5	.5	.5
32.00	13	6.7	6.7	7.2
39.00	13	6.7	6.7	13.9
44.00	1	.5	.5	14.4
45.00	1	.5	.5	14.9
46.00	35	18.0	18.0	33.0
52.00	30	15.5	15.5	48.5
58.00	31	16.0	16.0	64.4
64.00	24	12.4	12.4	76.8
70.00	11	5.7	5.7	82.5
76.00	13	6.7	6.7	89.2
82.00	6	3.1	3.1	92.3
88.00	7	3.6	3.6	95.9
94.00	1	.5	.5	96.4
100.00	7	3.6	3.6	100.0
Total	194	100.0	100.0	

**SIT\_UP**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
64.00	1	.5	.5	.5
76.00	2	1.0	1.0	1.5
80.00	1	.5	.5	2.1
84.00	1	.5	.5	2.6
88.00	2	1.0	1.0	3.6
96.00	1	.5	.5	4.1
100.00	186	95.9	95.9	100.0
Total	194	100.0	100.0	

**PUSH\_UP**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
79.00	1	.5	.5	.5
82.00	2	1.0	1.0	1.5
85.00	2	1.0	1.0	2.6
88.00	1	.5	.5	3.1
Valid 91.00	1	.5	.5	3.6
94.00	8	4.1	4.1	7.7
97.00	5	2.6	2.6	10.3
100.00	174	89.7	89.7	100.0
Total	194	100.0	100.0	

**SHUTTLET\_RUN**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
34.00	1	.5	.5	.5
40.00	1	.5	.5	1.0
45.00	1	.5	.5	1.5
51.00	5	2.6	2.6	4.1
52.00	5	2.6	2.6	6.7
54.00	5	2.6	2.6	9.3
56.00	2	1.0	1.0	10.3
58.00	4	2.1	2.1	12.4
60.00	9	4.6	4.6	17.0
Valid 62.00	2	1.0	1.0	18.0
64.00	10	5.2	5.2	23.2
66.00	9	4.6	4.6	27.8
68.00	8	4.1	4.1	32.0
70.00	15	7.7	7.7	39.7
72.00	13	6.7	6.7	46.4
74.00	16	8.2	8.2	54.6
76.00	8	4.1	4.1	58.8
78.00	10	5.2	5.2	63.9
80.00	18	9.3	9.3	73.2

82.00	4	2.1	2.1	75.3
84.00	8	4.1	4.1	79.4
86.00	10	5.2	5.2	84.5
88.00	13	6.7	6.7	91.2
90.00	11	5.7	5.7	96.9
92.00	4	2.1	2.1	99.0
95.00	1	.5	.5	99.5
96.00	1	.5	.5	100.0
Total	194	100.0	100.0	

**SAMAPTA\_B**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
62.50	1	.5	.5	.5
66.25	1	.5	.5	1.0
68.50	1	.5	.5	1.5
69.25	2	1.0	1.0	2.6
69.50	1	.5	.5	3.1
70.00	2	1.0	1.0	4.1
70.75	1	.5	.5	4.6
71.50	1	.5	.5	5.2
72.25	1	.5	.5	5.7
72.75	1	.5	.5	6.2
73.75	1	.5	.5	6.7
74.00	1	.5	.5	7.2
74.25	1	.5	.5	7.7
74.50	3	1.5	1.5	9.3
74.75	1	.5	.5	9.8
75.00	2	1.0	1.0	10.8
75.50	1	.5	.5	11.3
75.75	2	1.0	1.0	12.4
76.00	2	1.0	1.0	13.4
76.50	6	3.1	3.1	16.5
76.75	4	2.1	2.1	18.6
77.00	2	1.0	1.0	19.6

77.25	4	2.1	2.1	21.6
77.50	4	2.1	2.1	23.7
78.00	1	.5	.5	24.2
78.50	2	1.0	1.0	25.3
78.75	1	.5	.5	25.8
79.00	3	1.5	1.5	27.3
79.50	10	5.2	5.2	32.5
79.75	1	.5	.5	33.0
80.00	1	.5	.5	33.5
80.50	9	4.6	4.6	38.1
80.75	1	.5	.5	38.7
81.00	4	2.1	2.1	40.7
81.50	5	2.6	2.6	43.3
82.00	7	3.6	3.6	46.9
82.50	9	4.6	4.6	51.5
82.75	3	1.5	1.5	53.1
83.00	9	4.6	4.6	57.7
83.50	2	1.0	1.0	58.8
84.00	4	2.1	2.1	60.8
84.25	1	.5	.5	61.3
84.50	11	5.7	5.7	67.0
84.75	1	.5	.5	67.5
85.00	2	1.0	1.0	68.6
85.25	1	.5	.5	69.1
85.50	8	4.1	4.1	73.2
86.00	4	2.1	2.1	75.3
86.50	5	2.6	2.6	77.8
87.00	3	1.5	1.5	79.4
87.50	4	2.1	2.1	81.4
88.00	3	1.5	1.5	83.0
88.50	5	2.6	2.6	85.6
89.00	3	1.5	1.5	87.1
89.50	2	1.0	1.0	88.1
90.00	4	2.1	2.1	90.2
90.50	4	2.1	2.1	92.3

91.00	3	1.5	1.5	93.8
91.50	1	.5	.5	94.3
92.00	2	1.0	1.0	95.4
92.50	1	.5	.5	95.9
93.00	1	.5	.5	96.4
94.50	3	1.5	1.5	97.9
95.50	1	.5	.5	98.5
96.50	1	.5	.5	99.0
97.00	2	1.0	1.0	100.0
Total	194	100.0	100.0	

**KEBUGARAN\_JASMANI**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
55.75	1	.5	.5	.5
58.63	1	.5	.5	1.0
59.63	1	.5	.5	1.5
60.25	1	.5	.5	2.1
61.38	1	.5	.5	2.6
61.88	1	.5	.5	3.1
63.00	1	.5	.5	3.6
63.13	2	1.0	1.0	4.6
63.38	3	1.5	1.5	6.2
63.75	1	.5	.5	6.7
Valid 63.88	1	.5	.5	7.2
64.13	1	.5	.5	7.7
64.25	2	1.0	1.0	8.8
64.38	1	.5	.5	9.3
64.50	1	.5	.5	9.8
65.00	1	.5	.5	10.3
65.13	1	.5	.5	10.8
65.25	3	1.5	1.5	12.4
65.63	1	.5	.5	12.9
65.75	3	1.5	1.5	14.4
66.00	2	1.0	1.0	15.5

66.13	1	.5	.5	16.0
66.25	3	1.5	1.5	17.5
66.38	1	.5	.5	18.0
66.50	1	.5	.5	18.6
66.75	2	1.0	1.0	19.6
66.88	1	.5	.5	20.1
67.00	2	1.0	1.0	21.1
67.25	2	1.0	1.0	22.2
67.38	1	.5	.5	22.7
67.50	3	1.5	1.5	24.2
67.75	6	3.1	3.1	27.3
68.00	2	1.0	1.0	28.4
68.13	1	.5	.5	28.9
68.38	1	.5	.5	29.4
68.50	4	2.1	2.1	31.4
68.75	2	1.0	1.0	32.5
68.88	1	.5	.5	33.0
69.25	6	3.1	3.1	36.1
69.38	2	1.0	1.0	37.1
69.50	1	.5	.5	37.6
69.75	4	2.1	2.1	39.7
70.00	3	1.5	1.5	41.2
70.38	1	.5	.5	41.8
70.50	1	.5	.5	42.3
70.75	6	3.1	3.1	45.4
71.00	2	1.0	1.0	46.4
71.25	1	.5	.5	46.9
71.38	1	.5	.5	47.4
71.50	1	.5	.5	47.9
71.75	8	4.1	4.1	52.1
72.00	4	2.1	2.1	54.1
72.25	1	.5	.5	54.6
72.38	1	.5	.5	55.2
72.50	3	1.5	1.5	56.7
72.75	6	3.1	3.1	59.8

73.00	1	.5	.5	60.3
73.25	5	2.6	2.6	62.9
73.50	3	1.5	1.5	64.4
73.75	1	.5	.5	64.9
74.00	1	.5	.5	65.5
74.25	7	3.6	3.6	69.1
74.50	1	.5	.5	69.6
74.63	1	.5	.5	70.1
75.00	3	1.5	1.5	71.6
75.13	1	.5	.5	72.2
75.25	7	3.6	3.6	75.8
75.50	1	.5	.5	76.3
75.75	1	.5	.5	76.8
76.00	4	2.1	2.1	78.9
76.25	3	1.5	1.5	80.4
76.50	2	1.0	1.0	81.4
76.75	3	1.5	1.5	83.0
77.00	6	3.1	3.1	86.1
77.25	2	1.0	1.0	87.1
77.50	3	1.5	1.5	88.7
77.75	1	.5	.5	89.2
78.00	2	1.0	1.0	90.2
78.25	1	.5	.5	90.7
78.50	2	1.0	1.0	91.8
78.75	1	.5	.5	92.3
79.00	1	.5	.5	92.8
79.25	1	.5	.5	93.3
79.50	1	.5	.5	93.8
80.25	2	1.0	1.0	94.8
80.75	2	1.0	1.0	95.9
81.25	1	.5	.5	96.4
81.50	1	.5	.5	96.9
81.75	2	1.0	1.0	97.9
83.25	1	.5	.5	98.5
84.00	1	.5	.5	99.0

84.75	1	.5	.5	99.5
87.25	1	.5	.5	100.0
Total	194	100.0	100.0	

## Lampiran 6. Dokumentasi



Penilaian Item Lari



Penilaian Item *Pull Up*



Penilaian Item *Sit Up*



Penilaian Item *Push Up*



Penilaian Item *Shuttle Run*