

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH KELAS KHUSUS  
OLAHRAGA SMPN 13 KOTA YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Isnan Noor Alfian  
NIM 21602244086

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

# ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMPN 13 KOTA YOGYAKARTA

Oleh:

Isnan Noor Alfian  
NIM 21602244086

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh menurunnya tingkat kebugaran siswa setelah masa pandemi *Covid-19*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis secara deskriptif Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga berjumlah 61 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling* berjumlah 61 siswa yang terdiri dari 46 putra dan 15 putri. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran TKSI dalam bentuk data. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra kategori “sangat baik” sebesar 4,35% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 28,26% (13 siswa), kategori “cukup” sebesar 39,13% (18 siswa), “kurang” sebesar 21,74% (10 siswa), “sangat kurang” sebesar 6,52% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 250,00, Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri kategori “sangat baik” sebesar 6,67% (1 siswa), kategori “baik” sebesar 20,00% (3 siswa), kategori “cukup” sebesar 33,33% (5 siswa), “kurang” sebesar 40,00% (6 siswa), “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 249,99, Profil Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri masuk kategori ‘cukup’.

Kata kunci: kebugaran jasmani, siswa kelas khusus olahraga, tksi

## **PHYSICAL FITNESS ANALYSIS OF SPECIAL SPORTS CLASS SCHOOL STUDENTS OF SMPN 13 YOGYAKARTA CITY**

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to analyze descriptively the profile of the physical fitness condition of the Special Sports Class Students at SMPN 13 Yogyakarta City.

This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were 61 students in the special sports class. The sampling technique used a total sampling of 61 students consisting of 46 boys and 15 girls. Data was collected using TKSI tests and measurements in the form of data. Data analysis was performed with percentage descriptive analysis.

The results of the analysis show that: Profiles of Physical Fitness Conditions of KKO Students of SMPN 13 Yogyakarta City Boys in the "very good" category of 4.35% (2 students), the "good" category of 28.26% (13 students), the "enough" category of 39.13% (18 students), "less" at 21.74% (10 students), "very less" at 6.52% (3 students). Based on an average score of 250.00, the Profile of Physical Fitness Conditions of KKO Students of SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri was in the "very good" category of 6.67% (1 student), the "good" category was 20.00% (3 students), the "very good" category sufficient" by 33.33% (5 students), "less" by 40.00% (6 students), "very lacking" by 0.00% (0 students). Based on an average score of 249.99, the Physical Fitness Condition Profile of KKO Students at SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri is in the 'enough' category.

Keywords: physical fitness, special sports class students, tksi

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMPN 13 KOTA YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Isnan Noor Alfian  
NIM 21602244086

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

Yogyakarta, 8 Maret 2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si  
NIP 196312281990021002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or  
NIP197408292003121002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

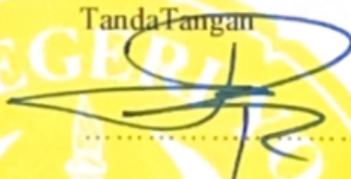
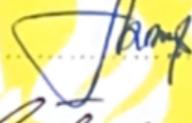
### ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMPN 13 KOTA YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Isnan Noor Alfian  
NIM 21602244086

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 24 Maret 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. Ketua Penguji		5/4/2023
Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or. Sekretaris		10-04-2023
Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Penguji Utama		4/4/2023

Yogyakarta, April 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Dekan,

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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isnan Noor Alfian

NIM : 21602244086

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Judul TAS : Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta

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, 8 Maret 2023

Yang Menyatakan,



Isnan Noor Alfian  
NIM 21602244086

## **MOTTO**

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainya”

(Muhammad SAW)

“Ilmu itu bukan yang dihafal, tapi apa yang dimanfaatkan. Ilmu itu seperti air, jika ia tidak bergerak maka akan menjadi keruh”

(Imam Syafi’i)

“Salah satu kesalahan saya adalah bahwa saya tidak menyadari betapa hebatnya saya“.

(Muhammad Ali)

## PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Allah SWT
- ❖ Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Bachrun dan Ibu Wardiyah yang telah memberi dukungan dan memberi doa restu serta dengan sabar membimbing dan selalu memberi motivasi, dukungan secara moral maupun material.
- ❖ Istriku tersayang, Ekawati Nur Faizah semoga persembahan kecil ini dapat membuat kalian bangga.
- ❖ Anakku tersayang, Fatih Rahman semoga dengan persembahan ini menjadi motivasi untuk dirimu di kemudian hari.
- ❖ Teman-teman yang selalu memberiku motivasi maupun dukungan serta bantuan ketika saya mengerjakan tugas akhir.
- ❖ Almamaterku PKO FIK UNY.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta” dapat disusun sesuai harapan, Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Devi Tirtawirya, M.Or., Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or., Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si, selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Fauzi, M.Si, selaku Ketua Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan TAS ini.
5. Sudaryanto, S.Pd. selaku Kepala SMPN 13 Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Para guru dan staf SMP Negeri 13 Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 8 Maret 2023

Penulis,



Isnan Noor Alfian  
NIM 21602244086

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
SURAT PERNYATAAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	7
2. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) .....	13
3. Karakteristik Siswa KKO SMPN 13 Yogyakarta .....	15
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Pikir .....	20
D. Pertanyaan Penelitian .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	22
B. Definisi Operasional Variabel .....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	23
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	24
E. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	35
B. Pembahasan .....	54

<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	59
B. Implikasi .....	59
C. Keterbatasan Penelitian .....	59
D. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Kecabangan Siswa KKO SMPN 13 .....	18
Tabel 2. Data Sampel Penelitian Per kelas.....	23
Tabel 3. Data Sampel Penelitian Jenis Kelamin .....	23
Tabel 4. Penilaian Acuan Norma.....	34
Tabel 5. Deskripsi Statistik Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	34
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	35
Tabel 7. Deskripsi Statistik Daya Tahan Kardiorespirasi.....	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	38
Tabel 9. Deskripsi Statistik Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	39
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	40
Tabel 11. Deskripsi Statistik <i>Power</i> Tungkai .....	41
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	41
Tabel 13. Deskripsi Statistik Kelincahan.....	42
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	43
Tabel 15. Deskripsi Statistik Koordinasi Mata dan Tangan .....	44
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	44
Tabel 17. Deskripsi Statistik Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	45
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13	

Kota Yogyakarta Putra .....	46
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	47
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	47
Tabel 21. Deskripsi Statistik Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	48
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	49
Tabel 23. Deskripsi Statistik <i>Power</i> Tungkai .....	50
Tabel 24. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	50
Tabel 25. Deskripsi Statistik Kelincahan.....	51
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri.....	52
Tabel 27. Deskripsi Statistik Koordinasi Mata dan Tangan .....	53
Tabel 28. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	53
Tabel 29. Norma MFT TKSI .....	55
Tabel 30. Norma Tes <i>Sit-up</i> TKSI .....	55
Tabel 31. Norma Tes <i>Power</i> TKSI .....	55
Tabel 32. Norma Tes Kelincahan .....	56
Tabel 33. Norma Tes <i>HEC</i> .....	56

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 2. Tes <i>Multistage fitness</i> .....	25
Gambar 3. <i>Standing Broad Jump</i> .....	28
Gambar 4. <i>T-test</i> .....	30
Gambar 5. <i>Hand and Eye Coordination Test</i> .....	31
Gambar 6. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra.....	37
Gambar 7. Diagram Batang Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra.....	39
Gambar 8. Diagram Batang Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra.....	40
Gambar 9. Diagram Batang <i>Power</i> Tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	42
Gambar 10. Diagram Batang Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra .....	43
Gambar 11. Diagram Batang Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra.....	45
Gambar 12. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra.....	46
Gambar 13. Diagram Batang Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	48
Gambar 14. Diagram Batang Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	49
Gambar 15. Diagram Batang <i>Power</i> Tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	51
Gambar 16. Diagram Batang Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	52

Gambar 17. Diagram Batang Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO	
SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	65
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian.....	66
Lampiran 3. Data Kecabangan .....	67
Lampiran 4. Data Lengkap Hasil Penelitian .....	68
Lampiran 5. Data Penelitian Siswa Putra .....	71
Lampiran 6. Data Penelitian Siswa Putri.....	74
Lampiran 7. Deskriptif Statistik .....	76
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian .....	90

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki energi untuk menyelesaikan tugas-tugas ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3). Lebih lanjut Sulistiono (2014: 224) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan tolok ukur potensi kemampuan kerja seseorang, dan sangat penting untuk meningkatkan kinerja fisik (meliputi prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar). Menurut sudut pandang ini, kesehatan fisik sangat penting bagi kemampuan seseorang untuk terlibat penuh dalam aktivitas sehari-hari. Untuk memastikan bahwa siswa, khususnya, memahami dan menyadari upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka, pendidikan dan budaya sangat penting.

Namun, fase epidemi *Covid-19* dimulai kurang lebih dua tahun di semua negara, yang berdampak langsung pada bidang pendidikan khususnya. Kegiatan pembelajaran online dilakukan, dan pembatasan kegiatan ekstrakurikuler, seperti partisipasi dalam klub atau komunitas olahraga, diberlakukan. Saat kita bertransisi ke era normal baru, siswa memiliki akses yang lebih sedikit ke aktivitas fisik. Menurut Ary Moelyadi, Asisten Deputi Manajemen Olahraga Pendidikan, kebugaran jasmani siswa cukup buruk. hanya 2,1 persen siswa yang masuk dalam kategori sangat aktif (Shanti, 2021). Selain itu, wabah *Covid-19*, perkembangan remaja yang semakin meningkat, kemajuan teknologi yang membuat aktivitas siswa menurun, dan faktor-faktor lain turut menyebabkan rendahnya tingkat

kebugaran jasmani ini. Dalam bukunya, Suharjana (2013: 9-10) menambahkan bahwa usia, jenis kelamin, keturunan, makanan, pola tidur, dan Latihan atau olahraga.

Apakah luaran dari siswa aktif tersebut adalah siswa reguler atau siswa yang juga atlet di bidang tertentu, pernyataan ini bermanfaat untuk dipelajari. Ada sekolah dan kelas olahraga tertentu, seperti yang umum di Indonesia. Kelas khusus olahraga adalah cara untuk mendukung bakat olahraga siswa yang unik. Pemerintah mengoordinasikan program kelas olahraga pada jenjang pendidikan menengah melalui Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pengelolaan Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Menteri Pendidikan Nasional. Di beberapa sekolah menengah, proyek percontohan digunakan untuk menerapkan konsep ini. Pelajaran ko-kurikuler olahraga ini dimaksudkan untuk membangkitkan minat siswa terhadap olahraga dan membantu mereka mengembangkan keterampilan mereka sehingga mereka dapat menjadi atlet masa depan, maka kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan penerapan kurikulum berbasis kompetensi.

SMPN 13 Kota Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah yang menyelenggarakan kurikulum ini. KKO merupakan salah satu program kerja yang dijalankan Dinas Pendidikan dan Pemuda Kota Yogyakarta di berbagai kabupaten. KKO adalah kelas yang menawarkan sumber daya siswa seperti instruksi dan peralatan/infrastruktur untuk olahraga tertentu, tergantung pada apa yang dipilih masing-masing siswa. Proses belajar mengajar di KKO diselenggarakan sesuai dengan kurikulum Kementerian Pendidikan dan

Kebudayaan, tetapi juga mencakup latihan khusus untuk olahraga yang dipilih masing-masing siswa.

Siswa kelas reguler dan siswa Kelas Khusus Olah Raga (KKO) sama-sama mengikuti kegiatan serupa; satu-satunya perbedaan adalah penambahan jadwal olahraga ekstra dan rencana latihan harian di pagi atau sore hari. Biasanya ada 3 sesi latihan dan 1 sesi latihan selama pengajaran selama satu minggu. Setiap siswa melakukan aktivitas sesuai dengan tingkat kemampuan atletiknya. Variasi program latihan ini berdampak pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Tingkat kebugaran fisik siswa dapat dipengaruhi oleh frekuensi aktivitas yang konsisten dan terstruktur selama latihan. Tes seleksi dilakukan sebelum masuk ke Kelas Khusus Olahraga (KKO).

Wawancara digunakan untuk proses seleksi, setelah itu dikumpulkan sertifikat penghargaan kandidat dan hasil tes kebugaran jasmani (tes prestasi olahraga). Tentang hasil seleksi yang dibuat dari sekolah berdasarkan kriteria hasil yang telah ditentukan. Seringkali, tes kebugaran jasmani hanya diberikan pada awal proses seleksi. Hal ini dimaksudkan agar Kelas Khusus Olahraga (KKO) ini memiliki fisik yang cukup fit untuk meraih kesuksesan di masa depan. Tes kebugaran jasmani harus diadakan setiap minggu untuk siswa Kelas Olahraga Khusus (KKO) untuk mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi karena banyaknya kegiatan pelatihan dan kegiatan lain yang mereka ikuti yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda.

KKO menjadi subjek berbagai investigasi yang berkaitan dengan berbagai topik. Penelitian tentang siswa kelas khusus olahraga telah dilakukan oleh Arsyad

(2015), Kurniasih (2015: 100), Huda (2017: 510), Rahman (2016: 1), dan Wibawa (2017: 1). Putra (2019: 8) mengkaji tingkat kecemasan dan kepercayaan diri, dan Isbianti (2019: 208) mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kurikulum KKO. Kondisi fisik murid di kelas olahraga khusus belum dipelajari.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi ciri-ciri dan praktek-praktek yang diterapkan secara konsisten telah dikenal dan digunakan di Indonesia. Namun kenyataannya, beberapa guru menyuarakan keprihatinan tentang kurangnya infrastruktur dan peralatan, proses yang berbelit-belit, dan perlakuan yang tidak setara terhadap guru dan murid (Panduan TKSI Tahap D: 5). Apalagi, aturan pembuatan Tes Kebugaran Pelajar Indonesia sudah disiapkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan melalui Pusat Pembinaan dan Pemberdayaan Tenaga Kependidikan (TKSI). TKSI adalah ujian kebugaran siswa yang inovatif, diadaptasi, dan banyak digunakan. Daya Tahan Kardiorespirasi, Kekuatan Otot Perut, *Explosive Power*, *Agility*, dan *Hand-eye Coordination* merupakan lima komponen TKSI.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik menganalisis profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta. Hal ini nantinya dapat digunakan guru dan sekolah sebagai salah satu dasar untuk memperbaiki proses pembelajaran, latihan dan pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar dan prestasi siswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Melihat konteks tersebut di atas, kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga di SMPN 13 Kota Yogyakarta sebagai akibat dampak wabah *Covid-19*

terhadap kegiatan belajar dan latihan serta keberadaan peralatan baru perlu dikaji.

Masalah berikut dapat ditemukan dari uraian sebelumnya:

1. Efek pandemi *Covid-19* berdampak pada terbatasnya kegiatan olahraga pendidikan.
2. Perbedaan aktifitas fisik berpengaruh pada kebugaran jasmani siswa
3. Perbedaan cabang olahraga berpengaruh pada kebugaran jasmani siswa
4. Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia sebagai alternatif pengukuran kebugaran jasmani siswa
5. Belum diketahuinya tingkat kebugaran siswa kelas khusus olahraga di SMPN 13 Yogyakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dalam upaya menguraikan parameter masalah penelitian yang akan diteliti, maka dilakukan pembatasan masalah. Untuk mencegah terjadinya multitafsir dan agar ruang lingkup penelitian ini lebih jelas, penulis menguraikan batasan-batasan masalah. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah “Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta”.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang, identifikasikan masalah dan pembatasan masalah tersebut, maka pemecahannya dapat dirumuskan, yaitu: “Bagaimana tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tingkat Kebugaran Jasmani

Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta. Hasil ini akan menjadi dasar guru dan pelatih untuk mengetahui karakteristik dari sisi kebugaran jasmani peserta didik dan memperbaiki proses pembelajaran dan latihan.

#### **F. Manfaat**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat, pihak sekolah, dan pihak-pihak lainnya yang terkait. Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Dapat mendeskripsikan kebugaran jasmani siswa jenjang SMP.
2. Guru dapat menjadikan dasar sebagai langkah memperbaiki proses pembelajaran PJOK.
3. Pelatih dapat menjadikan dasar dalam perencanaan program Latihan.
4. Hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi guru dan pelatih untuk mengetahui dan nantinya meningkatkan kebugaran peserta didik.
5. Salah satu referensi untuk peneliti selanjutnya berkaitan dengan kebugaran peserta didik.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Kebugaran Jasmani**

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

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari secara efektif tanpa kelelahan yang berlebihan sehingga seseorang tetap dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004:2). Kesegaran jasmani menurut Sukadiyanto (2005: 61) adalah keadaan perlengkapan tubuh yang dapat mempertahankan energi yang tersedia sebelum, selama, dan setelah bekerja. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki energi untuk menyelesaikan tugas-tugas ringan lainnya (Suharjana, 2013: 3). Lebih lanjut Sulistiono (2014: 224) menambahkan bahwa Kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar).

Masakke dan Prihatno (2017: 186) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan untuk terlibat dalam tugas sehari-hari dengan kewaspadaan dan semangat sambil menghindari gejala kelelahan karena aktivitas ini memengaruhi kemampuan individu untuk terlibat dalam aktivitas kerja ini dari pagi hingga larut malam. sore hingga malam hari. Kehidupan sehari-hari remaja dapat dipengaruhi secara signifikan oleh kebugaran fisik, setidaknya dengan meningkatkan motivasi untuk bekerja atau sekolah.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi waktu luangnya.

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

Unsur-unsur kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kategori: terkait keterampilan dan terkait kesehatan. Menurut Suharjana (2013: 5-6), kebugaran jasmani dan kesehatan meliputi kelentukan, komposisi tubuh, kekuatan dan daya tahan otot, serta daya tahan kardiorespirasi. Kemudian datang kebugaran fisik yang berkaitan dengan keterampilan motorik seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Ngatman & Andriyani (2017: 128) komponen kebugaran terbagi menjadi: daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot (*strenght*), daya tahan otot, kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh, kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), dan Koordinasi.

1) Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk beroperasi secara maksimal saat melakukan tugas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah, menurut Ngatman & Andriyani (2017: 128). Kapasitas jantung dan paru-paru untuk terus berdetak merupakan tolok ukur tingkat kebugaran fisik seseorang. Artinya, jantung dan paru-paru yang sehat akan tercermin dari kebugaran jasmani seseorang. Dengan mengekstraksi oksigen dan mendistribusikannya ke seluruh jaringan

otot yang aktif sehingga dapat dimanfaatkan untuk proses metabolisme tubuh, daya tahan kardio-paru sangat penting untuk mendukung kerja otot.

- 2) Kapasitas suatu otot atau sekelompok otot untuk mengeluarkan kekuatan penuhnya terhadap suatu beban atau hambatan Andriyani & Ngatman (2017: 130). Kapasitas seseorang untuk bergerak atau tingkat kebugaran jasmani sebagian besar ditentukan oleh kekuatan ototnya. Beban tertentu selalu hadir saat melakukan tugas sehari-hari. Kekuatan atau *power* merupakan atribut fisik manusia yang sangat diperlukan untuk memaksimalkan prestasi belajar gerak, menurut Chan (2012: 1). Kekuatan otot yang memadai sangat diperlukan untuk dapat mengatasi beban yang dihadapi. Untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari, kekuatan otot juga mempengaruhi kinerja elemen fisik lainnya termasuk daya tahan, daya ledak, kecepatan, dan kelincahan. Sangat penting untuk membangun kekuatan otot. Daya tahan otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.
- 3) Fleksibilitas sendi, otot, dan ligamen mengacu pada seberapa mudah dan tanpa rasa sakit struktur ini dapat bergerak. Ngatman & Andriyani (2017:133) mendefinisikan fleksibilitas sebagai kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara penuh dalam rentang gerak sendi. Sebaliknya, jika rentang gerak dan rentang gerak sendi dibatasi, itu menunjukkan kelenturan sendi yang tidak memadai. Semakin luas jangkauan gerak sendi dan semakin lentur otot-otot geraknya, semakin baik kelenturannya. Komposisi tubuh merupakan perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

- 4) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) *Power* (eksplosif/daya ledak) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan.
- 6) Kelincahan (*agillity*) adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 7) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau saat melakukan gerak (*dynamic balance*).
- 8) Koordinasi merupakan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

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

Setiap orang mendambakan memiliki kondisi fisik yang baik. Setiap manusia akan diuntungkan dengan kondisi fisik dan intelektual yang *fit*, sehingga tidak mengalami kelelahan saat menjalankan tugas rutinnnya. Mengadopsi gaya hidup sehat adalah salah satu dari beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik. Setiap perilaku yang berkontribusi pada gaya hidup sehat-baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat dianggap sebagai hidup sehat (Kriswanto, Sari, Meikahani, dan Suharjana, 2019: 21). Gaya hidup sehat membutuhkan penerapan sejumlah kebiasaan, termasuk makan teratur, tidur cukup, mengontrol berat badan, olahraga teratur, tidak menggunakan alkohol, dan tidak merokok dan penggunaan obat-obatan terlarang. Untuk meningkatkan kualitas kehidupan yang sehat, tiga tugas sehari-hari berikut harus diperhatikan.

## 1) Mengatur Pola Makan

Orang membutuhkan energi untuk menyelesaikan tugas sehari-hari. Makanan yang mengandung 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein dapat memberikan energi. Makanan memiliki fungsi bagi tubuh, antara lain sebagai sumber energi seperti karbohidrat, lipid, protein, vitamin, dan mineral. Jumlah makanan yang dibutuhkan setiap orang tergantung pada jenis kelamin, usia, berat badan, dan tingkat aktivitas fisiknya. Atlet dan olahragawan biasanya membutuhkan lebih banyak nutrisi karena mereka lebih aktif.

Anak yang sedang tumbuh atau berkembang membutuhkan lebih banyak protein karena meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel tubuh anak. Selain itu, seorang atlet membutuhkan lebih banyak nutrisi daripada rata-rata orang. Tabel AKG (Tingkat Kecukupan Gizi), sering dikenal sebagai RDA di negara lain, pada dasarnya menunjukkan apa yang perlu dimakan setiap orang (rekomen diet).

## 2) Istirahat secara teratur

Manusia membutuhkan istirahat untuk mendorong pemulihan sehingga mereka dapat melakukan tugas sehari-hari secara efektif. Tubuh menggunakan istirahat untuk membuang asam laktat sehingga dapat memperbaiki dirinya sendiri. Dalam hal istirahat, orang dewasa biasanya membutuhkan 7-8 jam tidur setiap malam, namun anak kecil mungkin membutuhkan hingga 10 jam. Olahraga memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi stres, menumbuhkan kepercayaan diri, menjalin pertemanan baru, bekerja sama dengan orang lain, berolahraga sebagai cara untuk mencapai tujuan, dan menjaga

daya tahan tubuh yang sehat. Makan makanan sehat dan sering berolahraga untuk menjaga kestabilan sistem imun adalah dua tindakan yang dapat dilakukan untuk memperkuat sistem imun (Tabi'in, 2020: 196). Olahraga merupakan pengganti atau aktivitas yang baik untuk kebugaran jasmani. Olahraga teratur membantu menjaga kebugaran dan memperkuat tulang dan otot. Kualitas hidup juga akan meningkat ketika daya tahan paru dan jantung meningkat.

### 3) Berolahraga secara rutin

Olahraga menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012: 18) adalah rangkaian tindakan jasmani yang dilakukan secara rutin dan terencana untuk memelihara gerak (yang meliputi memelihara kehidupan) dan meningkatkan keterampilan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).

### 4) Usia

Usia dan tingkat kebugaran fisik berkorelasi. Penuaan dapat mempengaruhi semua aspek kebugaran fisik; seiring bertambahnya usia, daya tahan tubuh mereka menurun, namun penurunan ini dapat dikurangi dengan berpartisipasi dalam aktivitas olahraga secara teratur.

### 5) Jenis kelamin

Pria biasanya memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi daripada wanita. Tingkat kebugaran jasmani ditentukan oleh perbedaan aktivitas fisik, seperti jumlah latihan fisik yang dilakukan pria dan wanita.

## 6) Genetika

Genetika adalah komponen bawaan yang memengaruhi tonus otot, postur tubuh, obesitas, fungsi jantung dan paru-paru, serta kadar hemoglobin. Variasi kebugaran aerobik antara saudara kandung lebih besar daripada perbedaan kebugaran aerobik antara saudara kembar, menurut Sharkey (2011: 80), yang percaya bahwa faktor keturunan menyumbang 25 sampai 40% dari varian nilai *VO<sub>2</sub> Max*.

## 2. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Kemendikbudristek melalui Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Tenaga Kependidikan membuat pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI terdiri dari 5 item yaitu Daya Tahan Kardiorespirasi, Kekuatan otot perut, Daya ledak, Kelincahan, dan Koordinasi mata dan tangan ([tksi.kemdikbud.go.id](http://tksi.kemdikbud.go.id)). Kemudian 5 item tes tersebut diberikan alternatif item tes yang lain.

Berikut daftar item tes dalam panduan teknis TKSI ([tksi.kemdikbud.go.id](http://tksi.kemdikbud.go.id)):

- 1) Daya tahan
  - a. *Multistage test*
  - b. *Cooper test*
- 2) Fleksibilitas
  - a. *V-sit and reach*
- 3) Kekuatan otot
  - a. *Pull up*
  - b. *Sit up*
- 4) Kelincahan
  - a. *Shuttle run*

- b. *T-test*
- 5) Keseimbangan
  - a. *Dynamic balance test*
- 6) Koordinasi
  - a. *Hand and eye coordination test*
  - b. *Alternate hand wall toss test*
- 7) Kecepatan
  - a. Lari cepat 30 meter
  - b. Lari cepat 50 meter
- 8) Daya ledak
  - a. *Vertical jump*
  - b. *Standing board jump*
- 9) Waktu reaksi
  - a. *Reaction time ruler drop test*
  - b. *Hand touch reaction test*

Dari beberapa rangkaian tes di atas, peneliti memilih rangkaian Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang merupakan serangkaian tes dalam buku panduan TKSI ([tksi.kemdikbud.go.id](http://tksi.kemdikbud.go.id)). Tes ini mempunyai nilai validitas dan reliabilitas, mudah diaplikasikan dan baru. TKSI terdiri dari 5 item yaitu:

- a. Tes daya tahan kardiorespirasi yaitu *Multistage Fitness Test*, Setiap siswa mendapatkan 1 kali kesempatan untuk melakukan tes ini semaksimal mungkin. Nilai validitas sebesar 0,744 dan nilai reliabilitas sebesar 0,697.
- b. Tes kekuatan otot dengan *sit-up*, setiap siswa mendapatkan kesempatan melakukan tes ini sebanyak 2 kali, diambil yang terbaik. Nilai validitas sebesar 0,740 dan nilai reliabilitas sebesar 0,698.

- c. Tes daya ledak yaitu *Standing Board Jump*, tes ini dilakukan sebanyak dua kali, kemudain diambil yang terbaik. Nilai validitas sebesar 0,766 dan nilai reliabilitas sebesar 0,695.
- d. Tes kelincahan menggunakan *T-Test*, tes ini dilakukan sebanyak dua kali, kemudain diambil dari nilai yang tercepat. Nilai validitas sebesar 0,795 dan nilai reliabilitas sebesar 0,692.
- e. Tes Koordinasi mata dan tangan diukur dengan menggunakan *Hand and Eye Coordination Test* dalam waktu 30 detik. Nilai validitas sebesar 0,706 dan nilai reliabilitas sebesar 0,701. (Panduan TKSI, 2021)

### **3. Karakteristik Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Yogyakarta**

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun akan memasuki masa remaja pada usia ini. Sepanjang masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang dikenal sebagai masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan anak laki-laki dan perempuan akan berbeda. Untuk anak laki-laki, masa remaja (pubertas) berlangsung dari usia 12 hingga 19 tahun, sedangkan untuk anak perempuan berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja awal (12–14 tahun), remaja tengah (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun). membentuk fase remaja (Dewi, 2012: 4). Pemikiran yang sama dikemukakan oleh Muhajir (2017) yang mengatakan bahwa pubertas (remaja) terjadi antara usia 12 sampai 14 tahun.

Siswa sekolah menengah pertama (SMP), menurut Desmita (2009: 36), menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut: (1) proporsi tinggi dan berat badan tidak seimbang; (2) ciri seks sekunder mulai muncul; (3) kecenderungan ambivalensi,

dan keinginan menyendiri dengan keinginan bersosialisasi dan bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan pendampingan orang tua; dan (4) suka membandingkan aturan, nilai etika, atau norma dengan realitas kehidupan orang dewasa.

Menurut Muhajir (2017: 360), pubertas yang terjadi pada akhir siklus haid ditandai dengan pertumbuhan tubuh yang sangat pesat. Selain itu, tanda-tanda awal masa remaja (remaja) antara lain suara yang membesar pada anak laki-laki dan payudara yang membesar serta haid pertama pada anak-anak. Sementara energi melimpah, petualangan, dan interaksi interpersonal masih menjadi masalah selama periode pubertas 12-14 tahun, faktor-faktor ini memengaruhi perkembangan emosional.

Sukintaka (2004: 45), menjelaskan bahwa peserta didik SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya:

a. Kemajuan Fisik

- 1) Pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan lebih lama.
- 2) Membutuhkan pengaturan tidur yang nyaman.
3. Sering menunjukkan kecanggungan dan kurangnya koordinasi.
- 4) Kesan memiliki stamina dan ketangguhan.
- 5) Cepat aus tetapi tidak terawat.
- 6) Kemampuan dan kematangan teknik bermain yang efektif

B. Pertumbuhan mental atau psikologis

- 1) Semangat dan fantasi yang berlebihan.
- 2) Tentukan filosofi hidupnya.

Pembangunan Sosial

- 1) Ingin diakui oleh kelompok.
- 2) Persahabatan yang masih berkembang.

Masa remaja adalah tahap perkembangan atau masa peralihan dari masa bayi menuju kedewasaan. Salman menambahkan bahwa masa muda adalah masa berkembangnya sikap kemandirian, introspeksi, dan pertimbangan masalah

estetika dan moral (Komarudin, 2016: 68). Menurut pendapat di atas, siswa SMP Negeri 13 Kota Yogyakarta berada dalam masa perkembangan atau antara usia 12 dan 14 tahun. Baik perubahan fisik maupun kognitif terlihat pada anak-anak pada tahap awal masa remaja

Dilihat dari cabang olahraga yang dimiliki, siswa kelas khusus olahraga di SMPN 13 Kota Yogyakarta dijelaskan dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1. Data Kecabangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta

No	Nama	Cabang
1	DAMAR KEMUNING KUNTHI MARTANTO	Pencak Silat
2	FRPHITO AL FATH SHAFARULLAH YUSUF	Sepak Bola
3	ALVARO HAIDAR S	Sepak Bola
4	ANDREAS SATRIA BIMA WICAKSANA	Taekwondo
5	ALVIAN GAVRA NESIA	Bola Voli
6	M ISMAIL DAENG PABETA	Sepak Bola
7	FAREL SIRAJZ ISANA HASAN	Pencak Silat
8	BANYU BIRU BASTUNANDRA	Sepak Bola
9	FARIS ADAM	Catur
10	ANGEL BINATRA PUSPITA SARI	Pencak Silat
11	AYESHA DALIA PUTRI	Bulutangkis
12	JUHI NURSAVIKA PUTRI	Bola Volly
13	FEBRI BERLIAN ROSSA	Renang
14	KIRANA RESTU ANGE LIQUE	Karate
15	ANNISA SEKAR AYU	Tenis meja
16	M RIZKY F	Sepak Bola
17	GALING ATHAYA HASTA	Bola Voli
18	ADRIAN YAZID R	Sepak Bola
19	GILANG EL PINERANG	Atletik
20	HOLI AFRADERA YAZID	Tenis meja
21	LEONARDO CONSELA WAHYU FABIAN	Sepak Bola
22	DEMIAN RAMADHAN IBRAHIMMOVIC	Sepak Bola
23	FASTABIQA RASYA GHAI SANI	Bola Voli
24	DAVID VILLA GVIZA	Bulutangkis
25	M. HAIKAL EFFENDI	Bulutangkis
26	RADENTRA MEGANTARA	Sepak Bola
27	RENJIRO VAN A Z	Pencak Silat
28	MICHAEL MUHAMMAD I. R. N.	Atletik
29	ARVA RIZKY APRIADHI	Atletik
30	DAVINDRA EZRA SETIYAWAN	Karate
31	RADIT DAMAR ATMOKO	Bola Voli
32	RIZKY FAREL NUR SAPUTRO	Bola Voli
33	FLARASI NAMIRA PAWESTRI	Bola Voli
34	RENATA SHOFLA	Atletik
35	AZKIA SANIE NUR HIDAYAH	Bola Voli
36	ANDRIANNEE GUSTI ZHEANYA	Panahan
37	ANDINE ZUWAERA AZHARY	Bulutangkis
38	RAIS FARHAN	Sepak Bola
39	ZAKI FIKRI R	Sepak Bola
40	FDHIL SAFRILANDO ATARGA	Sepak Bola
41	SAYYIDIMAR WICAKSONO	Sepak Bola
42	RIZKY AL RASYID MAULANA	Sepak Bola
43	HAYDAR ADAM KUSUMA DEWA	Sepak Bola
44	PRIMA AKBAR A	Sepak Bola
45	RIDWAN PUTRA RAMADHAN	Sepak Bola
46	AFTA SELA DIHYAN NANDANA	Bulutangkis
47	NARA DIMAS ABHIPRAYA	Taekwondo
48	AKBAR RIZQY PURNOMOSIDI	Bola Voli
49	ALLEGRA NEO PRATAMA	Sepak Bola
50	SITI KHOTIJAH	Senam
51	PAKSI RASENDRIA P	Sepak Bola
52	ANGGA PERFEKTA S	Sepak Bola
53	ARIIQ RAJA' HAUZAN	Sepak Bola
54	GILANG PERMANA PUTRA	Panahan
55	DANDHI CRISTIAN N	Bola Voli
56	HARDHO DWI PRAKOSO AJI	Bola Voli
57	MUHAMMAD ZEN AL FARABI Y	Sepak Bola
58	GARDA GIRI MAHENDRA	Sepak Bola
59	DAFA PRAMIFTA NOVIANSYAH	Senam
60	ABANG MUHAMMAD DEVA ATHAYA AL FARIZI	Karate
61	GIBRAN IQBAL P	Karate
62	M FITO RAFI	Taekwondo
63	DEA CHANDRA PULCHERIA	Taekwondo
64	NAZHWA AILSA HERWAN R	Atletik
65	MUNNA ZULFA Z.J	Panahan
66	INTAN DWI ARINIWATI	Pencak Silat
67	TUSITA PUTRI MANGGALANI	Pencak Silat
68	AULIA ALVISTHA	Catur

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

1. Penelitian Darma (2013) yang berjudul “*Profil Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Kalasan*”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Dua belas pemain bola basket putri SMP N 1 Kalasan dijadikan sebagai subjek penelitian. Alat uji yang digunakan meliputi 11 butir soal, meliputi pengukuran tinggi badan dan pengukuran kecepatan, kelincahan, power, kelentukan, keseimbangan, daya tahan jantung paru, kekuatan otot, dan daya tahan otot. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dan disajikan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil analisis tes dengan t-score, satu orang (8,3%) berada pada kategori sangat baik untuk kondisi fisik pemain bola basket putri SMP N 1 Kalasan, tiga orang (25,0%) berada pada kategori baik. kategori, empat orang (33,3%) masuk kategori sedang, tiga orang (25,0%) masuk kategori kurang, dan satu orang (8,3%) masuk kategori sangat kurang.

2. Penelitian Wijaya (2021), *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa KKO Kelas XI SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Di Masa Pandemi Covid-19*. Penelitian ini memiliki desain penelitian deskriptif. Seluruh siswa KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen di wilayah Gunungkidul berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan jumlah responden sebanyak 34 orang. Uji kebugaran bertingkat digunakan sebagai instrumen untuk pengumpulan data, yang dilakukan dengan metodologi survei (MFT). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang mengacu pada norma baku *Multistage Fitness Test*, yang dituangkan dalam

bentuk persentase. Berdasarkan temuan penelitian, siswa KKO kelas XI SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik pada masa pandemi *Covid-19* yaitu sebanyak 17 responden (50,00%), sedang dengan 7 responden (20,59%). sangat kurang dengan 6 responden (17,65%), baik dengan 3 responden (8,82%), sangat baik dengan 1 responden (2,94%), dan unggul tanpa responden (0%). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI KKO SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul pada masa pandemi *Covid-19* ditetapkan rendah karena frekuensinya paling banyak berada pada kategori kurang baik (buruk).

### **C. Kerangka Berpikir**

Setelah pandemi *Covid-19* memasuki era normal baru, aktivitas siswa khususnya siswa khusus olahraga menurun dan kecenderungan dengan gadget. Disisi lain belum ada dan pengurun kebugaran jasmani secara berkala. Hal ini perlu dilakukan dengan tugas siswa kelas khusus olahraga dengan latar belakang kecabangan yang berbeda.

Selanjutnya, Tes Kebugaran Siswa Indonesia digunakan untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa (TKSI). Tes Ujian ini baru, mudah digunakan, dan memiliki validitas dan reliabilitas tinggi. Lima komponen TKSI tersebut adalah: daya tahan kardiorespirasi dengan MFT; kekuatan otot perut dengan *sit-up*; daya ledak dengan lompatan papan berdiri; kelincahan dengan *T-Test*; dan koordinasi mata dan tangan dengan tes koordinasi tangan dan mata.

Sehingga pada nantinya setelah siswa, guru, dan pelatih mengetahui hasil dari tes kebugaran mereka dapat menjadi data dasar untuk meningkatkan dan

menjaga kebugaran jasmani di level baik dan sangat baik. Hal tersebut akan menunjang preastasi belajar dan prestasi olahraganya.

Kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

#### D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka pertanyaan dalam penelitian ini dapat diajukan yaitu: “Bagaimana tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta?”

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang berarti tujuan utamanya adalah untuk memahami keadaan di sekitar suatu peristiwa atau fenomena daripada berusaha menarik kesimpulan yang luas (Hadi, 1991: 3). Penelitian ini menggunakan pendekatan survei yang meliputi prosedur pengujian dan pengukuran. Pendekatan survei dijelaskan oleh Arikunto (2006: 312) sebagai penelitian yang biasanya dilakukan dengan partisipan dalam jumlah besar dan dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi tentang status gejala pada saat penelitian dilakukan. Seluruh populasi dapat memberikan informasi untuk survei, atau hanya sebagian kecil yang dapat.

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

Variabel dalam penelitian ini adalah variable tunggal, yaitu kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga di SMPN 13 Kota Yogyakarta. Definisi operasionalnya adalah kemampuan siswa dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih bisa mengisi waktu luangnya yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang terdiri dari 5 item tes yaitu Daya tahan kardiorespirasi (MFT), Daya Ledak (*Standing Broad Jump*), Kekuatan (*Sit-up*), Kelincahan (*T-Test*), dan Koordinasi Mata dan Tangan (*Hand and Eye Coordination Test*).

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi, menurut Sugiyono (2007: 55), adalah kategori luas yang terdiri dari item atau orang dengan kuantitas dan kualitas tertentu yang dipilih peneliti untuk diselidiki dan diambil kesimpulannya. Populasi menurut Arikunto (2006) adalah keseluruhan fokus penelitian. Dalam penelitian ini diikuti oleh 61 siswa KKO dari SMPN 13 Kota Yogyakarta.

### 2. Sampel

Sampelnya adalah subjek atau sampel yang representatif dari populasi sasaran (Arikunto, 2002: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56), sampel mencerminkan ukuran dan ciri populasi. Sebaliknya, Hadi (1991: 221) menyatakan bahwa sampel terdiri dari jumlah penduduk yang lebih kecil dari keseluruhan populasi. Total sampling digunakan sebagai metode sampel untuk penelitian ini..

Tabel 2. Data Sampel Penelitian Per Kelas

Kelas	Jumlah Peserta Didik
VII	22
VIII	23
VIII	16
Jumlah Total	61

Tabel 3. Data Sampel Penelitian Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Peserta Didik
Putra	46
Putri	15
Jumlah Total	61

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa jumlah populasi 61 dalam penelitian ini. Jumlah sampel yang mengikuti seluruh rangkaian tes atau

data lengkap sebanyak 61 siswa. Terdiri dari kelas VII sebanyak 22 siswa, kelas VIII sebanyak 23, dan kelas IX sebanyak 16 siswa. Dilihat dari jenis kelamin, siswa putra sebanyak 46 siswa dan putri sebanyak 15 siswa.

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

Ini adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif tentang keseluruhan varians dalam sifat-sifat variabel (Hajar, 1999: 160). Instrumen penelitian menurut Arikunto (2006:136) adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data guna memudahkan dan meningkatkan pekerjaannya. Serangkaian Penilaian Kebugaran Mahasiswa Indonesia dijadikan sebagai alat belajar (TKSI). TKSI terdiri dari 5 item yaitu Daya Tahan Kardiorespirasi dengan MFT, Kekuatan otot perut dengan *Sit up*, Daya ledak dengan *Standing board jump*, Kelincahan dengan *T-test*, dan Koordinasi mata dan tangan dengan *Hand and eye coordination test*.

Pengumpulan data dilakukan dengan Pembuatan izin penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan diserahkan ke SMP 13 Yogyakarta merupakan langkah awal dalam proses pengumpulan data penelitian ini. Peneliti kemudian meminta data capaian TKSI berkoordinasi dengan koordinator penyelenggara kelas khusus olahraga di SMPN 13 Kota Yogyakarta. Nilai temuan penelitian, menurut Arikunto (2006: 222), sebagian bergantung pada metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Pendekatan tes dan pengukuran digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data. Siswa menyelesaikan 5 (lima) item tes, diantaranya sebagai berikut, untuk mengumpulkan data kondisi fisiknya:

## 1. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi/*Multistage fitness test*



Gambar 2. Tes *Multi stage fitness*

- a. Deskripsi: *bleep test* digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik ( $VO_2 Max$ ) melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti 5 Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D (Kelas VII-IX SMP) suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari *Fitness Gram*.
- b. Tujuan: mengukur level daya tahan aerobik ( $VO_2 Max$ ).
- c. Peralatan: lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin dengan panjang minimal 20 meter, kerucut penanda, pemutar audio atau cd rekaman, lembaran format penghitungan.
- d. Prosedur tes:
  - 1) Persiapan tes: Penguji: menyiapkan jalur sejauh 20 meter, menyiapkan kerucut penanda (*cone*), menyiapkan pita pengukur 30 meter, menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman, menyiapkan format tes, dan menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa, membariskan peserta didik

membentuk barisan bersyaf sesuai jumlah lintasan. Siswa: siswa berdiri dibelakang garis menghadap arah gerakan dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.

2) Pelaksanaan tes: siswa melakukan pemanasan secukupnya, siswa berdiri dibelakang garis pertama menghadap garis kedua dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio, siswa berlari diantara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti penanda irama, siswa harus sampai di salah satu titik/garis atau kerucut penanda lintasan lari yang ditempuhnya setiap kali suara (*beep*) berbunyi dengan posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati garis batas, siswa berusaha berlari selama mungkin sesuai dengan kemampuan menyesuaikan irama *bleep test*. Siswa berhenti atau dihentikan jika: Jika siswa tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka siswa harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan: Gagal mencapai dua langkah dari garis batas 20meter setelah suara ketukan (*beep*) berbunyi, asisten memberi toleransi 1x20 meter, untuk memberi kesempatan siswa tes menyesuaikan kecepatannya. Jika pada masa toleransi itu siswa tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.

3) Cara memberi skor: rumus yang digunakan untuk mengkonversikan nilai *bleep test* kedalam nilai Prediksi  $VO_2 Max$ , bila dibandingkan dengan nilai-nilai tabel *multistage fitness* Leger (1982). hasil akan terjadi kesalahan hingga 0,3 ml / kg / menit  $VO_2 Max = 15 + (0,3689295 \times TB) + (-0,000349 \times TB \times TB)$  TB = Total Kumulatif Balikan Level + Balikan.

4) Nilai Validitas dan Reliabilitas Tes: Nilai validitas instrumen tes *Multi stage fitness/Bleep/Beep test* 0.744 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai r hitung > r tabel dengan  $Alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.697 (reliabilitas tinggi).

## 2. Tes kekuatan Otot/ *Sit-up*

a. Deskripsi: Tes ini merupakan gerakan baring duduk yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie (2015) dalam (Panduan TKSI: 18).

b. Tujuan: Mengukur kekuatan otot perut.

c. Peralatan: Matras/lantai/lapangan rumput yang datar dan bersih, *stopwatch*, partner untuk menahan kaki dan menghitung hasil tes, formulir pencatatan hasil.

d. Prosedur tes:

1) Persiapan tes: Menyiapkan dan memastikan matras/lantai yang datar dan bersih, menyiapkan *stopwatch*, menyiapkan formulir tes, dan menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan tes kepada siswa, membariskan siswa membentuk barisan dua bersyaf. Siswa: Siswa pada baris pertama nanti yang akan melakukan gerakan *sit up*, dan siswa pada syaf kedua menjadi partner yang akan membantu menahan kaki siswa yang melakukan tes dan menghitung jumlah *sit up*.

2) Pelaksanaan tes: Siswa melakukan pemanasan secukupnya, penguji mempersiapkan siswa untuk melakukan tes, posisi awal siswa berbaring telentang di matras dengan posisi punggung menyentuh lantai, lutut ditekuk,

telapak kaki rata di lantai dan posisi tangan diletakkan menyilang di dada, siswa mengangkat tubuh dengan posisi 90 derajat atau sampai posisi tangan menyentuh paha dan kemudian kembali ke posisi awal, partner membantu memegang dan menahan kedua pergelangan kaki, agar kaki subjek tidak terangkat; dan penguji menghitung jumlah *sit-up* yang benar yang berhasil dilakukan selama 30 detik.

- 3) Cara memberi skor: Hasil siswa diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis start. Nilai yang diperoleh siswa adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan dalam satuan centimeter (cm).
- 4) Nilai Validitas dan Reliabilitas Tes: Nilai validitas instrumen *sit up* 0.766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $Alpha=0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.695 (reliabilitas tinggi).

### 3. Tes daya ledak/*Standing board jump*



Gambar 3. *Standing Broad Jump*  
([tksi.kemdikbud.go.id](http://tksi.kemdikbud.go.id))

- a. Deskripsi: Tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam (Panduan TKSI: 43-44).
- b. Tujuan: mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- c. Peralatan: lantai datar dan rata, meteran, *masking tape*, formulir pencatatan hasil.
- d. Prosedur tes:
  - 1) Persiapan tes: penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, *masking tape* atau marker. Siswa: Siswa pada bersiap melakukan lompatan. Penguji menyiapkan formulir tes dan alat tulis. Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan tes kepada siswa.
  - 2) Pelaksanaan tes: siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki. Siswa mengayun kan tangan kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama. Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start. Siswa melakukan 3 kali loncatan.
  - 3) Cara memberi skor: hasil siswa diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis start. Nilai yang diperoleh siswa adalah jarak loncatan terjauh yang diperoleh dari ketiga loncatan dalam satuan centimeter (cm).
  - 4) Nilai Validitas dan Reliabilitas Tes: Nilai validitas instrumen *Standing Broad Jump test* 0.766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada

nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $Alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.695 (reliabilitas tinggi).

#### 4. Tes kelincahan *T-Test*



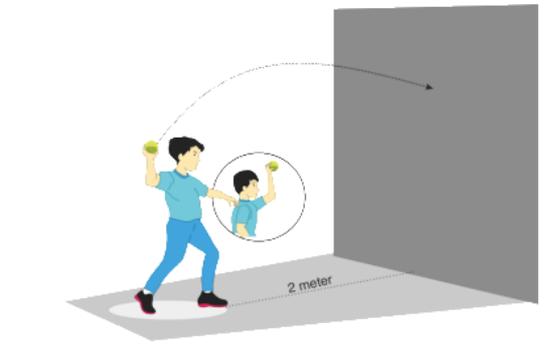
Gambar 4. *T-Test*

- a. Deskripsi: digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat. Tes ini dilaksanakan dengan pengulangan sebanyak 3 kali dalam satu kesempatan tes. Tes ini merupakan adopsi dari Fukuda (2019) dalam (Panduan TKSI: 24-25).
- b. Tujuan: Mengukur kelincahan siswa.
- c. Peralatan: kerucut (*cone piring*), meteran, peluit, *stopwatch*, formulir tes.
- d. Prosedur tes:
  - 1) Persiapan tes: mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk t sesuai dengan ukuran, menempatkan kerucut (*cone piring*) yang telah ditentukan. (lihat gambar), menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan tes kepada siswa, menentukan urutan pelaksanaan bagi setiap siswa, menyiapkan formulir tes.
  - 2) Pelaksanaan tes: siswa melakukan pemanasan selama 10 menit, siswa berdiri di belakang garis *start*, penguji memberikan aba-aba ya, sambil menghidupkan *stopwatch*, setelah terdengar aba-aba a siswa memulai tes dari kerucut a dengan

lari ke depan ke arah kerucut b dan wajib menyentuh dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping (tidak menyilangkan kaki) ke kiri sampai menyentuh kerucut c dengan tangan kiri, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut d dengan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut b dan wajib menyentuh dengan tangan kiri. kemudian berlari mundur menuju garis *finish* (kerucut a) untuk menyelesaikan tes. penguji mencatat berapa banyak waktu terakumulasi (ke 0,01 detik terdekat) saat mereka menyelesaikan tes, bila siswa tidak dapat menyentuh kerucut dengan berlari menyamping, atau tidak dapat mempertahankan posisi menghadap ke depan, penguji menghentikan waktu dan pelaksanaan tes diulangi dari titik awal, siswa diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat 3-5 menit, alternatif tes, *t-test* dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan/kidal.

- 3) Cara memberi skor: Waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 18,28 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik (ke 0,01 detik terdekat).
- 4) Nilai Validitas dan Reliabilitas Tes: Nilai validitas instrumen *T-Test* 0.795 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.692 (reliabilitas tinggi).

## 5. Tes Koordinasi mata dan tangan *Hand and Eye Coordination Test*



**Gambar 5.** *Hand and Eye Coordination Test*

- a. Deskripsi: Tes *Hand and Eye Coordination* merupakan tes koordinasi tangan dan mata, dimana siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Ashok (2008).
- b. Tujuan: untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).
- c. Peralatan: bola tenis, dinding pantul, *stopwatch*, dan formulir tes.
- d. Prosedur tes:
  - 1) Persiapan tes: memberi tanda *start* sejauh 2 meter dari dinding pantul, Menyiapkan bola tenis, menyiapkan *stopwatch*, menyiapkan formulir tes menyiapkan formulir tes menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa, menyiapkan alat tes lain yang diperlukan.

- 2) Pelaksanaan tes: siswa berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul, asisten memberikan instruksi mulai bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan *stopwatch*, penguji memberikan aba-aba ya, sambil menghidupkan *stopwatch*, siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri, siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan, siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik, asisten menghitung jumlah tangkapan bola dan menghentikan tes setelah 30 detik, asisten mencatat jumlah total tangkapan yang dilakukan siswa.
- 3) Cara memberi skor: skor diperoleh berdasarkan atas jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik. Lemparan tangan kanan ditangkap tangan kiri (sebaliknya) dengan sempurna mendapat poin 1.
- 4) Nilai Validitas dan Reliabilitas Tes: nilai validitas instrumen *Hand eye coordination test* 0.706 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan prosedur pengujian dan pengukuran. Tujuan pengumpulan data dengan pendekatan survei adalah untuk mendapatkan data yang lugas dan juga menjelaskan atau menjelaskan faktor-faktor penelitian. Setiap siswa menyelesaikan serangkaian tes kebugaran jasmani, dengan sampel yang memenuhi standar, untuk mengumpulkan data. Data kemudian akan diperiksa setelah semuanya dikumpulkan.



Tabel 4. Penilaian Acuan Norma

No	Formula	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD > X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD > X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - n 1,5 SD$	Sangat kurang

Keterangan:

M : Nilai rata – rata (Mean)

X : Skor

S : Standar Deviasi

Hasil perhitungan jumlah peserta tes yang masuk dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang menunjukkan kategori keseluruhan. Selain itu, data didistribusikan sebagai persentase. Berdasarkan temuan persentase terbesar, dapat dibuat generalisasi dari hasil persentase tersebut.

Langkah selanjutnya setelah mendapatkan data adalah mengevaluasinya sehingga dapat ditarik temuan dari penelitian. Data penelitian ini dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2006: 245-246) menyatakan bahwa rumus persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 13 Kota Yogyakarta, Kecamatan Mantrijeron, Kota Yogyakarta, dari tanggal 28 November sampai dengan 2 Desember 2022. Sebanyak 61 siswa Kelas Khusus Olahraga tahun pelajaran 2021–2022 dijadikan sebagai subjek penelitian..

#### 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data TKSI terdiri dari 5 item yaitu Daya Tahan Kardiorespirasi dengan MFT, Kekuatan otot perut dengan *Sit up*, Daya ledak dengan *Standing board jump*, Kelincahan dengan *T-test*, dan Koordinasi mata dan tangan dengan *Hand and eye coordination test*. Didapatkan hasil Skor terendah (minimum) adalah 188,49, tertinggi (maksimum), 338,03, rata-rata (mean), 250,00, dan standar deviasi (SD), 34,25 setelah dikonversi ke *T- Score*. Tabel 5 memperlihatkan hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

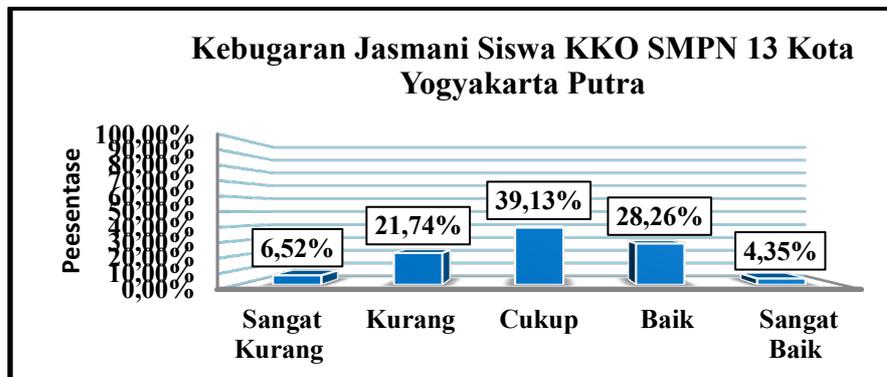
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	46
<i>Mean</i>	250.00
<i>Std, Deviation</i>	34.25
<i>Minimum</i>	188.49
<i>Maximum</i>	338.03

Informasi kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta disajikan pada tabel 6 sebagai distribusi frekuensi dan disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$301,38 < X$	Sangat Baik	2	4.35
2	$267,12 < X \leq 301,38$	Baik	13	28.26
3	$232,87 < X \leq 267,12$	Cukup	18	39.13
4	$198,61 < X \leq 232,87$	Kurang	10	21.74
5	$X \leq 198,61$	Sangat Kurang	3	6.52
Jumlah			46	100

Gambar 6 di bawah ini menunjukkan data kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta jika disajikan dalam bentuk gambar:



Gambar 6. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra kategori “sangat baik” sebesar 4,35% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 28,26% (13 siswa), kategori “cukup” sebesar 39,13% (18 siswa), “kurang” sebesar 21,74% (10 siswa), “sangat kurang” sebesar 6,52% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 250.00, Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra masuk kategori ‘cukup’.

Secara rinci, Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra dijelaskan dibawah ini:

### a. Daya Tahan Kardiorespirasi

Berdasarkan hasil analisis data Daya Tahan kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra diperoleh nilai rata-rata (mean) 39,10, standar deviasi (SD) 7,89, dan nilai terendah (minimum) 23,90. Skor tertinggi (maksimum) adalah 51,90. Tabel 7 menampilkan temuan lengkap sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Daya Tahan Kardiorespirasi

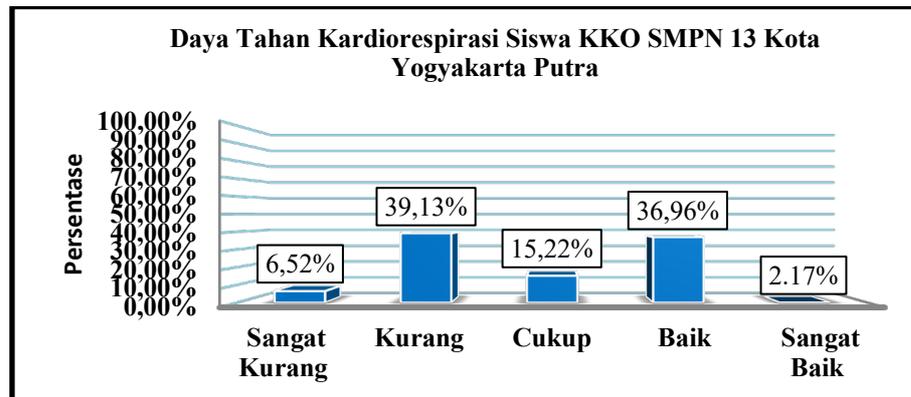
Statistik	
<i>N</i>	46
<i>Mean</i>	39.1087
<i>Std. Deviation</i>	7.89027
<i>Minimum</i>	23.90
<i>Maximum</i>	51.90

Statistik Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta ditunjukkan pada tabel 8 sebagai distribusi frekuensi, yang terlihat seperti ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$50,94 < X$	Sangat Baik	1	2.17
2	$43,05 < X \leq 50,94$	Baik	17	36.96
3	$35,16 < X \leq 43,05$	Cukup	7	15.22
4	$27,27 < X \leq 35,16$	Kurang	18	39.13
5	$X \leq 27,27$	Sangat Kurang	3	6.52
Jumlah			46	100

Statistik Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta disajikan seperti gambar pada Gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra berada pada kategori “sangat baik” 2.17% (1 siswa), kategori “baik” 36.96% (17 siswa), kategori “cukup” 15.22% (7 siswa), kategori “kurang” 39.13% (18 siswa), kategori “sangat kurang” sebesar 6.52% (3 siswa).

#### b. Kekuatan Otot Perut

Nilai terendah (minimal) adalah 5,0 dan nilai tertinggi (maksimum) adalah 58,00, sesuai dengan analisis data kekuatan otot perut siswa KKO di SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra. Rata-rata (mean) adalah 32,02 dan standar deviasi (SD) adalah 11,85. Tabel 9 menampilkan temuan lengkap sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

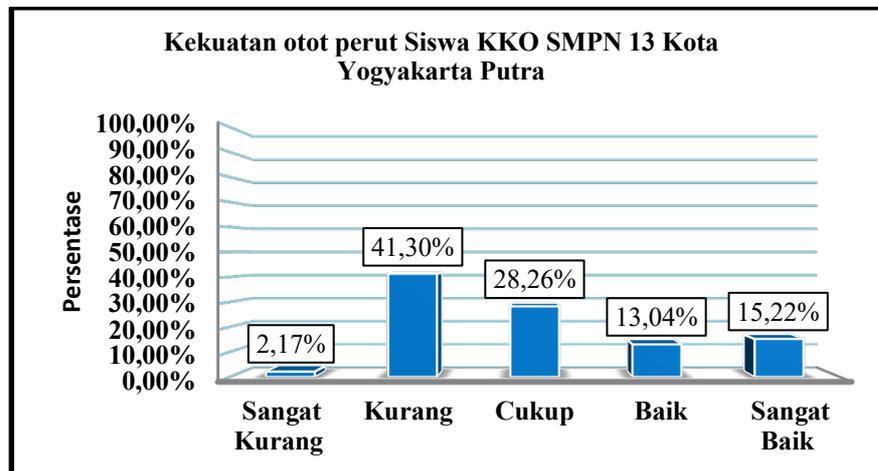
Statistik	
<i>N</i>	46
<i>Mean</i>	32.0217
<i>Std, Deviation</i>	11.85934
<i>Minimum</i>	5.0
<i>Maximum</i>	58.0

Statistik kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta ditunjukkan pada tabel 10 sebagai distribusi frekuensi, yang terlihat seperti ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$49,81 < X$	Sangat Baik	7	15.22
2	$37,95 < X \leq 49,81$	Baik	6	13.04
3	$26,09 < X \leq 37,95$	Cukup	13	28.26
4	$14,23 < X \leq 26,09$	Kurang	19	41.30
5	$X \leq 14,23$	Sangat Kurang	1	2.17
Jumlah			46	100

Statistik kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta dapat dilihat sebagai ilustrasi pada Gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra berada pada kategori “sangat baik” 15.22% (7 siswa), kategori “baik” 13.04% (6 siswa), kategori “cukup” 28.26% (13 siswa), kategori “kurang” 41.30% (19 siswa), kategori “sangat kurang” sebesar 2.17% (1 siswa).

### c. Daya Ledak/ *Power*

Nilai KKO terendah (minimum) siswa SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra adalah 160, nilai tertinggi (maksimal) 245, mean (mean) 206,13, dan standar deviasi (SD) 21,63. Hasil ini dari pemeriksaan data kekuatan kaki perut untuk siswa tersebut. Tabel 11 menampilkan temuan lengkap sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik *Power* Tungkai

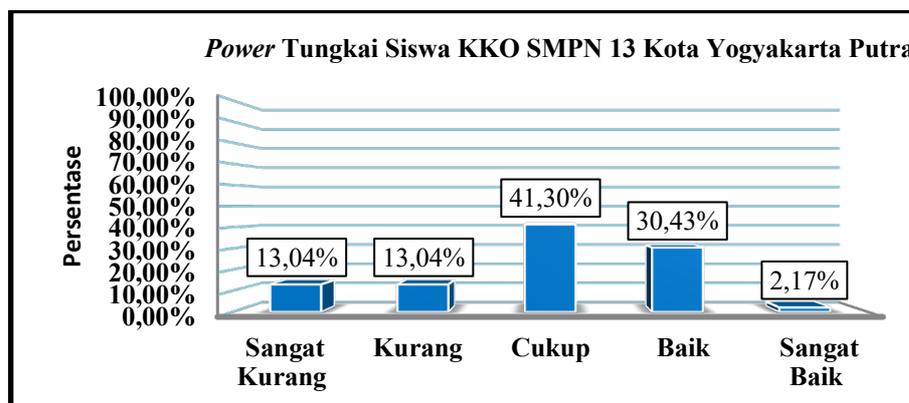
Statistik	
<i>N</i>	46
<i>Mean</i>	206.1304
<i>Std, Deviation</i>	21.63496
<i>Minimum</i>	160.00
<i>Maximum</i>	245.00

Informasi *power* tungkai siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta disajikan pada tabel 12 sebagai distribusi frekuensi dan terlihat seperti ini:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi *Power* Tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$238,58 < X$	Sangat Baik	1	2.17
2	$216,95 < X \leq 238,58$	Baik	14	30.43
3	$195,31 < X \leq 216,95$	Cukup	19	41.30
4	$173,67 < X \leq 195,31$	Kurang	6	13.04
5	$X \leq 173,67$	Sangat Kurang	6	13.04
Jumlah			46	100

Berikut informasi yang dapat dilihat pada Gambar 9 ketika data *power* tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta disajikan sebagai gambar:



Gambar 9. Diagram Batang *Power Tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra*

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa *power tungkai* Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra berada pada kategori “sangat baik” 2,17% (1 siswa), kategori “baik” 30,43% (14 siswa), kategori “cukup” 41,30% (19 siswa), kategori “kurang” 13,04% (6 siswa), kategori “sangat kurang” sebesar 3,04% (6 siswa).

#### d. Kelincahan

Menurut kajian data kelincahan siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra diperoleh nilai rata-rata (mean) 11,64, standar deviasi (SD) 0,86, dan nilai terendah (minimum) 13,26. Skor tertinggi (maksimum) adalah 9,23. Tabel 13 menampilkan temuan lengkap sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Kelincahan

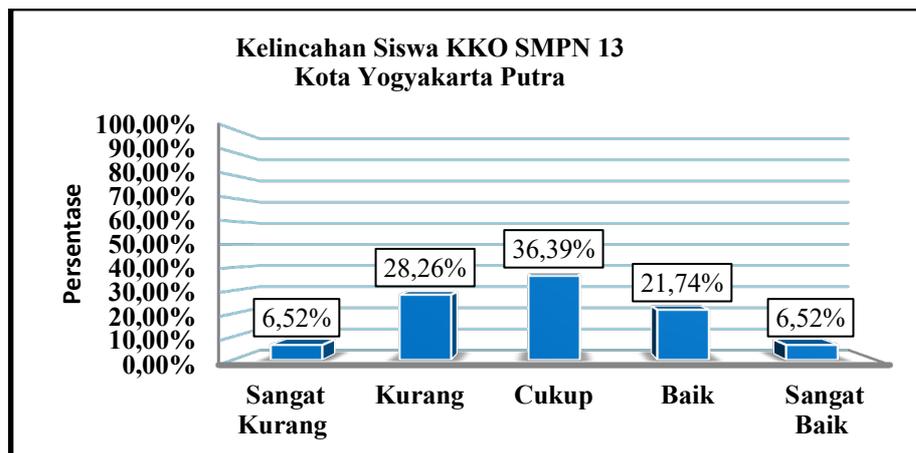
Statistik	
<i>N</i>	46
<i>Mean</i>	11,6461
<i>Std, Deviation</i>	,86061
<i>Minimum</i>	13,26
<i>Maximum</i>	9,23

Data kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta ditunjukkan pada tabel 14 sebagai distribusi frekuensi, terlihat seperti ini:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$12,93 < X$	Sangat Kurang	3	6.52
2	$12,07 < X \leq 12,93$	Kurang	13	28.26
3	$11,21 < X \leq 12,07$	Cukup	17	36.96
4	$10,35 < X \leq 11,21$	Baik	10	21.74
5	$X \leq 10,35$	Sangat Baik	3	6.52
Jumlah			46	100

Gambar 10 menunjukkan statistik kelincahan siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra seperti gambar dan berbunyi sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra berada pada kategori “sangat baik” 6,52% (3 siswa), kategori “baik” 21,74% (10 siswa), kategori “cukup” 36,96% (17 siswa), kategori “kurang” 28,26% (13 siswa), kategori “sangat kurang” sebesar 6,52% (3 siswa).

#### e. Koordinasi Mata dan Tangan

Nilai terendah (minimum) 6,0, nilai tertinggi (maksimal) 40,0, rerata (mean) 19,06, dan standar deviasi (SD) 7,97 berdasarkan pemeriksaan data koordinasi mata dan tangan KKO SMPN 13 Kota mahasiswa Putra Yogyakarta. Tabel 15 menampilkan temuan lengkap sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Statistik Koordinasi Mata dan Tangan

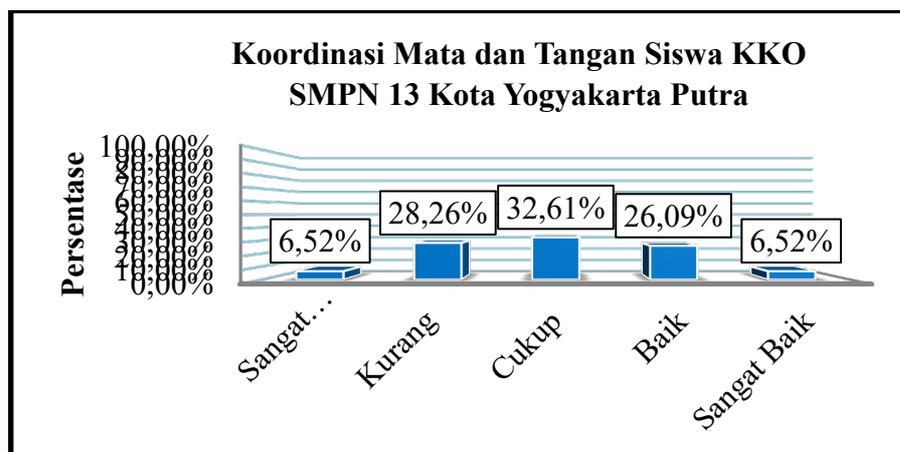
Statistik	
<i>N</i>	46
<i>Mean</i>	19.0652
<i>Std, Deviation</i>	7.98722
<i>Minimum</i>	6.00
<i>Maximum</i>	40.00

Informasi Koordinasi Tangan dan Mata Siswa KKO di SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta disajikan pada tabel 16 sebagai distribusi frekuensi dan terlihat seperti ini:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$31,04 < X$	Sangat Baik	3	6.52
2	$23,05 < X \leq 31,04$	Baik	12	26.09
3	$15,07 < X \leq 23,05$	Cukup	15	32.61
4	$7,08 < X \leq 15,07$	Kurang	13	28.26
5	$X \leq 7,08$	Sangat Kurang	3	6.52
Jumlah			46	100

Informasi Koordinasi Tangan dan Mata Siswa KKO SMPN 13 Kota Putra Yogyakarta ditunjukkan pada Gambar 11 seperti gambar berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra berada pada kategori “sangat baik” 6,52% (3 siswa), kategori “baik” 26,09% (12 siswa), kategori “cukup” 32,61% (15 siswa), kategori “kurang” 28,26% (13 siswa), kategori “sangat kurang” 6,52% (3 siswa).

Skor terendah (minimum) adalah 197,55, tertinggi (maksimum), 333,33, rata-rata (mean), 249,99, dan standar deviasi (SD), 36,37 setelah diterjemahkan ke dalam *T-Score*. Tabel 17 menampilkan temuan selengkapnya sebagai berikut.:

Tabel 17. Deskripsi Statistik Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

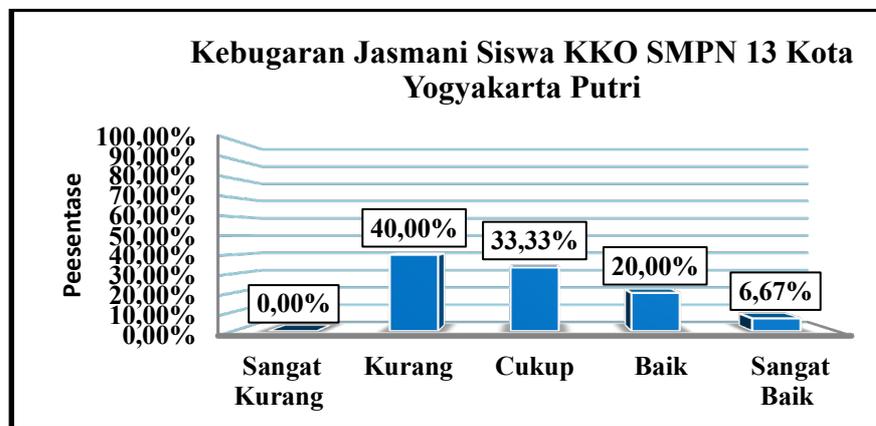
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	249.9993
<i>Std, Deviation</i>	36.373
<i>Minimum</i>	197.55
<i>Maximum</i>	333.33

Informasi Kesegaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri disajikan pada tabel 18 sebagai distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$304.29 < X$	Sangat Baik	1	6.67
2	$267,91 < X \leq 304.29$	Baik	3	20.00
3	$231.54 < X \leq 267,91$	Cukup	5	33.33
4	$195.16 < X \leq 231,54$	Kurang	6	40.00
5	$X \leq 195.16$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

Gambar 12 di bawah ini menunjukkan informasi Kesegaran Jasmani siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri jika disajikan dalam bentuk gambar:



Gambar 12. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri kategori “sangat baik” sebesar 6,67% (1 siswa), kategori “baik” sebesar 20,00% (3 siswa), kategori “cukup” sebesar 33,33% (5 siswa), “kurang” sebesar 40,00% (6 siswa), “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 249,99, Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri masuk kategori ‘cukup’.

Secara rinci, Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri dijelaskan dibawah ini:

### a. Daya Tahan Kardiorespirasi

Menurut analisis data Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri diperoleh nilai rata-rata (mean) 30,20, standar deviasi (SD) 6,40, dan nilai terendah (minimum) 22,10. Skor tertinggi (maksimum) adalah 39,50. Tabel 19 menampilkan semua hasil secara lengkap:

Tabel 19. Deskripsi Statistik Daya Tahan Kardiorespirasi

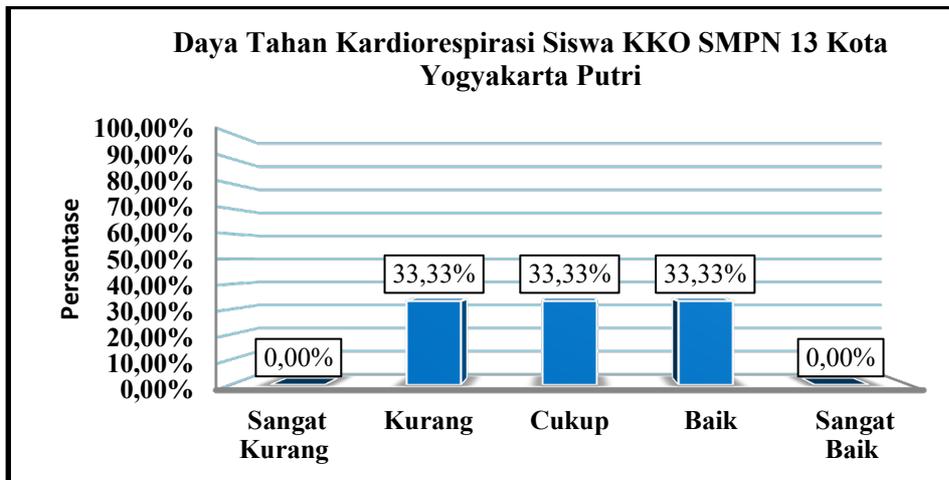
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	30.200
<i>Std, Deviation</i>	6.40234
<i>Minimum</i>	22.10
<i>Maximum</i>	39.50

Statistik Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO di SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri disajikan pada tabel 20 sebagai distribusi frekuensi yang terlihat seperti berikut ini:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$39,80 < X$	Sangat Baik	0	0.00
2	$33,40 < X \leq 39,80$	Baik	5	33.33
3	$26,99 < X \leq 33,40$	Cukup	5	33.33
4	$20,59 < X \leq 26,99$	Kurang	5	33.33
5	$X \leq 20,59$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

Statistik Ketahanan Kardiorespirasi Siswa KKO di SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri ditunjukkan sebagai berikut pada Gambar 9 bila ditampilkan sebagai gambar:



Gambar 13. Diagram Batang Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri berada pada kategori “sangat baik” 0.00% (0 siswa), kategori “baik” 33,33% (5 siswa), kategori “cukup” 33,33% (5 siswa), kategori “kurang” 33,33% (5 siswa), kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa).

#### b. Kekuatan Otot Perut

Nilai terendah (minimum) 18,00, nilai tertinggi (maksimal) 32,00, rerata (mean) 22,02, dan standar deviasi (SD) 11,85 berdasarkan analisis data kekuatan otot perut siswa KKO di SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri. Tabel 21 menampilkan temuan selengkapnya sebagai berikut.:

Tabel 21. Deskripsi Statistik Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

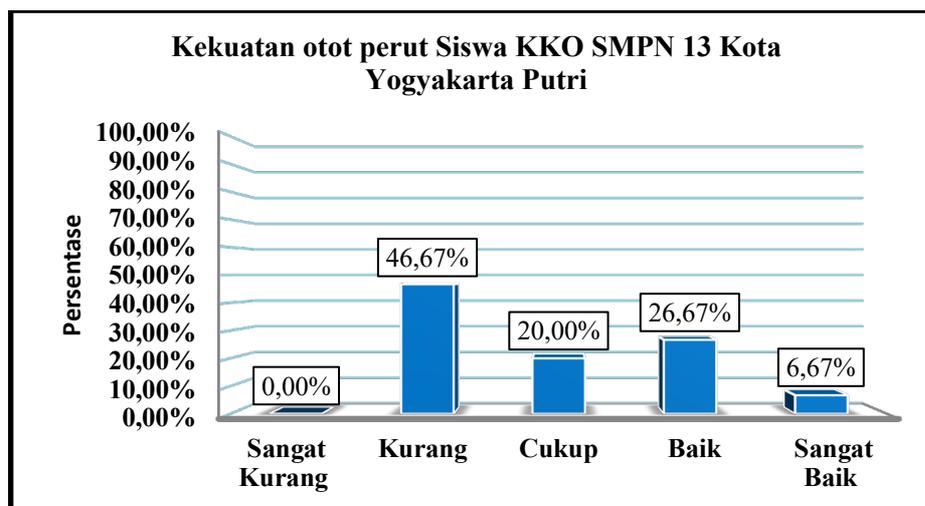
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	22.2000
<i>Std, Deviation</i>	4.17817
<i>Minimum</i>	18.00
<i>Maximum</i>	32.00

Statistik kekuatan otot perut siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$28,46 < X$	Sangat Baik	1	6.67
2	$24,28 < X \leq 28,46$	Baik	4	26.67
3	$20,11 < X \leq 24,28$	Cukup	3	20.00
4	$15,93 < X \leq 20,11$	Kurang	7	46.67
5	$X \leq 15,93$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

Data kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri disajikan seperti gambar pada Gambar 14 dan sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa Kekuatan otot perut Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri berada pada kategori “sangat baik” 6,67% (1 siswa), kategori “baik” 26,67% (4 siswa), kategori “cukup” 20,00% (3 siswa), kategori “kurang” 46,67% (7 siswa), kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa).

**c. Daya Ledak/Power**

Nilai KKO terendah (minimum) siswa SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra adalah 120, nilai tertinggi (maksimal) 230, mean (mean) 162,73, dan standar deviasi (SD) 29,80. Hasil ini dari pemeriksaan data kekuatan kaki perut untuk siswa tersebut. Tabel 23 menampilkan temuan lengkap sebagai berikut:

Tabel 23. Deskripsi Statistik *Power* Tungkai

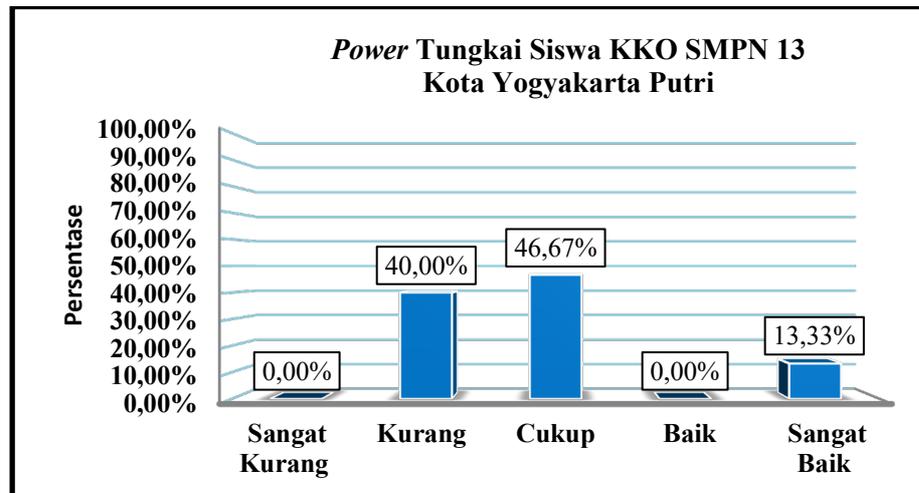
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	162.7333
<i>Std, Deviation</i>	29.80284
<i>Minimum</i>	120.00
<i>Maximum</i>	230.00

Data *power* tungkai siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Distribusi Frekuensi *Power* Tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$207,43 < X$	Sangat Baik	2	13.33
2	$177,63 < X \leq 207,43$	Baik	0	0.00
3	$147,83 < X \leq 177,63$	Cukup	7	46.67
4	$118,02 < X \leq 147,83$	Kurang	6	40.00
5	$X \leq 118,02$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk gambar, maka data *power* tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri tampak pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang *Power Tungkai Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri*

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa *power tungkai* Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri berada pada kategori “sangat baik” 13,33% (2 siswa), kategori “baik” 0,00% (0 siswa), kategori “cukup” 46,67% (7 siswa), kategori “kurang” 40,00% (6 siswa), kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa).

#### d. Kelincahan

Nilai rata-rata (mean) kelincahan siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri adalah 13,26, dengan standar deviasi (SD) 1,21 dan nilai minimal 11,21. 15,09 adalah skor tertinggi (maksimum). Temuan selengkapnya ditunjukkan pada Tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Deskripsi Statistik Kelincahan

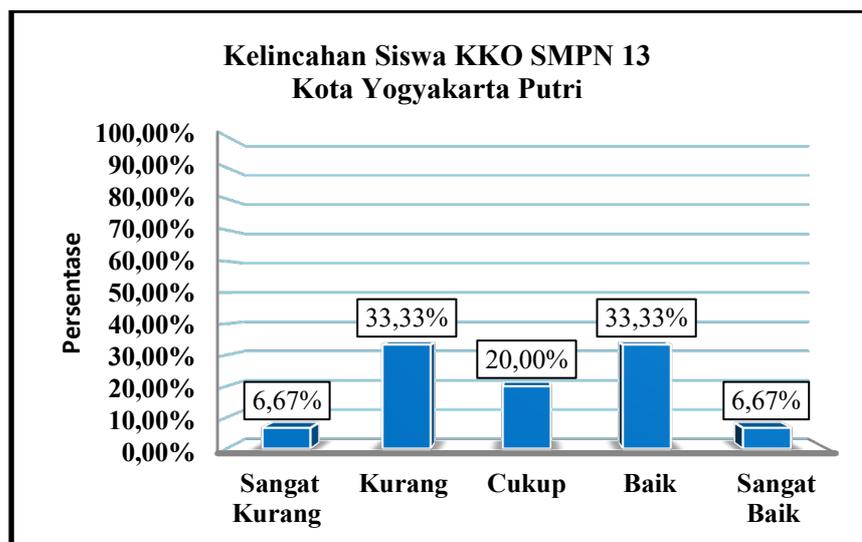
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	13.2680
<i>Std, Deviation</i>	1.21310
<i>Minimum</i>	11.21
<i>Maximum</i>	15.09

Data kelincahan siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri ditunjukkan pada tabel 26 sebagai distribusi frekuensi, yang terlihat seperti ini:

Tabel 26. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$15,08 < X$	Sangat Kurang	1	6.67
2	$13,87 < X \leq 15,08$	Kurang	5	33.33
3	$12,66 < X \leq 13,87$	Cukup	3	20.00
4	$11,44 < X \leq 12,66$	Baik	5	33.33
5	$X \leq 11,44$	Sangat Baik	1	6.67
Jumlah			15	100

Statistik kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri dapat dilihat seperti gambar pada Gambar 16 berikut ini:



Gambar 16. Diagram Batang Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

Berdasarkan tabel 26 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa Kelincahan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri berada pada kategori “sangat baik” 6,67% (1 siswa), kategori “baik” 33,33% (5 siswa), kategori “cukup” 20,00% (3 siswa), kategori “kurang” 33,33% (5 siswa), kategori “sangat kurang” sebesar 6,67% (1 siswa).

#### e. Koordinasi Mata dan Tangan

Skor terendah (minimum) 4,0, skor tertinggi (maksimum) 19,0, rerata 9,66, dan standar deviasi (SD) 5,12 dari kajian data koordinasi mata dan tangan siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra. Tabel 27 memuat temuan selengkapnya, yaitu sebagai berikut:

Tabel 27. Deskripsi Statistik Koordinasi Mata dan Tangan

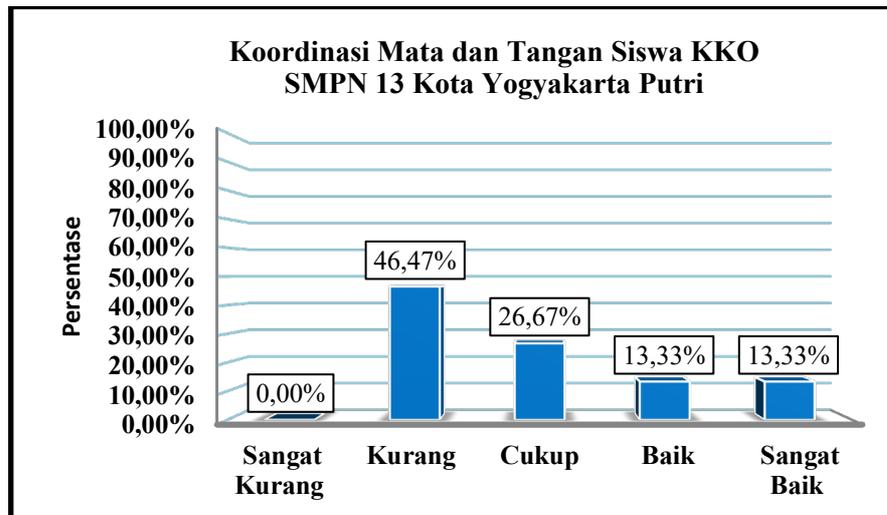
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	9.6667
<i>Std, Deviation</i>	5.12231
<i>Minimum</i>	4.00
<i>Maximum</i>	19.00

Statistik koordinasi mata tangan siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri disajikan pada tabel 28 sebagai distribusi frekuensi, seperti berikut:

Tabel 28. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$17,35 < X$	Sangat Baik	2	13.33
2	$12,22 < X \leq 17,35$	Baik	2	13.33
3	$7,10 < X \leq 12,22$	Cukup	4	26.67
4	$1,98 < X \leq 7,10$	Kurang	7	46.67
5	$X \leq 1,98$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

Informasi Koordinasi Tangan dan Mata Siswa KKO di SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri ditunjukkan pada Gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa Koordinasi Mata dan Tangan Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putri berada pada kategori “sangat baik” 13,33% (2 siswa), kategori “baik” 13,33% (2 siswa), kategori “cukup” 26,67% (4 siswa), kategori “kurang” 46,67% (7 siswa), kategori “sangat kurang” 0% (0 siswa).

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa analisis hasil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 13 Kota Yogyakarta baik putra maupun putri berada pada kategori “cukup”. Secara lebih rinci hasil masing-masing item putra sebagai berikut: Daya tahan kardiorespirasi dengan nilai rata-rata sebesar 39,10 masuk dalam kategori cukup, Kekuatan otot perut dengan nilai rata-rata sebesar 32,02 masuk dalam kategori cukup, *Power* tungkai dengan nilai rata-rata sebesar 206,13 masuk dalam kategori cukup, Kelincahan dengan nilai rata-rata sebesar 11,64

masuk dalam kategori cukup, dan Koordinasi mata dan tangan dengan nilai rata-rata sebesar 19,06 masuk dalam kategori cukup. Kemudian Secara lebih rinci hasil masing-masing item putri sebagai berikut: Daya tahan kardiorespirasi dengan nilai rata-rata sebesar 30,20 masuk dalam kategori cukup, Kekuatan otot perut dengan nilai rata-rata sebesar 22,20 masuk dalam kategori cukup, *Power* tungkai dengan nilai rata-rata sebesar 162,73 masuk dalam kategori cukup, Kelincahan dengan nilai rata-rata sebesar 13,26 masuk dalam kategori cukup, dan Koordinasi mata dan tangan dengan nilai rata-rata sebesar 9,66 masuk dalam kategori cukup.

Kemudian pada tahun 2022 akhir kemdikbud meluncurkan pedoman dan norma 5 item tes kebugaran siswa nasional melalui webnya [www.tksi.kemdikbud.go.id](http://www.tksi.kemdikbud.go.id). sebagai berikut:

Tabel 29. Norma MFT TKS1

<b>Putra</b>	<b>Putri</b>	<b>Kategori</b>
> L7 B7	> L4 B5	Baik Sekali
L4 B4 – L7 B7	L3 B3 – L4 B5	Baik
L2 B2 – L4 B3	L2 B8 – L3 B2	Sedang
L1 B1 – L2 B1	L1 B1 – L1 B7	Kurang
< L1 B1	< L1 B2	Kurang Sekali

Tabel 30. Norma Tes *Sit-up* TKS1

<b>Putra</b>	<b>Putri</b>	<b>Kategori</b>
$\geq 30$	$\geq 23$	Baik Sekali
21-29	18-23	Baik
18-20	12-17	Sedang
9-17	6-12	Kurang
$\leq 8$	$\leq 5$	Kurang Sekali

Tabel 31. Norma Tes *Power*

<b>Putra</b>	<b>Putri</b>	<b>Kategori</b>
$\geq 224$	$\geq 178$	Baik Sekali
195-223	153-177	Baik
165-194	129-152	Sedang
136-164	104-128	Kurang
$\leq 135$	$\leq 103$	Kurang Sekali

Tabel 32. Norma Tes Kelincahan

<b>Putra</b>	<b>Putri</b>	<b>Kategori</b>
$\geq 00.10.00$	$\geq 00.11.83$	Baik Sekali
00.12.37-00.10.01	00.18.84-00.13.64	Baik
11.13.17-00.12.38	00.13.65-00.15.46	Sedang
00.14.75-00.13.18	00.15.47-00.17.29	Kurang
$\leq 00.14.76$	$\leq 00.17.30$	Kurang Sekali

Tabel 33. Norma Tes HEC

<b>Putra</b>	<b>Putri</b>	<b>Kategori</b>
$\geq 21$	$\geq 14$	Baik Sekali
15-20	8-13	Baik
9-14	4-7	Sedang
4-8	1-3	Kurang
$\leq 3$	$\leq 0$	Kurang Sekali

Norma tes yang dirilis setelah penelitian berlangsung, sehingga peneliti menggunakan norma berdasarkan hasil tes di kelas khusus olahraga di SMPN 13 Kota Yogyakarta. Dari tabel di atas diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai norma, hasil norma dalam penelitian menunjukkan lebih tinggi dibandingkan dengan norma TKSI. Hal ini dikarenakan sampel TKSI lebih menyeluruh ke siswa reguler sedangkan dalam penelitian ini khusus kepada siswa kelas khusus olahraga. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yulianto, (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil kebugaran siswa reguler dan siswa kelas khusus olahraga.

Dampak pandemi dengan program latihan yang terganggu menjadi salah satu penyebab. Munculnya surat edaran pemerintah tentang pembatasan aktivitas di luar ruangan mengakibatkan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun program latihan dilakukan secara daring. Hal ini akan mempengaruhi

kemampuan kebugaran jasmani siswa. Seperti halnya penelitian Santoso, (2021: 83) menjelaskan bahwa masa pandemi *Covid-19* berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa.

Perbedaan cabang olahraga juga memberikan hasil perbedaan. Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan kategori baik dan sangat baik berasal dari olahraga permainan seperti sepakbola, kemudian dari cabang olahraga beladiri atau individu hanya atletik yang menunjukkan kategori baik, sedangkan lainnya seperti karate, taekwondo, pencak silat, panahan masuk kategori cukup dan kurang. Di antara olahraga yang disukai masyarakat Indonesia antara lain karate, taekwondo, basket, voli, dan basket. Taekwondo dan karate adalah seni bela diri, sedangkan bola basket dan bola voli adalah olahraga permainan. Keempat olahraga tersebut masing-masing memiliki gerakan dan strategi unik yang memerlukan sistem energi dan daya tahan yang unik. Hal ini berdampak pada nilai *VO<sub>2</sub> Max* masing-masing cabang olahraga bagi atlet (Crisp, Verlengia, Sindorf, Germano, Cesar, Lopes, 2013: 82). Studi oleh Nugraheni, Marijo, dan Indraswari (2017: 622), yang menunjukkan bahwa ada perbedaan substansial dalam kapasitas atlet untuk daya tahan aerobik dalam olahraga permainan dan lebih tinggi daripada seni bela diri, memberikan kepercayaan lebih lanjut terhadap hal ini.

Menurut Wanto (2013:139), “Tingkat kebugaran jasmani seseorang secara signifikan mempengaruhi kemampuannya untuk melakukan tugas sehari-hari secara fisik; semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, atau dengan kata lain semakin

produktif hasil kerjanya. Harsono (2015: 39), menambahkan bahwa jika sebagai atlet, harus melengkapi kemampuan yang lain selain kebugaran atau aspek fisik tetapi dilengkapi dengan aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Profil Kebugaran Jasmani Siswa KKO SMPN 13 Kota Yogyakarta Putra dan Putri masuk dalam kategori cukup.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Tes Kebugaran jasmani dilakukan secara berkala.
2. Siswa KKO untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga ketika siswa turun dalam pertandingan, maka siswa akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kebugaran jasmani yang baik.
3. Evaluasi kebugaran jasmani untuk siswa KKO untuk dilakukan secara menyeluruh dengan komponen biomotor lainnya.
4. Guru, pelatih dan Siswa dapat mengetahui status kebugaran jasmaninya, sehingga bagi guru, pelatih dan siswa untuk lebih menjaga dan mempertahankan kebugaran jasmaninya menjadi lebih baik.

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

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tes kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis.

2. Penelitian ini masih terbatas pada siswa KKO.
3. Masih terdapat 7 siswa yang tidak dapat menyelesaikan rangkaian tes.

#### **D. Saran-Saran**

Mempertimbangkan temuan penelitian dan kesimpulan yang ditarik di atas, beberapa rekomendasi yang dapat dibuat adalah sebagai berikut:

1. Saat membuat program pelatihan dan pembelajaran untuk siswa KKO, pelatih dan guru dapat menggunakan hasil penelitian sebagai pedoman dan sebagai sarana evaluasi.
2. Bagi peneliti yang akan datang agar memasukkan topik kajian dengan fokus yang lebih luas dan strategi penelitian yang lebih beragam.
3. Untuk lebih menunjang kebugaran jasmani bagi yang kurang fit, sebaiknya peserta didik berolahraga di luar program latihan dan menjaga kedisiplinan dalam hal latihan dan asupan makanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Zubaidah dan Risnawati. (2015). *Psikologi Pembelajaran Matematika*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, M. (2015). Validasi Modul Pelatihan "Ketangguhan" Untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa Atlet Kelas Khusus Olahraga. *Tesis: Psikologi Profesi UGM*
- Ashok,C. (2008). *Test Your Physical Fitness*. Delhi: Gyan Publishing
- Chan, F. (2013). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan, 1*(1). <https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.703>
- Crisp AH, Verlengia R, Sindorf MAG, Germano MD, Cesar M de C, Lopes CR. (2013). Time to exhaustion at VO2Max velocity in basketball and soccer athletes. *J Exerc Physiol, 16*(3):82–91.
- Darma, S.,P. (2013). Profil kondisi fisik pemain bola basket putri SMPN 1 Kalsan Sleman, *Skripsi: FIK UNY*.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Fukuda, D. (2019). Assessments for Sport and Athletic Performance in Assessments for Sport and Athletic Performance.
- Giriwijoyo S, Sidik DZ. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. 2nd ed. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hadi,. S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset
- Harsono. (2015). *Periodesasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>
- Huda, K., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2017). Manajemen Kelas Khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Eks Karesidenan Surakarta. *Profesionaisme Tenaga Profesi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*.

- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Isbianti, P. (2019). The Factors That Influencing Curriculum Implementation in Sport Class of Public Senior High School I of Sewon, Bantul. *International Conference of Meaningful Education (ICMed)* Vol 2019.
- Kemendikbud-Ristek. (2019). *Panduan TKSI Fase D (SMP)*, Jakarta: Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan
- Komarudin, (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12 (2), 67-75.
- Kriswanto, E. S., Meikahani. R., Suharjana. (2019). *Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifesyle*, Yogyakarta: YISHPESS
- Kurniasih, T., Haryani, & Ciptowati, E. (2015). Meningkatkan Daya Tanggap dan Hasil Belajar IPA Siswa SMP di Kelas Khusus Olahraga Melalui Media Pembelajaran Animasi. *Jurnal Pengajaran Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam* Vol 20 No 1.
- Masakke, I., S & Prihatno, J.,B. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa yang Merokok dengan Siswa yang tidak merokok di SMAN 11 Surabaya Tahun 2017, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volumr 5 (2), 186-191.
- Muhajir. (2017). *Buku Guru: Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Kemdikbud.
- Ngatman & Andriyani F.D. (2017). *Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikn Jasmani dan Olahraga*, Yogyakarta: Fadila Tama
- Nugraheni, H., D, Marijo, Indraswari, D.A. (2017). Perbedaan nilai vo2max antara atlet cabang olahraga permainan dan beladiri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Volume 6 (2), 622-631. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Putra, S.W. (2019). Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Cabang Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd-penjaskes/article/viewFile/15585/15085>
- Rahman, S. (2016). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan Balsom Agility Test Untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus

Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Tesis Universitas Negeri Yogyakarta.*

Santoso, T. (2021) Analisis pengaruh masa pandemic covid-19 terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Guntur, *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, Volume 1 (2).

Shanti, (2021). PJOK Paradigma Baru, Antara News. <https://www.antaranews.com/berita/2484773/kemenpora-sebut-kebugaran-jasmani-pelajar-indonesia-rendah>

Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan. Edisi terjemahan.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D.* Bandung: Alfabeta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani.* Yogyakarta: Jogja Global Media

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: UNY.

Sulistiono, A., A. (2014). Kebugaran jasmani siswa Pendidikan dasar dan menengah di jawa barat, *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Volume 20, halaman 223-233

Supayitno. (2013). Kondisi Disik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri Sleman Tahun Ajaran 2012/2013. *Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.

Tabi'in, (2020). Problematika Stay At Home pada Anak Usia Dini di tengah pandemic Covid, *Jurnal Golden Age*, Volume 4(1)

Wanto, S. (2013). Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Smk Negeri 1 Sungai Lilin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9)

Wijaya, I. (2021). Tingkat kebugaran jasmani peserta didik KKO kelas XI SMAN 2 Playen selama pandemic covid-19 kabupaten gunungkidul, *eprints@UNY*

Wibawa, H. (2017). Pengaruh Permainan Target terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMAN 2 Playen Gunung Kidul. *Skripsi FIK UNY*

Yulianto, R. (2019). Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa KKO dan Kelas Regular di SMPN 1 Baturaden Banyumas. *Skripsi: FIK UNSOED*

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

about blank



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

Nomor : B/1046/UN34.16/PT.01.04/2022

2 Desember 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. SMP 13 YOGYAKARTA  
Jl. Minggiran, Suryodiningratan, Kec. Mantriwono, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55141

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

Nama : Isnain Noor Alfian  
NIM : 21602244086  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : ANALISIS KONDISI KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
KHUSUS OLAHRAGA SMP 13 KOTA YOGYAKARTA  
Waktu Penelitian : 17 November - 17 Desember 2022

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

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



### Lampiran 3. Data Kecabangan

No	Nama	Cabang
1	DAMAR KEMUNING KUNTHI MARTANTO	Pencak Silat
2	EDPHITO ALFATH SHAFARULLAH YUSUF	Sepak Bola
3	ALVARO HAIDAR S	Sepak Bola
4	ANDREAS SATISA SIMA WICAKSANA	Taekwondo
4	ALVIAN GAVIRA NESSA	Bola Voli
6	M ISMAIL DAENG PABETA	Sepak Bola
7	FAHEL SIRAJZ ISANA HASAN	Pencak Silat
8	BANYU BIRU BASTUNANDRA	Sepak Bola
9	FAHIS ADAM	Catur
10	ANGEL SINATRA PUSPITA SAVI	Pencak Silat
11	AYESHA DALIA PUTRI	Bulu tangkis
12	JUHI NURSAVKA PUTRI	Bola Voli
13	FEBRI BERLIAN ROSSA	Renang
14	KORANA RESTU ANGELIQUE	Karaté
15	ANNISA SEKAR AYU	Tenis meja
16	M RIZKY F	Sepak Bola
17	GALING ATHAYA HASTA	Bola Voli
18	ADRIAN YAZID R	Sepak Bola
19	GILANG EL PNERANG	Astetik
20	HOLLA ABADIYA YAZID	Tenis meja
21	LEONARDO CONSELA WAHYU FABIAN	Sepak Bola
22	DEMAN RAMADHAN IBRAHIMMOVIC	Sepak Bola
23	FASTABQA RASYA GHANSANI	Bola Voli
24	DAVID VILLA GVIZA	Bulu tangkis
25	M HANIKL EFENDI	Bulu tangkis
26	RADENTRA MEGANTARA	Sepak Bola
27	RENJERO VAN AJZ	Pencak Silat
28	MICHAEL MUHAMMAD L R N	Astetik
29	ANVA RIZKY APISADHI	Astetik
30	DAVINDRA EZRA SETYAWAN	Karaté
31	BAGIT DAMARI ATMORO	Bola Voli
32	RIZKY FAHEL NUR SAPUTRO	Bola Voli
33	FLARASI NAMIRA PAWESTRI	Bola Voli
34	BENATA SHOFLA	Astetik
35	AZKA SANE NUR Hidayah	Bola Voli
36	ANDRIANEE GUSTI ZHEANYA	Parahan
37	ANDINE ZUWAERA AZHARY	Bulu tangkis
38	RAIS FAHMAN	Sepak Bola
39	ZAKI FIKRI R	Sepak Bola
40	FIDHEL SAPPILANDO ATANGA	Sepak Bola
41	SAYYIDMAR WICAKSONO	Sepak Bola
42	RIZKY AL BASYID MAULANA	Sepak Bola
43	HAYDAR ADAM KUSUMA DEWA	Sepak Bola
44	PRIMA AKBAR A	Sepak Bola
45	RIOWAN PUTRA RAMADHAN	Sepak Bola
46	AFTA SELA DEHYAN NANDANA	Bulu tangkis
47	NARA DIMAS ABHIPRAYA	Taekwondo
48	AKBAR RIZQY PURNOMOSEDI	Bola Voli
49	ALLEGRA NED PRATAMA	Sepak Bola
50	SITI KHOTLIH	Senam
51	PAKSI RASENDRIA P	Sepak Bola
52	ANGGA PERFECTA S	Sepak Bola
53	ARIBO RAJA HALIZAN	Sepak Bola
54	GILANG PERMANA PUTRA	Parahan
55	DANDHI CRISTIAN N	Bola Voli
56	HARDHO DWI PRAKOSO AJI	Bola Voli
57	MUHAMMAD ZEN AL FAFABI Y	Sepak Bola
58	GARDA GIRI MAHENDRA	Sepak Bola
59	DAFA PRAMITA NOVANSYAH	Senam
60	ABANG MUHAMMAD DEVA ATHAYA ALFARIZI	Karaté
61	SIBRIAN IQSAL P	Karaté
62	M FITO RAFI	Taekwondo
63	DEA CHANDRA PULCHERIA	Taekwondo
64	NAZHWA ALSA HERWAN R	Astetik
65	MUNNA ZULFA Z J	Parahan
66	INTAN DWI ARINWATI	Pencak Silat
67	TUSITA PUTRI MANGGALANI	Pencak Silat
68	ALIA ALVISTHA	Catur

**Lampiran 4. Data Lengkap Hasil Penelitian**

**DATA PENELITIAN TKSI  
SISWA KKO SMPN 13 YOGYAKARTA**

No	Nama	Kelas	P/L	Daya Tahan Kardiorespirasi	Kekuatan Otot Perut	Daya Ledak	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan
				MFT	Situp	SBJ	T-Test	HEC
1	DAMAR KEMUNING KUNTHI MARTANTO	VII D	L	31.8	22	223	12.86	14
2	ERPHITO ALFATH SHAFARULLAH YUSUF	VII D	L	35	24	170	12.19	12
3	ALVARO HAIDAR S	VII D	L	34.3	21	187	12.05	19
4	ANDREAS SATRIA BIMA WICAKSANA	VII D	L	38.1	24	210	11.30	10
5	ALVIAN GAVRA NESIA	VII D	L	29.7	27	160	12.61	17
6	M ISMAIL DAENG PABETA	VII D	L	44.5	30	207	10.36	22
7	BANYU BIRU BASTUNANDRA	VII D	L	42.1	25	209	11.35	25
8	FARIS ADAM	VII D	L	32.9	24	201	12.46	9
9	ANGEL BINATRA PUSPITA SARI	VII D	P	27.2	19	171	14.21	6
10	AYESHA DALIA PUTRI	VII D	P	37.8	18	142	13.37	13
11	JUHI NURSAVIKA PUTRI	VII D	P	27.2	25	165	14.19	12
12	FEBRI BERLIAN ROSSA	VII D	P	39.2	26	134	14.19	4
13	KIRANA RESTU ANGELIQUE	VII D	P	22.1	18	146	15.09	5
14	ANNISA SEKAR AYU	VII D	P	27.6	18	139	14.57	16
15	GALING ATHAYA HASTA	VII D	L	27.2	24	164	13.16	17
16	ADRIAN YAZID R	VII D	L	50.4	45	212	11.01	28
17	GILANG EL PINERANG	VII D	L	48.5	52	205	12.56	7
18	HOLI AFRADERA YAZID	VII D	L	30.6	26	200	13.26	13

19	LEONARDO CONSELA WAHYU FABIAN	VII D	L	47.4	31	192	12.29	18
20	DEMIAN RAMADHAN IBRAHIMMOVIC	VII D	L	44.5	40	190	12.08	9
21	FASTABIQA RASYA GHAISANI	VII D	L	31.8	40	168	12.19	12
22	DAVID VILLA GVIZA	VII D	L	48.5	53	198	11.70	16
23	M. HAIKAL EFENDI	VIII D	L	38.1	26	232	11.63	18
24	RADENTRA MEGANTARA	VIII D	L	44.2	30	173	11.25	26
25	RENJIRO VAN A.Z	VIII D	L	32.5	29	228	12.27	17
26	MICHAEL MUHAMMAD L. R. N.	VIII D	L	35	25	174	12.31	13
27	ARVA RIZKY APRIADHI	VIII D	L	49.6	21	237	11.46	24
28	DAVINDRA EZRA SETIYAWAN	VIII D	L	30.2	22	198	13.19	9
29	RADIT DAMAR ATMOKO	VIII D	L	42.1	27	193	11.71	23
30	RIZKY FAREL NUR SAPUTRO	VIII D	L	35	24	205	11.48	18
31	FLARASI NAMIRA PAWESTRI	VIII D	P	29.9	25	175	12.63	19
32	RENATA SHOFI A	VIII D	P	37.1	26	177	11.99	10
33	AZKIA SANIE NUR HIDAYAH	VIII D	P	37.1	32	210	11.21	18
34	ANDRIANNEE GUSTI ZHEANYA	VIII D	P	23	20	150	13.65	4
35	RAIS FARHAN	VIII D	L	43.3	31	245	10.81	13
36	ZAKI FIKRI R	VIII D	L	43.3	38	218	11.01	29
37	FDHIL SAFRILANDO ATARGA	VIII D	L	40.8	30	211	10.57	21
38	SAYYIDIMAR WICAKSONO	VIII D	L	46.8	37	200	12.00	21
39	RIZKY AL RASYID MAULANA	VIII D	L	50.4	58	215	11.59	24
40	PRIMA AKBAR A	VIII D	L	50.2	52	210	11.54	19
41	RIDWAN PUTRA RAMADHAN	VIII D	L	33.2	50	236	10.23	28
42	AFTA SELA DIHYAN NANDANA	VIII D	L	33.2	55	200	11.39	12
43	NARA DIMAS ABHIPRAYA	VIII D	L	34.6	48	212	12.42	21
44	AKBAR RIZQY PURNOMOSIDI	VIII D	L	29.7	28	219	12.46	25
45	ALLEGRA NEO PRATAMA	VIII D	L	47.9	32	226	10.02	33

46	PAKSI RASENDRIA P	IX D	L	47.4	56	223	11.96	24
47	ANGGA PERFEKTA S	IX D	L	49.9	40	235	09.23	40
48	ARIIQ RAJA' HAUZAN	IX D	L	42.1	23	210	11.15	24
49	DANDHI CRISTIAN N	IX D	L	34.6	31	236	11.63	35
50	HARDHO DWI PRAKOSO AJI	IX D	L	46.2	5	195	10.60	30
51	MUHAMMAD ZEN AL FARABI Y	IX D	L	32.9	25	197	10.82	27
52	GARDA GIRI MAHENDRA	IX D	L	51.9	33	232	11.41	20
53	DAFA PRAMIFTA NOVIANSYAH	IX D	L	30.6	22	200	11.09	12
54	ABANG MUHAMMAD DEVA ATHAYA A	IX D	L	36.7	25	235	11.17	7
55	GIBRAN IQBAL P	IX D	L	23.9	17	221	11.52	6
56	M FITO RAFI	IX D	L	25.3	25	170	12.37	10
57	DEA CHANDRA PULCHERIA	IX D	P	31.8	24	174	12.16	8
58	NAZHWA AILSA HERWAN R	IX D	P	39.5	24	175	11.78	7
59	MUNNA ZULFA Z.J	IX D	P	26.8	21	120	14.52	12
60	INTAN DWI ARINIWATI	IX D	P	22.1	18	133	13.43	4
61	TUSITA PUTRI MANGGALANI	IX D	P	24.6	19	230	12.03	7

**Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Siswa Putra**

**DATA PENELITIAN TKSI  
SISWA PUTRA KKO SMPN 13 YOGYAKARTA**

No	Nama	Kelas	P/L	Daya Tahan Kardiorespirasi		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak		Kelincahan		Koordinasi Mata Tangan		TOTAL SKOR
				MFT	T-SCORE	Situp	T-SCORE	SBJ	T-SCORE	T-Test	T-SCORE	HEC	T-SCORE	
1	DAMAR KEMUNING KUNTHI MARTANTO	VII D	L	31.8	40.74	22	41.5495	223	57.79736	12.86	35.89475	14	43.65835	219.64
2	ERPHITO ALFATH SHAFARULLAH YUSUF	VII D	L	35.1	44.92	24	43.2359	170	33.29998	12.19	43.67992	12	41.15435	206.29
3	ALVARO HAIDAR S	VII D	L	34.3	43.91	21	40.7063	187	41.15763	12.05	45.30667	19	49.91835	220.99
4	ANDREAS SATRIA BIMA WICAKSANA	VII D	L	38.1	48.72	24	43.2359	210	51.78857	11.3	54.02141	10	38.65034	236.42
5	ALVIAN GAVRA NESIA	VII D	L	29.7	38.08	27	45.7656	160	28.67783	12.61	38.79966	17	47.41435	198.73
6	M ISMAIL DAENG PABETA	VII D	L	44.5	56.83	30	48.2952	207	50.40193	10.36	64.94389	22	53.67435	274.15
7	BANYU BIRU BASTUNANDRA	VII D	L	42.1	53.79	25	44.0791	209	51.32636	11.35	53.44043	25	57.43035	260.07
8	FARIS ADAM	VII D	L	32.9	42.13	24	43.2359	201	47.62864	12.46	40.54261	9	37.39834	210.94
9	GALING ATHAYA HASTA	VII D	L	27.2	34.91	24	43.2359	164	30.52669	13.16	32.40885	17	47.41435	188.49
10	ADRIAN YAZID R	VII D	L	50.4	64.31	45	60.9435	212	52.713	11.01	57.39111	28	61.18635	296.54
11	GILANG EL PINERANG	VII D	L	48.5	61.90	52	66.846	205	49.4775	12.56	39.38065	7	34.89434	252.50
12	HOLI AFRADERA YAZID	VII D	L	30.6	39.22	26	44.9224	200	47.16642	13.26	31.24689	13	42.40635	204.96
13	LEONARDO CONSELA WAHYU FABIAN	VII D	L	47.4	60.51	31	49.1385	192	43.4687	12.29	42.51795	18	48.66635	244.30
14	DEMIAN RAMADHAN IBRAHIMOVIC	VII D	L	44.5	56.83	40	56.7274	190	42.54427	12.08	44.95808	9	37.39834	238.46
15	FASTABIQA RASYA GHAI SANI	VII D	L	31.8	40.74	40	56.7274	168	32.37555	12.19	43.67992	12	41.15435	214.67
16	DAVID VILLA GVIZA	VII D	L	48.5	61.90	53	67.6892	198	46.24199	11.7	49.37355	16	46.16235	271.37
17	M. HAIKAL EFENDI	VIII D	L	38.1	48.72	26	44.9224	232	61.9573	11.63	50.18692	18	48.66635	254.45
18	RADENTRA MEGANTARA	VIII D	L	44.2	56.45	30	48.2952	173	34.68662	11.25	54.60239	26	58.68235	252.72

19	RENJIRO VAN A.Z	VIII D	L	32.5	41.62	29	47.452	228	60.10844	12.27	42.75035	17	47.41435	239.35
20	MICHAEL MUHAMMAD L. R. N.	VIII D	L	35	44.79	25	44.0791	174	35.14884	12.31	42.28556	13	42.40635	208.71
21	ARVA RIZKY APRIADHI	VIII D	L	49.6	63.30	21	40.7063	237	64.26837	11.46	52.16227	24	56.17835	276.61
22	DAVINDRA EZRA SETIYAWAN	VIII D	L	30.2	38.71	22	41.5495	198	46.24199	13.19	32.06026	9	37.39834	195.96
23	RADIT DAMAR ATMOKO	VIII D	L	42.1	53.79	27	45.7656	193	43.93092	11.71	49.25735	23	54.92635	247.67
24	RIZKY FAREL NUR SAPUTRO	VIII D	L	35	44.79	24	43.2359	205	49.4775	11.48	51.92987	18	48.66635	238.10
25	RAIS FARHAN	VIII D	L	43.3	55.31	31	49.1385	245	67.96609	10.81	59.71504	13	42.40635	274.54
26	ZAKI FIKRI R	VIII D	L	43.3	55.31	38	55.041	218	55.48629	11.01	57.39111	29	62.43835	285.67
27	FDHIL SAFRILANDO ATARGA	VIII D	L	40.8	52.14	30	48.2952	211	52.25079	10.57	62.50376	21	52.42235	267.62
28	SAYYIDIMAR WICAKSONO	VIII D	L	46.8	59.75	37	54.1978	200	47.16642	12	45.88765	21	52.42235	259.42
29	RIZKY AL RASYID MAULANA	VIII D	L	50.4	64.31	58	71.9053	215	54.09964	11.59	50.65171	24	56.17835	297.15
30	PRIMA AKBAR A	VIII D	L	50.2	64.06	52	66.846	210	51.78857	11.54	51.23269	19	49.91835	283.84
31	RIDWAN PUTRA RAMADHAN	VIII D	L	33.2	42.51	50	65.1596	236	63.80616	10.23	66.45444	28	61.18635	299.12
32	AFTA SELA DIHYAN NANDANA	VIII D	L	33.2	42.51	55	69.3757	200	47.16642	11.39	52.97564	12	41.15435	253.18
33	NARA DIMAS ABHIPRAYA	VIII D	L	34.6	44.29	48	63.4731	212	52.713	12.42	41.0074	21	52.42235	253.90
34	AKBAR RIZQY PURNOMOSIDI	VIII D	L	29.7	38.08	28	46.6088	219	55.9485	12.46	40.54261	25	57.43035	238.61
35	ALLEGRA NEO PRATAMA	VIII D	L	47.9	61.14	32	49.9817	226	59.18401	10.02	68.89457	33	67.44635	306.65
36	PAKSI RASENDRIA P	IX D	L	47.4	60.51	56	70.2189	223	57.79736	11.96	46.35244	24	56.17835	291.06
37	ANGGA PERFEKTA S	IX D	L	49.9	63.68	40	56.7274	235	63.34394	9.23	78.07409	40	76.21036	338.03
38	ARIIQ RAJA' HAUZAN	IX D	L	42.1	53.79	23	42.3927	210	51.78857	11.15	55.76436	24	56.17835	259.92
39	DANDHI CRISTIAN N	IX D	L	34.6	44.29	31	49.1385	236	63.80616	11.63	50.18692	35	69.95035	277.37
40	HARDHO DWI PRAKOSO AJI	IX D	L	46.2	58.99	5	27.2148	195	44.85535	10.6	62.15517	30	63.69035	256.90
41	MUHAMMAD ZEN AL FARABI Y	IX D	L	32.9	42.13	25	44.0791	197	45.77978	10.82	59.59884	27	59.93435	251.52
42	GARDA GIRI MAHENDRA	IX D	L	51.9	66.21	33	50.8249	232	61.9573	11.41	52.74325	20	51.17035	282.91
43	DAFA PRAMIFTA NOVIANSYAH	IX D	L	30.6	39.22	22	41.5495	200	47.16642	11.09	56.46154	12	41.15435	225.55
44	ABANG MUHAMMAD DEVA ATHAYA A	IX D	L	36.7	46.95	25	44.0791	235	63.34394	11.17	55.53197	7	34.89434	244.80

45	GIBRAN IQBAL P	IX D	L	23.9	30.72	17	37.3334	221	56.87293	11.52	51.46509	6	33.64234	210.04
46	M FITO RAFI	IX D	L	25.3	32.50	25	44.0791	170	33.29998	12.37	41.58838	10	38.65034	190.12
	JUMLAH	:		1799	2300	1473	2300	9482	2300	535.72	2300	877	2300	11500
	NILAI RATA-RATA	:		39.10 9	50	32.0 2	50	206.130 4	50	11.646 1	50	19.06 5	50	250
	STANDAR DEVIASI	:		7.890 3	10	11.8 6	10	21.6349 6	10	0.8606 1	10	7.987 2	10	34.2585 6
	SKOR MINIMAL	:		23.9	30.7247	5	27.2148	160	28.67783	9.23	31.24689	6	33.64234	188.492 9
	SKOR MAKSIMAL	:		51.9	66.2115	58	71.9053	245	67.96609	13.26	78.07409	40	76.21036	338.032 5

**Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Siswa Putri**

**DATA PENELITIAN TKSI  
SISWA PUTRI KKO SMPN 13 YOGYAKARTA**

No	Nama	Kelas	P/L	Daya Tahan Kardiorespirasi		Kekuatan Otot Perut		Daya Ledak		Kelincahan		Koordinasi Mata Tangan		TOTAL SKOR
				MFT	T-SCORE	Situp	T-SCORE	SBJ	T-SCORE	T-Test	T-SCORE	HEC	T-SCORE	
1	ANGEL BINATRA PUSPITA SARI	VII D	P	27.2	45.31	19	42.3412	171	52.77378	14.21	42.23479	6	42.84178	225.51
2	AYESHA DALIA PUTRI	VII D	P	37.8	61.87	18	39.9478	142	43.04317	13.37	49.15918	13	56.50748	250.53
3	JUHI NURSAVIKA PUTRI	VII D	P	27.2	45.31	25	56.7015	165	50.76055	14.19	42.39965	12	54.55523	249.73
4	FEBRI BERLIAN ROSSA	VII D	P	39.2	64.06	26	59.0949	134	40.35886	14.19	42.39965	4	38.93729	244.85
5	KIRANA RESTU ANGELIQUE	VII D	P	22.1	37.35	18	39.9478	146	44.38532	15.09	34.98066	5	40.88953	197.55
6	ANNISA SEKAR AYU	VII D	P	27.6	45.94	18	39.9478	139	42.03655	14.57	39.26719	16	62.3642	229.55
7	FLARASI NAMIRA PAWESTRI	VIII D	P	29.9	49.53	25	56.7015	175	54.11594	12.63	55.25924	19	68.22093	283.83
8	RENATA SHOFI A	VIII D	P	37.1	60.78	26	59.0949	177	54.78702	11.99	60.53497	10	50.65075	285.84
9	AZKIA SANIE NUR HIDAYAH	VIII D	P	37.1	60.78	32	73.4552	210	65.85978	11.21	66.96477	18	66.26869	333.33
10	ANDRIANNEE GUSTI ZHEANYA	VIII D	P	23	38.75	20	44.7345	150	45.72748	13.65	46.85105	4	38.93729	215.00
11	DEA CHANDRA PULCHERIA	IX D	P	31.8	52.50	24	54.3081	174	53.7804	12.16	59.13361	8	46.74626	266.47
12	NAZHWA AILSA HERWAN R	IX D	P	39.5	64.53	24	54.3081	175	54.11594	11.78	62.26607	7	44.79402	280.01
13	MUNNA ZULFA Z.J	IX D	P	26.8	44.69	21	47.1279	120	35.66132	14.52	39.67935	12	54.55523	221.71
14	INTAN DWI ARINIWATI	IX D	P	22.1	37.35	18	39.9478	133	40.02332	13.43	48.66458	4	38.93729	204.92
15	TUSITA PUTRI MANGGALANI	IX D	P	24.6	41.25	19	42.3412	230	72.57055	12.03	60.20524	7	44.79402	261.16

	JUMLAH	:	453	750	333	750	2441	750	199.0 2	750	145	750	3750
	NILAI RATA-RATA	:	30.2	50	22.2	50	162.733 3	50	13.26 8	50	9.666 7	50	250
	STANDAR DEVIASI	:	6.402 3	10	4.17 8	10	29.8028 4	10	1.213 1	10	5.122 3	10	36.3725 5
	SKOR MINIMAL	:	22.1	37.3484	18	39.9478	120	35.66132	11.21	34.98066	4	38.93729	197.551 7
	SKOR MAKSIMAL	:	39.5	64.5259	32	73.4552	230	72.57055	15.09	66.96477	19	68.22093	333.325 8

**Lampiran 7. Deskriptif Statistik**

**DESKRIPTIF STATISTIK DATA PENELITIAN  
BERDASARKAN NILAI T SKOR**

**PUTRA**

**Statistics**

	TKSI
NValid	46
Missing	0
Mean	250.0002
Median	252.6100
Std. Deviation	34.25884
Minimum	188.49
Maximum	338.03
Sum	11500.01

**TKSI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	188.49	1	2.2	2.2	2.2
	190.12	1	2.2	2.2	4.3
	195.96	1	2.2	2.2	6.5
	198.73	1	2.2	2.2	8.7
	204.96	1	2.2	2.2	10.9
	206.29	1	2.2	2.2	13.0
	208.71	1	2.2	2.2	15.2
	210.04	1	2.2	2.2	17.4
	210.94	1	2.2	2.2	19.6
	214.67	1	2.2	2.2	21.7
	219.64	1	2.2	2.2	23.9
	220.99	1	2.2	2.2	26.1
	225.55	1	2.2	2.2	28.3
	236.42	1	2.2	2.2	30.4
	238.10	1	2.2	2.2	32.6
	238.46	1	2.2	2.2	34.8
	238.61	1	2.2	2.2	37.0
	239.35	1	2.2	2.2	39.1
	244.30	1	2.2	2.2	41.3
	244.80	1	2.2	2.2	43.5
247.67	1	2.2	2.2	45.7	
251.52	1	2.2	2.2	47.8	
252.50	1	2.2	2.2	50.0	
252.72	1	2.2	2.2	52.2	

253.18	1	2.2	2.2	54.3
253.90	1	2.2	2.2	56.5
254.45	1	2.2	2.2	58.7
256.90	1	2.2	2.2	60.9
259.42	1	2.2	2.2	63.0
259.92	1	2.2	2.2	65.2
260.07	1	2.2	2.2	67.4
267.62	1	2.2	2.2	69.6
271.37	1	2.2	2.2	71.7
274.15	1	2.2	2.2	73.9
274.54	1	2.2	2.2	76.1
276.61	1	2.2	2.2	78.3
277.37	1	2.2	2.2	80.4
282.91	1	2.2	2.2	82.6
283.84	1	2.2	2.2	84.8
285.67	1	2.2	2.2	87.0
291.06	1	2.2	2.2	89.1
296.54	1	2.2	2.2	91.3
297.15	1	2.2	2.2	93.5
299.12	1	2.2	2.2	95.7
306.65	1	2.2	2.2	97.8
338.03	1	2.2	2.2	100.0
Total	46	100.0	100.0	

No.	Rentangan Norma	Kategori	F	%
1	$301,38 < X$	Sangat Baik	2	4.35
2	$267,12 < X \leq 301,38$	Baik	13	28.26
3	$232,87 < X \leq 267,12$	Cukup	18	39.13
4	$198,61 < X \leq 232,87$	Kurang	10	21.74
5	$X \leq 198,61$	Sangat Kurang	3	6.52
Jumlah			46	100

**PUTRI**

**Statistics**

	TKSI
NValid	15
Missing	0
Mean	249.9993
Median	249.7300
Std. Deviation	36.37370
Minimum	197.55
Maximum	333.33
Sum	3749.99

**TKSI**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	197.55	1	6.7	6.7
	204.92	1	6.7	13.3
	215.00	1	6.7	20.0
	221.71	1	6.7	26.7
	225.51	1	6.7	33.3
	229.55	1	6.7	40.0
	244.85	1	6.7	46.7
	249.73	1	6.7	53.3
	250.53	1	6.7	60.0
	261.16	1	6.7	66.7
	266.47	1	6.7	73.3
	280.01	1	6.7	80.0
	283.83	1	6.7	86.7
	285.84	1	6.7	93.3
	333.33	1	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

No.	Rentangan Norma	Kategori	F	%
1	$304.29 < X$	Sangat Baik	1	6.67
2	$267,91 < X \leq 304.29$	Baik	3	20.00
3	$231.54 < X \leq 267,91$	Cukup	5	33.33
4	$195.16 < X \leq 231,54$	Kurang	6	40.00
5	$X \leq 195.16$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

**DESKRIPTIF STATISTIK DATA PENELITIAN  
TKSI PER ITEM TEST**

**PUTRA**

	Statistics				
	DayaTahan Kardiorespirasi	Kekuatan Otot Perut	Daya Ledak	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan
N Valid	46	46	46	46	46
Missing	0	0	0	0	0
Mean	39.1087	32.0217	206.1304	11.6461	19.0652
Median	38.1000	28.5000	208.0000	11.6100	18.5000
Mode	42.10	24.00 <sup>a</sup>	200.00	11.01 <sup>a</sup>	12.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation	7.89027	11.85934	21.63496	.86061	7.98722
Minimum	23.90	5.00	160.00	9.23	6.00
Maximum	51.90	58.00	245.00	13.26	40.00
Sum	1799.00	1473.00	9482.00	535.72	877.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

DayaTahan_Kardiorespirasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23.90	1	2.2	2.2	2.2
	25.30	1	2.2	2.2	4.3
	27.20	1	2.2	2.2	6.5
	29.70	2	4.3	4.3	10.9
	30.20	1	2.2	2.2	13.0
	30.60	2	4.3	4.3	17.4
	31.80	2	4.3	4.3	21.7
	32.50	1	2.2	2.2	23.9
	32.90	2	4.3	4.3	28.3
	33.20	2	4.3	4.3	32.6
	34.30	1	2.2	2.2	34.8
	34.60	2	4.3	4.3	39.1
	35.00	2	4.3	4.3	43.5
	35.10	1	2.2	2.2	45.7
	36.70	1	2.2	2.2	47.8
	38.10	2	4.3	4.3	52.2
	40.80	1	2.2	2.2	54.3
	42.10	3	6.5	6.5	60.9
	43.30	2	4.3	4.3	65.2
	44.20	1	2.2	2.2	67.4
	44.50	2	4.3	4.3	71.7
	46.20	1	2.2	2.2	73.9
	46.80	1	2.2	2.2	76.1
	47.40	2	4.3	4.3	80.4
	47.90	1	2.2	2.2	82.6
	48.50	2	4.3	4.3	87.0
	49.60	1	2.2	2.2	89.1

49.90	1	2.2	2.2	91.3
50.20	1	2.2	2.2	93.5
50.40	2	4.3	4.3	97.8
51.90	1	2.2	2.2	100.0
Total	46	100.0	100.0	

### KekuatanOtot\_Perut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.00	1	2.2	2.2	2.2
	17.00	1	2.2	2.2	4.3
	21.00	2	4.3	4.3	8.7
	22.00	3	6.5	6.5	15.2
	23.00	1	2.2	2.2	17.4
	24.00	5	10.9	10.9	28.3
	25.00	5	10.9	10.9	39.1
	26.00	2	4.3	4.3	43.5
	27.00	2	4.3	4.3	47.8
	28.00	1	2.2	2.2	50.0
	29.00	1	2.2	2.2	52.2
	30.00	3	6.5	6.5	58.7
	31.00	3	6.5	6.5	65.2
	32.00	1	2.2	2.2	67.4
	33.00	1	2.2	2.2	69.6
	37.00	1	2.2	2.2	71.7
	38.00	1	2.2	2.2	73.9
	40.00	3	6.5	6.5	80.4
	45.00	1	2.2	2.2	82.6
	48.00	1	2.2	2.2	84.8
50.00	1	2.2	2.2	87.0	
52.00	2	4.3	4.3	91.3	
53.00	1	2.2	2.2	93.5	
55.00	1	2.2	2.2	95.7	
56.00	1	2.2	2.2	97.8	
58.00	1	2.2	2.2	100.0	
Total		46	100.0	100.0	

### Daya\_Ledak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	160.00	1	2.2	2.2	2.2
	164.00	1	2.2	2.2	4.3
	168.00	1	2.2	2.2	6.5
	170.00	2	4.3	4.3	10.9
	173.00	1	2.2	2.2	13.0
	174.00	1	2.2	2.2	15.2
	187.00	1	2.2	2.2	17.4
	190.00	1	2.2	2.2	19.6

192.00	1	2.2	2.2	21.7
193.00	1	2.2	2.2	23.9
195.00	1	2.2	2.2	26.1
197.00	1	2.2	2.2	28.3
198.00	2	4.3	4.3	32.6
200.00	4	8.7	8.7	41.3
201.00	1	2.2	2.2	43.5
205.00	2	4.3	4.3	47.8
207.00	1	2.2	2.2	50.0
209.00	1	2.2	2.2	52.2
210.00	3	6.5	6.5	58.7
211.00	1	2.2	2.2	60.9
212.00	2	4.3	4.3	65.2
215.00	1	2.2	2.2	67.4
218.00	1	2.2	2.2	69.6
219.00	1	2.2	2.2	71.7
221.00	1	2.2	2.2	73.9
223.00	2	4.3	4.3	78.3
226.00	1	2.2	2.2	80.4
228.00	1	2.2	2.2	82.6
232.00	2	4.3	4.3	87.0
235.00	2	4.3	4.3	91.3
236.00	2	4.3	4.3	95.7
237.00	1	2.2	2.2	97.8
245.00	1	2.2	2.2	100.0
Total	46	100.0	100.0	

**Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.23	1	2.2	2.2	2.2
	10.02	1	2.2	2.2	4.3
	10.23	1	2.2	2.2	6.5
	10.36	1	2.2	2.2	8.7
	10.57	1	2.2	2.2	10.9
	10.60	1	2.2	2.2	13.0
	10.81	1	2.2	2.2	15.2
	10.82	1	2.2	2.2	17.4
	11.01	2	4.3	4.3	21.7
	11.09	1	2.2	2.2	23.9
	11.15	1	2.2	2.2	26.1
	11.17	1	2.2	2.2	28.3
	11.25	1	2.2	2.2	30.4
	11.30	1	2.2	2.2	32.6
	11.35	1	2.2	2.2	34.8
	11.39	1	2.2	2.2	37.0
	11.41	1	2.2	2.2	39.1
	11.46	1	2.2	2.2	41.3
	11.48	1	2.2	2.2	43.5
	11.52	1	2.2	2.2	45.7

11.54	1	2.2	2.2	47.8
11.59	1	2.2	2.2	50.0
11.63	2	4.3	4.3	54.3
11.70	1	2.2	2.2	56.5
11.71	1	2.2	2.2	58.7
11.96	1	2.2	2.2	60.9
12.00	1	2.2	2.2	63.0
12.05	1	2.2	2.2	65.2
12.08	1	2.2	2.2	67.4
12.19	2	4.3	4.3	71.7
12.27	1	2.2	2.2	73.9
12.29	1	2.2	2.2	76.1
12.31	1	2.2	2.2	78.3
12.37	1	2.2	2.2	80.4
12.42	1	2.2	2.2	82.6
12.46	2	4.3	4.3	87.0
12.56	1	2.2	2.2	89.1
12.61	1	2.2	2.2	91.3
12.86	1	2.2	2.2	93.5
13.16	1	2.2	2.2	95.7
13.19	1	2.2	2.2	97.8
13.26	1	2.2	2.2	100.0
Total	46	100.0	100.0	

### KoordinasiMata\_Tangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	1	2.2	2.2	2.2
	7.00	2	4.3	4.3	6.5
	9.00	3	6.5	6.5	13.0
	10.00	2	4.3	4.3	17.4
	12.00	4	8.7	8.7	26.1
	13.00	3	6.5	6.5	32.6
	14.00	1	2.2	2.2	34.8
	16.00	1	2.2	2.2	37.0
	17.00	3	6.5	6.5	43.5
	18.00	3	6.5	6.5	50.0
	19.00	2	4.3	4.3	54.3
	20.00	1	2.2	2.2	56.5
	21.00	3	6.5	6.5	63.0
	22.00	1	2.2	2.2	65.2
	23.00	1	2.2	2.2	67.4
	24.00	4	8.7	8.7	76.1
	25.00	2	4.3	4.3	80.4
	26.00	1	2.2	2.2	82.6
	27.00	1	2.2	2.2	84.8
	28.00	2	4.3	4.3	89.1
	29.00	1	2.2	2.2	91.3
	30.00	1	2.2	2.2	93.5
	33.00	1	2.2	2.2	95.7

35.00	1	2.2	2.2	97.8
40.00	1	2.2	2.2	100.0
Total	46	100.0	100.0	

## PUTRI

	Statistics				
	DayaTahan Kardiorespirasi	Kekuatan Otot Perut	Daya Ledak	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan
N Valid	15	15	15	15	15
Missing	0	0	0	0	0
Mean	30.2000	22.2000	162.7333	13.2680	9.6667
Median	27.6000	21.0000	165.0000	13.4300	8.0000
Mode	22.10 <sup>a</sup>	18.00	175.00	14.19	4.00
Std. Deviation	6.40234	4.17817	29.80284	1.21310	5.12231
Minimum	22.10	18.00	120.00	11.21	4.00
Maximum	39.50	32.00	230.00	15.09	19.00
Sum	453.00	333.00	2441.00	199.02	145.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### DayaTahan\_Kardiorespirasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 22.10	2	13.3	13.3	13.3
23.00	1	6.7	6.7	20.0
24.60	1	6.7	6.7	26.7
26.80	1	6.7	6.7	33.3
27.20	2	13.3	13.3	46.7
27.60	1	6.7	6.7	53.3
29.90	1	6.7	6.7	60.0
31.80	1	6.7	6.7	66.7
37.10	2	13.3	13.3	80.0
37.80	1	6.7	6.7	86.7
39.20	1	6.7	6.7	93.3
39.50	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

### KekuatanOtot\_Perut

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18.00	4	26.7	26.7	26.7
19.00	2	13.3	13.3	40.0
20.00	1	6.7	6.7	46.7
21.00	1	6.7	6.7	53.3

	24.00	2	13.3	13.3	66.7
	25.00	2	13.3	13.3	80.0
	26.00	2	13.3	13.3	93.3
	32.00	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

### Daya\_Ledak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	120.00	1	6.7	6.7	6.7
	133.00	1	6.7	6.7	13.3
	134.00	1	6.7	6.7	20.0
	139.00	1	6.7	6.7	26.7
	142.00	1	6.7	6.7	33.3
	146.00	1	6.7	6.7	40.0
	150.00	1	6.7	6.7	46.7
	165.00	1	6.7	6.7	53.3
	171.00	1	6.7	6.7	60.0
	174.00	1	6.7	6.7	66.7
	175.00	2	13.3	13.3	80.0
	177.00	1	6.7	6.7	86.7
	210.00	1	6.7	6.7	93.3
	230.00	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

### Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.21	1	6.7	6.7	6.7
	11.78	1	6.7	6.7	13.3
	11.99	1	6.7	6.7	20.0
	12.03	1	6.7	6.7	26.7
	12.16	1	6.7	6.7	33.3
	12.63	1	6.7	6.7	40.0
	13.37	1	6.7	6.7	46.7
	13.43	1	6.7	6.7	53.3
	13.65	1	6.7	6.7	60.0
	14.19	2	13.3	13.3	73.3
	14.21	1	6.7	6.7	80.0
	14.52	1	6.7	6.7	86.7
	14.57	1	6.7	6.7	93.3
	15.09	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

### KoordinasiMata\_Tangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	3	20.0	20.0	20.0
	5.00	1	6.7	6.7	26.7
	6.00	1	6.7	6.7	33.3
	7.00	2	13.3	13.3	46.7
	8.00	1	6.7	6.7	53.3
	10.00	1	6.7	6.7	60.0
	12.00	2	13.3	13.3	73.3
	13.00	1	6.7	6.7	80.0
	16.00	1	6.7	6.7	86.7
	18.00	1	6.7	6.7	93.3
	19.00	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

**PERHITUNGAN FREKUENSI ITEM TES TKSI  
PUTRA**

	Statistics				
	DayaTahan Kardiorespirasi	Kekuatan Otot Perut	Daya Ledak	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan
N Valid	46	46	46	46	46
Missing	0	0	0	0	0
Mean	39.1087	32.0217	206.1304	11.6461	19.0652
Median	38.1000	28.5000	208.0000	11.6100	18.5000
Mode	42.10	24.00 <sup>a</sup>	200.00	11.01 <sup>a</sup>	12.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation	7.89027	11.85934	21.63496	.86061	7.98722
Minimum	23.90	5.00	160.00	9.23	6.00
Maximum	51.90	58.00	245.00	13.26	40.00
Sum	1799.00	1473.00	9482.00	535.72	877.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Daya Tahan Kardiorespirasi

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$50,94 < X$	Sangat Baik	1	2.17
2	$43,05 < X \leq 50,94$	Baik	17	36.96
3	$35,16 < X \leq 43,05$	Cukup	7	15.22
4	$27,27 < X \leq 35,16$	Kurang	18	39.13
5	$X \leq 27,27$	Sangat Kurang	3	6.52
Jumlah			46	100

Kekuatan Otot Perut

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$49,81 < X$	Sangat Baik	7	15.22
2	$37,95 < X \leq 49,81$	Baik	6	13.04
3	$26,09 < X \leq 37,95$	Cukup	13	28.26
4	$14,23 < X \leq 26,09$	Kurang	19	41.30
5	$X \leq 14,23$	Sangat Kurang	1	2.17
Jumlah			46	100

Daya Ledak

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$238,58 < X$	Sangat Baik	1	2.17
2	$216,95 < X \leq 238,58$	Baik	14	30.43
3	$195,31 < X \leq 216,95$	Cukup	19	41.30
4	$173,67 < X \leq 195,31$	Kurang	6	13.04
5	$X \leq 173,67$	Sangat Kurang	6	13.04
Jumlah			46	100

Kelincahan

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$12,93 < X$	Sangat Kurang	3	6.52
2	$12,07 < X \leq 12,93$	Kurang	13	28.26
3	$11,21 < X \leq 12,07$	Cukup	17	36.96
4	$10,35 < X \leq 11,21$	Baik	10	21.74
5	$X \leq 10,35$	Sangat Baik	3	6.52
Jumlah			46	100

Koordinasi Mata Tangan

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$31,04 < X$	Sangat Baik	3	6.52
2	$23,05 < X \leq 31,04$	Baik	12	26.09
3	$15,07 < X \leq 23,05$	Cukup	15	32.61
4	$7,08 < X \leq 15,07$	Kurang	13	28.26
5	$X \leq 7,08$	Sangat Kurang	3	6.52
Jumlah			46	100

**PERHITUNGAN FREKUENSI**

**PUTRI**

**Statistics**

	DayaTahan Kardiorespirasi	Kekuatan Otot Perut	Daya Ledak	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan
N Valid	15	15	15	15	15
Missing	0	0	0	0	0
Mean	30.2000	22.2000	162.7333	13.2680	9.6667
Median	27.6000	21.0000	165.0000	13.4300	8.0000
Mode	22.10 <sup>a</sup>	18.00	175.00	14.19	4.00
Std. Deviation	6.40234	4.17817	29.80284	1.21310	5.12231
Minimum	22.10	18.00	120.00	11.21	4.00
Maximum	39.50	32.00	230.00	15.09	19.00
Sum	453.00	333.00	2441.00	199.02	145.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

\\Daya Tahan Kardiorespirasi

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$39,80 < X$	Sangat Baik	0	0.00
2	$33,40 < X \leq 39,80$	Baik	5	33.33
3	$26,99 < X \leq 33,40$	Cukup	5	33.33
4	$20,59 < X \leq 26,99$	Kurang	5	33.33
5	$X \leq 20,59$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

Kekuatan Otot Perut

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$28,46 < X$	Sangat Baik	1	6.67
2	$24,28 < X \leq 28,46$	Baik	4	26.67
3	$20,11 < X \leq 24,28$	Cukup	3	20.00
4	$15,93 < X \leq 20,11$	Kurang	7	46.67
5	$X \leq 15,93$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

Daya Ledak

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$207,43 < X$	Sangat Baik	2	13.33
2	$177,63 < X \leq 207,43$	Baik	0	0.00
3	$147,83 < X \leq 177,63$	Cukup	7	46.67
4	$118,02 < X \leq 147,83$	Kurang	6	40.00
5	$X \leq 118,02$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

Kelincahan

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$15,08 < X$	Sangat Kurang	1	6.67
2	$13,87 < X \leq 15,08$	Kurang	5	33.33
3	$12,66 < X \leq 13,87$	Cukup	3	20.00
4	$11,44 < X \leq 12,66$	Baik	5	33.33
5	$X \leq 11,44$	Sangat Baik	1	6.67
Jumlah			15	100

Koordinasi Mata Tangan

No.	Interval	Kategori	F	%
1	$17,35 < X$	Sangat Baik	2	13.33
2	$12,22 < X \leq 17,35$	Baik	2	13.33
3	$7,10 < X \leq 12,22$	Cukup	4	26.67
4	$1,98 < X \leq 7,10$	Kurang	7	46.67
5	$X \leq 1,98$	Sangat Kurang	0	0.00
Jumlah			15	100

**Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian**



**Gambar Pelaksanaan Tes MFT**



**Gambar Tes *Power***