

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMA NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Dyah Ayu Hajar Nurtyas
19601241010

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

2023

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X
DI SMA NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:

Dyah Ayu Hajar Nurtyas

19601241010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta tahun ajaran 2022/2023.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik yang berjumlah 216 anak. Cara penentuan sampel menggunakan teknik proporsional random sampling. Teknik pengambilan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Instrumen yang digunakan adalah menggunakan formulir tes TKJI untuk usia 16-19 tahun. Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik.

Hasil penelitian TKJI yang dilakukan didapatkan data: 0% peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0,95% peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 10,48%, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 60% peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 28,57% peserta didik yang berkebugaran jasmani sangat kurang.

Kata kunci: tingkat kebugaran jasmani, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

**LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE TENTH GRADE STUDENTS
OF SMA NEGERI 1 NGAGLIK, SLEMAN REGENCY, SPECIAL REGION
OF YOGYAKARTA**

By:

Dyah Ayu Hajar Nurtyas

19601241010

ABSTRACT

This research aims to determine the level of physical fitness of the tenth grade students of SMA Negeri 1 Ngaglik (Ngaglik 1 High School), Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta, in 2022/2023 school year.

This research was a descriptive study with a quantitative approach. The research population was all tenth grade students of SMA Negeri 1 Ngaglik, totaling 216 students. For the research sample, the researcher used the proportional random sampling technique. The data collection technique used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The research instrument was the TKJI test form for the students aged 16-19 years old. The research variable was the physical fitness of the tenth grade students of SMA Negeri 1 Ngaglik.

The results of the TKJI research show that: 0% of students in the very high level of physical fitness, 0.95% of students in the high level of physical fitness, 10.48% of the students in the medium level of physical fitness, 60% of the students in the low level of physical fitness, and 28.57% of the students in the very low level of physical fitness.

Keywords: *level of physical fitness, Indonesian Physical Fitness Test (TKJI)*

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dyah Ayu Hajar Nurtyas
NIM : 19601241010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X Di
SMA Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman Daerah
Istimewa 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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Sleman, 17 Mei 2023

Yang menyatakan



Dyah Ayu Hajar Nurtyas

NIM 19601241010

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul:

**Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X
di SMA Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman
Daerah Istimewa Yogyakarta**

Disusun oleh:

Dyah Ayu Hajar Nurtyas

19601241010

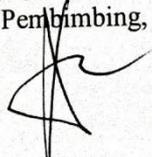
Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang Bersangkutan.

Yogyakarta, 3 Juli 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen POR,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 20081 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. AM. Bandi Utama, M.Pd.
NIP. 19600410 198903 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 1
Ngaglik Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta**

Disusun Oleh:

Dyah Ayu Hajar Nurtyas

19601241010

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 18 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji		...
Dr. AM. Bandi Utama, M.Pd.		25/7/2023
Sekretaris Penguji		24/7/2023
Drs. Joko Purwanto, M.Pd.		
Penguji Utama		24/7/2023
Dr. Agus Susworo Dwi M., M.Pd		

Yogyakarta, 25 Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


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

NIP. 19640707 198812 1 00 4-

MOTTO

“ Hari ini harus lebih baik daripada hari kemarin, hari esok harus lebih baik daripada hari ini”

~Dyah Ayu~

“Jika saya menyerah sekarang, saya akan menyesalinya”

~Monkey D Luffy~

PERSEMBAHAN

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada:

1. Ayah dan Ibu yang sangat saya sayangi dan cintai yaitu Suwaji dan Sumiyati yang telah memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Kedua kakakku yang saya sayangi Arif Rahman dan Dzulfikar yang telah meberikan dukungan untuk terus maju dan semangat.
3. Dyah Novita dan Dyah Puspa Arum adik yang saya cintai dan telah memberikan percikan semangatnya dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.
4. Sahabat saya Anita Septiyana, Meyzeza Khoirunisa, dan Anisa Erinawati yang telah banyak membantu dalam peyelesaian tugas akhir saya ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Karunia-Nya dan Rahmat-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA” dengan lancar dan terkendali tanpa ada halangan yang berarti sampai tersusunnya tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Tugas Akhir ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga penyusunan TA dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Dr. AM. Bandi Utama, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan semangat dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or., selaku Kepala Departemen POR studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staff yang memberikan bantuan dari mulai Pra Proposal hingga selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.E., selaku Dekan FIKK UNY yang telah memberikan izin dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Kepala SMA Negeri 1 Ngaglik yang telah memberikan izin dan bantuan untuk memperlancar pengambilan data selama proses penelitian.

5. Guru PENJAS dan peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik yang telah memberi bantuan untuk memperlancar pengambilan data selama proses penelitian.
6. Seluruh pihak yang telah memberikan bantun baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yang terakhir, harapan dari penulis semoga karya ilmiah yang telah disusun ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, sebagai bekal pengalaman bagi penulis, dan dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang serupa.

Sleman, 23 Mei 2023

Penulis,

Dyah Ayu Hajar Nurtyas

NIM. 19601241010

Daftar isi

Halaman Judul.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
Daftar isi.....	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Tujuan	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
KAJIAN TEORI	10
A. Kajian Teoritik	10
B. Penelitian yang Relevan.....	34
C. Kerangka Berfikir.....	35
BAB III	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	38
C. Variabel Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41

F. Instrument Penelitian	42
G. Prosedur Pelaksanaan Tes	49
H. Teknik Analisis Data	50
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil penelitian.....	51
B. Pembahasan Hasil Penelitian	70
BAB V.....	74
SIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
C. Keterbatasan penelitian	74
D. Saran.....	75
Daftar Pustaka	76
LAMPIRAN.....	79

Daftar Tabel

Tabel 1. Kompetensi Dasar Penjas Kelas 10 SMA (Sumber: Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018).....	4
Tabel 2. Kompetensi Dasar Penjas Kelas 10 SMA (Sumber: Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018).....	16
Tabel 3. Jumlah Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik	40
Tabel 4. Jumlah Sampel Dalam Penelitian	41
Tabel 5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	42
Tabel 6. Nilai TKJI (Untuk putra usia 16-19 tahun) (Sumber: TKJI, 2010:27) ...	48
Tabel 7. Nilai TKJI (Untuk putri usia 16-19 tahun) (Sumber: TKJI, 2010:27)....	48
Tabel 8. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani (Sumber: TKJI, 2010:27)	49
Tabel 9. Daftar Nama Tenaga Pembantu	49
Tabel 10. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik	51
Tabel 11. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra ...	53
Tabel 12. Nilai Tes Lari 60 Meter Putra	54
Tabel 13. Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh Putra	56
Tabel 14. Nilai Tes Baring Duduk Putra.....	57
Tabel 15. Nilai Tes Loncat Tegak Putra	59
Tabel 16. Nilai Tes Lari 1200 Meter Putra	60
Tabel 17. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri....	62
Tabel 18. Nilai Tes Lari 60 Meter Putri.....	63
Tabel 19. Nilai Tes Gantung Siku Tekuk Putri.....	64
Tabel 20. Nilai Tes Baring Duduk Putri	66

Tabel 21. Nilai Tes Loncat Tegak Putri	67
Tabel 22. Nilai Tes Lari 1200 Meter Putri	69

Daftar Gambar

Gambar 1. Bagan kekrangka berpikir	36
Gambar 2. Lari Cepat 60 Meter (Sumber: TKJI, 2010:7).....	43
Gambar 3. Serangkaian Gerak Gantung Angkat Tubuh (Sumber: TKJI, 2010:9)	44
Gambar 4. Serangkaian Gerakan Gantung Siku Tekuk (Sumber: TKJI, 2010:9).	45
Gambar 5. Serangkaian Gerakan Baring Duduk (Sumber: TKJI, 2010:14)	46
Gambar 6. Serangkaian Gerakan Loncat Tegak (Sumber: TKJI, 2010:17).....	47
Gambar 7. Lari 1200 Meter (Sumber; TKJI, 2010:9)	48
Gambar 8. Diagram Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik	52
Gambar 9. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra .	53
Gambar 10. Diagram Nilai Tes Lari 60 Meter Putra.....	55
Gambar 11. Diagram Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh Putra.....	56
Gambar 12. Diagram Nilai Tes Baring Duduk Putra.....	58
Gambar 13. Diagram Nilai Tes Loncat Tegak Putra.....	59
Gambar 14. Diagram Nilai Tes Lari 1200 Meter Putra	61
Gambar 15. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri	62
Gambar 16. Nilai Tes Lari 60 Meter Putri	63
Gambar 17. Diagram Nilai Tes Gantung Siku Tekuk Putri.....	65
Gambar 18. Diagram Nilai Tes Baring Duduk Putri.....	66
Gambar 19. Diagram Nilai Tes Loncat Tegak Putri	68
Gambar 20. Diagram Nilai Tes Lari 1200 Meter Putri	69

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	80
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	81
Lampiran 3. Formulir TKJI.....	82
Lampiran 4. Kartu Bimbingan	83
Lampiran 5. Foto Kegiatan	84
Lampiran 6. Data dan Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra	88
Lampiran 7. Data dan Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri	93
Lampiran 8. Hasil Keseluruhan Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik.....	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam pembelajaran di sekolah biasanya aktivitas fisik jarang sekali dilaksanakan dan lebih banyak melakukan aktivitas di kelas dengan menggunakan bantuan teknologi seperti perkembangan jaman yang sudah semakin maju ini, sehingga biasanya selain tidak melakukan aktivitas fisik mental serta psikologis peserta didik akan sedikit demi sedikit mulai menurun dan menyebabkan berbagai masalah yang kompleks. Aktivitas fisik sangat diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dan olahraga adalah salah satu dari banyaknya aktivitas fisik. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Husdarta, 2010 : 146). Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun dengan berbagai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan kepentingan tiap individu, misalnya olahraga untuk prestasi, kebugaran jasmani, atau bahkan sekedar untuk rekreasi.

Kebugaran jasmani menurut Muhajir (2004 : 96), merupakan suatu kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti kepadanya. Kebugaran jasmani juga bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara efektif

dan efisien, misalnya kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Menurut Basmatulhana dalam artikelnya, pada mata pelajaran pendidikan jasmani terdapat ruang lingkup dengan aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga yaitu, sebuah media pembelajaran yang dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, sportif, jujur dan sebagainya. Olahraga permainan ini biasanya dalam kurikulum penjas masuk ke dalam permainan bola besar (voli, basket, sepak bola dan sebagainya) dan permainan bola kecil (tenis meja, kasti, roundes dan sebagainya).
2. Aktivitas pengembangan adalah sebuah aktivitas yang dilakukan untuk mengembangkan jasmani peserta didik secara keseluruhan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, postur tubuh, dan aktivitas lainnya. Beberapa hal yang termasuk dalam komponen kebugaran jasmani adalah daya tahan, kelentukan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan dan reaksi.
3. Aktivitas ritmik yaitu aktivitas gerak manusia yang dilakukan dengan irama atau bisa dikatakan sebagai suatu aktivitas yang dilakukan dengan iringan musik atau ketukan.
4. Senam merupakan suatu aktivitas pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak dan keberanian peserta didik. Kegiatan pembelajaran senam yang dilakukan di sekolah biasanya berupa

pembentukan ketangkasan peserta didik baik itu menggunakan alat ataupun tanpa alat.

5. Aktivitas air merupakan suatu media pembelajaran yang melibatkan air sebagai mediana, biasanya berupa kolam renang, danau, sungai, dan pantai. Pembelajaran yang diajarkan biasanya berupa permainan, keselamatan, renang, polo air, loncat indah dan sejenisnya.
6. Kesehatan merupakan suatu prasyarat untuk mencapai hasil pendidikan jasmani yang optimal. Hidup sehat dan bersih adalah wujud dari pribadi peserta didik yang sehat baik itu secara jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani juga merupakan sarana dalam rangka mewujudkan kesehatan pada peserta didik dengan membudayakan pola hidup sehat, mengenakan pakaian yang bersih dan rapi, membuang sampah pada tempatnya dan masih banyak lagi.

Mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang ada di sekolah terdapat ruang lingkup dengan aspek-aspek tersebut di atas, kebugaran jasmani sendiri tertuang dalam aspek aktivitas pengembangan dengan kompetensi dasar dan kompetensi inti yang menurut Permendikbud No.37 tahun 2018, kebugaran jasmani untuk peserta didik kelas X masuk dalam kompetensi dasar 3.5 dan 4.5 yang berisi sebagai berikut:

Tabel 1. Kompetensi Dasar Penjas Kelas 10 SMA (Sumber: Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018)

Kompetensi Dasar	
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar

Dengan adanya KI (Komperensi Inti) dan KD (Kompetensi Dasar) ini kegiatan pembelajaran disini khususnya pembelajaran pendidikan jasmani menjadi semakin terarah dan terstruktur serta semakin jelas kemana materi pembelajaran yang akan diterima oleh peserta didik sesuai dengan tujuan belajar yang sudah ditentukan.

Kebugaran jasmani sendiri sangat diperlukan untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Untuk mengukur angka kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melakukan suatu tes kebugaran jasmani yang dikenal dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Menurut Arikunto (2006 : 223), tes adalah suatu sarana untuk mengukur ada dan tidaknya serta seberapa besar kemampuan suatu obyek yang diteliti. Sehingga jika disimpulkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

(TKJI) ini adalah suatu sarana yang digunakan untuk mengukur seberapa tinggi angka kebugaran jasmani dari obyek yang diteliti.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 3 Maret 2023 oleh penulis kepada 15 siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik dengan beberapa pertanyaan berikut:

1. Apakah peserta didik mengetahui tentang kebugaran jasmani?
2. Apakah di dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani diajarkan di kelas?
3. Apa sajakah materi yang diajarkan ketika pembelajaran kebugaran jasmani?
4. Apakah peserta didik cepat lelah ketika melakukan aktivitas sehari hari, misalnya saat olahraga di sekolah?
5. Apakah peserta didik berangkat sekolah diantar, mengendarai sepeda motor sendiri atau berjalan kaki?

Dari 15 orang peserta didik yang menjadi sampel dalam wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan seperti di atas tersebut didapatkan jawaban bahwa:

1. Peserta didik kebanyakan belum mengetahui apa itu kebugaran jasmani, ada 12 peserta didik yang masih belum mengetahui tentang kebugaran jasmani.
2. Materi kebugaran jasmani sudah disampaikan kepada peserta didik
3. Dalam praktik pembelajaran di lapangan untuk pengambilan nilai hanya lari sprint saja.

4. Peserta didik yang diwawancara hanya 4 orang peserta didik yang tidak cepat merasa lelah ketika melakukan aktivitas fisik, selebihnya mereka cepat merasakan lelah ketika melakukan aktivitas fisik seperti saat pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Yang terakhir sebanyak 1 anak berjalan kaki ke sekolah karena jarak antara sekolah ke rumah tidak sampai 500 m, 3 anak diantar jemput oleh orang tuanya, dan 11 anak berangkat sekolah menggunakan kendaraan sendiri.

Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut didapatkan jawaban bahwa peserta didik kebanyakan belum mengetahui apa itu kebugaran jasmani, hal tersebut terjadi karena peserta didik menganggap bahwa permainan bola kecil dan bola besar sebagai materi kebugaran jasmani, padahal jika melihat kembali permendikbud nomor 37 tahun 2018 materi pendidikan jasmani sudah terbagi menjadi beberapa Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) dan kompetensi dasar yang jelas. Materi kebugaran jasmani terdapat dalam KI KD 3.5 dan 4.5. Dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah materi kebugaran jasmani sudah disampaikan kepada peserta didik tetapi untuk pengambilan nilai kebugaran jasmani di lapangannya baru pengambilan nilai lari sprint saja, dan yang terakhir peserta didik yang diwawancara cepat merasakan lelah ketika melakukan aktivitas fisik seperti saat pembelajaran pendidikan jasmani.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas maka didapatkan masalah-masalah sebagai berikut:

1. Sebagian peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Ngaglik cepat merasa lelah ketika pembelajaran penjasorkes.
2. Masih kurangnya pemahaman peserta didik tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh.
3. Perlunya peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan aktivitas lebih lama tanpa merasakan kelelahan.
4. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Ngaglik.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini memberikan batasan-batasan permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda dan ruang lingkup penelitian ini lebih jelas, maksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Ngaglik dengan menggunakan teknik survei lapangan dan pendekatan kuantitatif sebagai sarana pengambilan datanya.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

“Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta?”

D. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk memperkaya serta mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Selain itu juga dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti lain yang fokus penelitiannya sejenis secara umum maupun khusus sesuai dengan tema skripsi ini.

2. Secara Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu khususnya di bidang kesehatan olahraga bagi sekolah.
- b. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai masukan bagi guru olahraga dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa
- c. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi masukan bagi prodi ilmu keolahragaan pada khususnya, serta dapat dijadikan sebagai acuan atau

referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya terkhusus di bidang kebugaran jasmani.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teoritik

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pendidikan Jasmani

Pada era kehidupan yang mulai berubah menjadi lebih kompleks dengan kemajuan teknologi, pendidikan menjadi sangat penting untuk modal bersaing dalam berbagai bidang. Hal tersebut mencakup pembentukan watak, sifat, dan sikap sebagai usaha dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia secara berkelanjutan. Sarana untuk mengembangkan softskill berupa kreativitas dan daya inovasi, serta meningkatkan kedisiplinan dan rasa tanggung jawab yang paling efektif dan efisien adalah pendidikan. Karena disamping itu pendidikan juga dapat mengembangkan kecerdasan anak baik itu dalam hal pengetahuan intelektual maupun emosi.

Pendidikan adalah suatu upaya yang telah direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik itu individu, kelompok, ataupun masyarakat sehingga mereka dapat melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Kriswanto (2012: 1)). Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana yang penting untuk mewujudkan manusia yang sehat. Kesehatan sendiri adalah suatu keinginan setiap manusia agar dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik dan maksimal tanpa adanya kelelahan ataupun rasa sakit.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan merupakan suatu disiplin ilmu yang telah diajarkan kepada anak dari masa taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan sendiri adalah suatu pembelajaran yang dilakukan dengan aktivitas fisik atau jasmani untuk mewujudkan kesegaran jasmani dan memperoleh kesehatan. Pendidikan jasmani sangat penting diajarkan di sekolah, karena selain dapat mewujudkan kesehatan dan kesegaran jasmani, pendidikan jasmani juga dapat membentuk suatu karakter individu untuk berjiwa sosial, kreatif, pantang menyerah, sportif dan sebagainya, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang menjadi makhluk sosial dan berkembang dengan sehat, sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Kosasih yang dikutip oleh Suminah (2015: 8) bahwa kesegaran jasmani ialah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”.

Menurut Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan oleh Mahendra dan Jabar (2021: v) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara keseluruhan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Hal tersebut terjadi karena idealnya pendidikan jasmani itu memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Dari berbagai pengertian pendidikan jasmani di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu upaya yang telah direncanakan untuk mempengaruhi orang lain dengan memanfaatkan aktivitas fisik atau jasmani demi mewujudkan kesegaran jasmani dan memperoleh kesehatan, baik itu dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan jasmani bukanlah suatu penyeimbang terhadap pendidikan rohani, karena jasmani dan rohani merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Pendidikan jasmani itu sendiri bukan hanya sekedar mengembangkan segi kejasmanian dan pemeliharaan kesehatan agar terhindar dari penyakit, tetapi juga sebuah media untuk menanamkan nilai norma positif pada anak agar dapat berdiri sendiri sebagai individu tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Sudjana (2000) mengatakan bahwa, upaya yang dilakukan oleh pendidik secara sengaja dan dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Menurut Nasution (2005) pembelajaran adalah suatu aktivitas yang mengatur lingkungan dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar. Lingkungan dalam hal ini bukan hanya ruang belajar, tetapi meliputi juga guru, alat peraga, laboratorium, perpustakaan, dan sebagainya yang berhubungan dengan kegiatan peserta didik. Sedangkan pembelajaran menurut Gulo (2008) merupakan usaha untuk menciptakan sistem lingkungan demi tercapainya kegiatan belajar.

Dari berbagai macam pengertian pembelajaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu upaya yang dilakukan oleh pendidik secara sengaja demi menciptakan sistem lingkungan yang optimal dalam kegiatan belajar mengajar.

Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya yang telah direncanakan untuk mempengaruhi orang lain dengan memanfaatkan aktivitas fisik atau jasmani demi mewujudkan kesegaran jasmani dan memperoleh kesehatan, baik itu dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan jasmani bukanlah suatu penyeimbang terhadap pendidikan rohani, karena jasmani dan rohani merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Pendidikan jasmani itu sendiri bukan hanya sekedar mengembangkan segi kejasmanian dan pemeliharaan kesehatan agar terhindar dari penyakit, tetapi juga sebuah media untuk menanamkan nilai norma positif pada anak agar dapat berdiri sendiri sebagai individu tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Dari pengertian pembelajaran dan pendidikan jasmani di atas dapat dikatakan bahwa, pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu upaya yang dilakukan oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani secara sengaja demi menciptakan sistem lingkungan yang optimal dalam kegiatan belajar mengajar dengan memanfaatkan aktivitas fisik atau jasmani untuk mewujudkan kesegaran jasmani dan memperoleh kesehatan, baik itu dalam hal fisik, mental, maupun emosional.

Menurut Basmatulhana dalam artikelnya, pada mata pelajaran pendidikan jasmani terdapat ruang lingkup dengan aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga yaitu, sebuah media pembelajaran yang dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, sportif, jujur dan sebagainya. Olahraga permainan ini biasanya dalam kurikulum penjas masuk ke dalam permainan bola besar (voli, basket, sepak bola dan sebagainya) dan permainan bola kecil (tenis meja, kasti, roundes dan sebagainya).
2. Aktivitas pengembangan adalah sebuah aktivitas yang dilakukan untuk mengembangkan jasmani peserta didik secara keseluruhan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, postur tubuh, dan aktivitas lainnya. Beberapa hal yang termasuk dalam komponen kebugaran jasmani adalah daya tahan, kelentukan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan dan reaksi.
3. Aktivitas ritmik yaitu aktivitas gerak manusia yang dilakukan dengan irama atau bisa dikatakan sebagai suatu aktivitas yang dilakukan dengan iringan music atau ketukan.
4. Senam merupakan suatu aktivitas pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak dan keberanian peserta didik. Kegiatan pembelajaran senam yang dilakukan di sekolah biasanya berupa pembentukan ketangkasan peserta didik baik itu menggunakan alat ataupun tanpa alat.

5. Aktivitas air merupakan suatu media pembelajaran yang melibatkan air sebagai medianya, biasanya berupa kolam renang, danau, sungai, dan pantai. Pembelajaran yang diajarkan biasanya berupa permainan, keselamatan, renang, polo air, loncat indah dan sejenisnya.
6. Kesehatan merupakan suatu prasyarat untuk mencapai hasil pendidikan jasmani yang optimal. Hidup sehat dan bersih adalah wujud dari pribadi peserta didik yang sehat baik itu secara jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani juga merupakan sarana dalam rangka mewujudkan kesehatan pada peserta didik dengan membudayakan pola hidup sehat, mengenakan pakaian yang bersih dan rapi, membuang sampah pada tempatnya dan masih banyak lagi.

Mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang ada di sekolah terdapat ruang lingkup dengan aspek-aspek tersebut diatas, kebugaran jasmani sendiri tertuang dalam aspek aktivitas pengembangan dengan kompetensi dasar dan kompetensi inti yang menurut Permendikbud No.37 tahun 2018, kebugaran jasmani untuk peserta didik kelas X masuk dalam kompetensi dasar 3.5 dan 4.5 yang berisi sebagai berikut:

Tabel 2. Kompetensi Dasar Penjas Kelas 10 SMA (Sumber: Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018)

Kompetensi Dasar	
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar

Dengan adanya KI (Komperensi Inti) dan KD (Kompetensi Dasar) ini kegiatan pembelajaran disini khususnya pembelajaran pendidikan jasmani menjadi semakin terarah dan terstruktur serta semakin jelas kemana materi pembelajaran yang akan diterima oleh peserta didik sesuai dengan tujuan belajar yang sudah ditentukan.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari Bahasa Inggris yaitu *physical fitness* yang berarti secara harfiah adalah kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Artinya dalam kebugaran jasmani ada kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-hari ada dapat dikatakan yang dicocokkan adalah komponen fisik dengan tugas atau pekerjaan dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Kebugaran jasmani juga biasanya disebut dengan kesegaran jasmani atau kesempatan jasmani. Sebagaimana kata segar yang biasanya

digunakan dalam penyebutan benda misalnya bunga segar, sayur segar, ataupun buah segar. Sedangkan kesempatan jasmani biasanya digunakan untuk kalangan militer, seperti kesempatan para anggota polisi, tentara, maupun taruna. Oleh karena itu konteks dalam pembentukan jasmani biasanya menggunakan istilah kebugaran jasmani.

Dalam buku berjudul *Kajian Teoritis Dan Praktis Olahraga Untuk Kebugaran Kesehatan* Howley dan Franks (1992) menjelaskan dalam konteks sederhana bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu dan terhindar dari masalah-masalah kesehatan yang menghantui (Carroll, 2016; Oexle, 2020). Dengan diperkuat oleh penjelasan tersebut, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan ringan lainnya.

Banyak sekali orang yang mendambakan untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang seluruh aktivitas pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Bahkan dalam kehidupan berbangsa dan bernegara juga kebugaran jasmani yang baik menjadi fondasi utama untuk meningkatkan *character and nation building* suatu negara. Pepatah kuno dalam idang kesehatan dan olahraga menyatakan *Mens sana in corpore sano*, yang berarti

dala tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Dengan demikian, suatu bangsa jika memiliki kebugaran yang baik, maka bangsa tersebut akan memiliki jiwa yang sehat dan akan mengantarkan suatu bangsa tersebut menjadi bangsa yang beradap, maju, dan tersohor.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terbagi menjadi dua yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Berikut adalah komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

- 1) *Daya tahan paru jantung*. Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) *Kekuatan otot*. Kekuatan otot merupakan kemampuan dari sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- 3) *Daya tahan otot*. Daya tahan otot yaitu kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dengan gerakan secara berulang-ulang.
- 4) *Fleksibilitas atau kelentukan*. Flesksibilitas atau kelentukan adalah suatu kemampuan persendian untuk bergerak dengan leluasa.
- 5) *Komposisi tubuh*. Komposisi tubuh merupakan perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

Selain itu ada pula komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan keterampilan, sebagai berikut:

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

2) Daya ledak

Daya ledak adalah kemampuan otot yang berkombinasi antara kekuatan dan kecepatan, merupakan hasil kal dari kekuatan dan kecepatan, dan kemampuan kerja otot dalam satuan waktu.

3) Keseimbangan

Keseimbangan yaitu kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap yang tepat saat melakukan gerakan pada saat berdiri.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk berpindah dan mengubah arah dengan cepat dan tepat.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah gabungan dari beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serentak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki komponek yang meliputi: daya tahan paru jantung/kardiorespirasi (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot (*strength*), daya tahan otot (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*). Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), kelincuhan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*).

c. Jenis Alat Ukur Kebugaran Jasmani

Tes merupakan suatu atau prosedur yang digunakan untuk mengukur dan menilai. Arikunto (2006 : 223) menyebutkan jika tes adalah sarana untuk mengukur ada dan tidaknya serta seberapa besar kemampuan obyek yang diteliti. Tes instrumen digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tes adalah suatu cara yang dapat digunakan atau suatu prosedur yang perlu ditempuh untuk melakukan pengukuran dan penelitian di bidang pendidikan yang berbentuk serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab maupun perintah, sehingga mendapatkan suatu hasil yang melambungkan tingkah laku atau prestasi testee. Dari nilai testee ini nanti dapat dibandingkan dengan nilai-nilai standar tertentu.

Seseorang dapat dikatakan memiliki nilai kebugaran jasmani yang baik jika, tidak mudah merasakan lelah atau capek setelah melakukan aktivitas keseharian dan ketika merasakan lelah, dengan sedikit istirahat saja dapat memulihkan kondisi tubuh seperti sedia kala. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diukur menggunakan tes kebugaran jasmani, yaitu:

- 1) *Cooper Test* atau lari 12 menit merupakan suatu tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran fisik. Pada tahun 1968 tes ini dirancang oleh

Kenneth. H. Cooper yang ditujukan untuk militer AS. Bentuk asli dari tes ini adalah lari sejauh mungkin dengan waktu 12 menit. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang yang dalam artian tes ini tidak dilakukan dengan cara sprint ataupun jalan, tetapi berlari menggunakan kecepatan tetap. Hasil dari tes ini dapat dilihat dari jarak yang ditempuh setelah lari 12 menit, usia, dan jenis kelamin. Alat yang digunakan untuk melakukan tes ini antara lain: lintasan lari, *marking cones*, lembar observasi, *stop watch*. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan aerobik atau kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen ketika berlari dengan prosedur yang pertama kali dilakukan adalah menandai interval jarak sekitar trek untuk membantu dalam mengukur jarak saat selesai.

- 2) Tes lari 2,4 KM dirancang oleh Cooper yang dilakukan dengan mencatat perolehan waktu yang didapatkan peserta lari dengan satuan menit dan dua angka di belakang koma.
- 3) *Multistage Fitness Test* (MFT) digunakan untuk mengukur koordinasi jantung, paru dan pembuluh darah atau kardiovaskular, karena seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik memiliki angka kardiovaskular yang baik. Pada tes ini, peserta akan berlari 20 meter secara bolak – balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.
- 4) *Balke Test* atau tes jalan-lari 15 menit merupakan salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur VO₂max seseorang. Caranya adalah dengan

mengukur jarak yang mampu di tempuh selama 15 menit kemudian di masukkan kedalam rumus.

- 5) *Harvad Step – Ups Step* digunakan untuk mengukur kemampuan aerobic seseorang atau bisa dikatakan juga tes ini digunakan untuk mengukur ketahanan terhadap kardiovaskular. Tes ini dilakukan dengan cara menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek atau orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45cm. Jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan, kemudian subjek di dudukan dan merupakan akhir dari tes, lalu denyut jantungnya di hitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5 dan 3 sampai 3,5 menit.

d. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia merupakan sebuah sarana untuk mengukur seberapa tinggi tingkat kebugaraan jasmani orang Indonesia, ada berbagai macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kebugaran jasmani untuk remaja usia 16 – 19 tahun dari departemen pendidikan nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yang umum untuk dilakukan yaitu:

1. Tes Lari 60 Meter Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.
 - a. Pelaksanaan

Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start, pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, dan yang terakhir pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

b. Lari masih bisa diulang apabila peserta

Mencuri start, Tidak melewati garis finish, Terganggu oleh pelarilainnya, Jatuh / terpeleset.

c. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

d. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh 30 jarak 60 meter dalam satuan detik

2. Angkat tubuh (putra), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

a. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh (pull-up)

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

b. Gerakan

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu berada di atas palang tunggal, kembali ke sikap permulaan, Gerakan ini dihitung satu kali, Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus, Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat selama 60 detik.

c. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

d. Pencatatan Hasil

Hasil yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna lalu dicatat dengan jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

3. Tes gantung siku tekuk (untuk putri), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

a. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (untuk putri).

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

b. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

c. Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal, sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).

d. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik.

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas, maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

4. Baring duduk 60 detik tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- a. Pelaksanaan

Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala, Peserta lain memegang kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat.

- b. Gerakan

Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal, Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

- c. Pencatatan Hasil

Gerakan testidak dihitung apabila: Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, Kedua siku tidak sampai menyentuh paha menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

5. Loncat Tegak tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai.

- a. Pelaksanaan Tes

Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur, Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan hingga berbekas.

b. Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat.

c. Pencatatan Hasil

Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, Ketiga selisih hasil tes dicatat, Masukkan hasil selisih yang paling besar.

6. Lari 1200 meter tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (kardiovaskular).

a. Pelaksanaan Tes

Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start

Gerakan: Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari, Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.

b. Pencatatan Hasil

Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish. Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

e. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani yang Baik

Dalam kebugaran jasmani yang baik terdapat ciri-ciri yang baik bagi seseorang. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan tetap produktif. Sedangkan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang buruk maka suatu pekerjaan tidak terlaksana dengan baik dikarenakan kekurangan oksigen dalam tubuh.

Menurut Suharjana dan Purwanto dalam skripsi Irsanty (2019 : 24), “Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*), “*Quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas (berolahraga)”.

Yulianti dalam skripsi Irsanty (2019 : 25) menyatakan bahwa “Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaan dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan sehingga dengan memiliki kebugaran yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya”. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan hasil yang maksimal diperlukan pula kebugaran jasmani yang baik.

f. Faktor Yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap

individu. Menurut Irianto (2004 : 7), hal – hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat dan olahraga, dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari manusia memerlukan energy yang berupa karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Dengan memerhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi serta meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur akan terbentuk kebugaran yang prima.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas, yang mengakibatkan seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan merupakan salah satu faktor keterbatasan fungsi tubuh manusia. Oleh karena itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Berolahraga

Salah satu kegiatan yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran adalah olahraga, sebab olahraga memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan komponen kebugaran serta menambah percaya diri dan saran berinteraksi dalam lingkungan sosial.

Daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu faktor utama dalam kebugaran jasmani selain dari ketiga faktor diatas. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung-paru menurut Depdiknas (2000: 54) adalah sebagai berikut:

1) Keturunan (genetik)

Faktor genetik yang berperan dapat membedakan kapasitas jantung, paru, sel darah merah dan hemoglobin juga persentase *slow twitch fiber*. Dari penelitian yang telah dilakukan dibuat kesimpulan bahwa kemampuan VO2 max 93,4% ditentukan oleh faktor genetik yang hanya dapat diubah dengan latihan.

2) Umur

Dimulai dari masa anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan jantung (kardiovaskuler) meningkat, mencapai maksimal pada umur 20-30 tahun dan kemudian berbanding terbalik dengan umur, sehingga pada orang yang berumur 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari yang dimilikinya pada umur 17 tahun. Hal ini diakibatkan oleh penurunan faal organ transport dan penggunaan O2 yang terjadi akibat bertambahnya umur.

Tetapi curamnya penurunan dapat berkurang bila tetap melakukan olahraga aerobik.

3) Jenis kelamin

Seseorang sampai dengan umur pubertas tidak dapat perbedaan daya tahan paru-jantung laki-laki dan wanita, setelah mencapai umur tersebut nilai pada wanita lebih rendah 15-25% dari pria. Adanya perbedaan maximal muscular power yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru dan sebagainya merupakan penyebab perbedaan tersebut.

4) Kebiasaan berolahraga

Ada berbagai macam aktivitas fisik akan memengaruhi nilai daya tahan kariovaskuler. Lari jarak jauh memiliki daya tahan kariovaskuler yang lebih tinggi dibanding dengan melakukan *gymnastic*. Penderita obesitas, aktivitas fisik yang terarah dan meningkatkan kebugaran jasmani di samping terjadi penurunan berat badan. Jika seseorang yang istirahat selama 3 minggu di tempat tidur akan menurunkan daya tahan jantung (kardiovaskuler). Latihan aerobik selama 8 minggu berefek setelah istirahat memperlihatkan peningkatan daya tahan jantung (kardiovaskuler).

5) Kebiasaan merokok

Perilaku merokok yaitu suatu aktivitas membakar tembakau dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat

menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang disekitarnya serta dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi si perokok itu sendiri maupun orang disekitarnya.

3. Karakteristik Anak Pada Usia Sekolah Menengah Atas (SMA) Atau Remaja

Dalam kehidupan manusia kita sering mendengar kata pertumbuhan dan perkembangan. Perkembangan dapat diartikan sebagai suatu perubahan yang bersifat kualitatif atau perubahan fungsi psikologis yang berlangsung secara terus menerus kearah yang lebih baik. Sedangkan pertumbuhan adalah suatu perubahan yang terjadi secara fisik dan dapat diukur, misalnya berat badan, tinggi badan, bentuk tubuh dan sebagainya.

Sebagaimana dijelaskan oleh Umami (2019: 3) dalam bukunya perkembangan remaja biasanya ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun negatif. Dusek dan Bezonsky menggambarkan bahwa, tingkah laku remaja yang negatif biasanya disebabkan karena adanya perlakuan lingkungan yang kurang sesuai dengan tuntutan dan kebutuhan. Menurut Blair & Jones, Ramsey, Mead, Besonkey, berikut ini adalah ciri khas dari perkembangan remaja:

- 1) Mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga tubuh Nampak makin besar dan kokoh, demikian juga dengan jantung, pencernaan, ginjal, dan berbagai organ tubuh bagian dalam menjadi lebih kuat dan berfungsi sempurna.

- 2) Memiliki energi yang berlimpah baik secara fisik maupun psikis sehingga dapat mendorong anak untuk berprestasi dan beraktivitas.
- 3) Memiliki fokus kepada teman sebaya sehingga lambat laun akan mulai kurang tertarik kepada keluarga terutama orang tua.
- 4) Mulai menyukai lawan jenis.
- 5) Memiliki keyakinan agama yang kuat, jika remaja mampu menemukannya dengan cara yang benar maka akan membuat mereka menjadi tenang, tetapi sebaliknya jika tidak menemukan kebenaran yang hakiki maka remaja akan merasa keyakinannya tentang agama menjadi goyah.
- 6) Mulai mampu menunjukkan perilaku mandiri yang biasanya terlihat ketika mereka dapat mengambil suatu keputusan terkait dengan aktivitas mereka.
- 7) Melakukan pencarian identitas diri.

Melalui penjelasan ciri khas anak pada usia remaja di atas dapat disimpulkan bahwa sikap yang mulai berubah baik itu secara positif maupun negatif. Biasanya para orang tua dalam menyikapi perubahan karakteristik dari anak-anak menuju dewasa ini dengan memberikan aktivitas kepada mereka sesuai dengan minat bakatnya, yang salah satunya dapat dilakukan dengan mendaftarkan anak ke dalam sebuah club olahraga yang disukainya. Dengan demikian energi anak yang mulai bertambah dapat tersalurkan dengan baik dan benar untuk menanggulangi perubahan sikap anak menuju arah yang negatif.

4. Karakteristik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik

Ciri khas anak pada usia remaja di atas dapat dilihat melalui sikap yang mulai berubah baik itu secara positif maupun negatif. Biasanya para orang tua dalam menyikapi perubahan karakteristik dari anak-anak menuju dewasa ini dengan memberikan aktivitas kepada mereka sesuai dengan minat bakatnya, yang salah satunya dapat dilakukan dengan mendaftarkan anak ke dalam sebuah club olahraga yang disukainya. Dengan demikian energi anak yang mulai bertambah dapat tersalurkan dengan baik dan benar untuk menanggulangi perubahan sikap anak menuju arah yang negatif.

Dikutip oleh Satrio (2018 : 32), menurut Sukintaka (1992: 45-46) yang karakteristik anak SMA secara umum adalah sebagai berikut:

- a. Suka dengan keterampilan yang baik.
- b. Mampu menggunakan energi dengan baik, walaupun kebanyakan akan merasa malas ketika melakukan kegiatan olahraga.
- c. Banyak memikirkan diri sendiri.
- d. Masih membutuhkan pengalaman dari berbagai sisi.
- e. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal.
- f. Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
- g. Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik.
- h. Senang kepada masalah perkembangan sosial.
- i. Senang kepada kebebasan dari berpetualangan.
- j. Sadar untuk berpenampilan yang baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
- k. Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.

1. Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

Peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik juga memiliki karakteristik yang sesuai dengan penjelasan di atas. Sehingga dapat dikatakan jika karakter peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik ini berkembang dengan baik dan sebagaimana mestinya, serta ada beberapa anak yang menyalurkan energinya dengan mengikuti sebuah club olahraga agar terhindar dari pergaulan negatif di lingkungan sekitarnya. Ada pula anak yang lebih suka menyalurkan energinya dengan melakukan hobinya misal membaca, menulis, memasak, menggambar, dan sebagainya.

B. Penelitian yang Relevan

1. Ibrahim Budi Satrio (2018): Tingkat Kebugaran Jasmani SMA N 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok. Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 243), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Tes yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik.
2. Nesha Putri Irsanty (2019): Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. Penelitian ini bersifat deskriptif dan kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui

tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru.

3. Oka Agus Kurniawan Shavab (2020): Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui gambaran mengenai aktivitas belajar yang muncul pada saat kegiatan pembelajaran yang menggunakan media pembelajaran Learning Management System (LMS) berbasis Edmodo.
4. Reki Setiawan (2021): Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 12 Merangin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 12 Merangin.

C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani mempengaruhi kelancaran seseorang dalam melaksanakan kegiatan sehari-harinya tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan dapat melakukan aktivitas yang lain disela waktunya. Kebugaran jasmani tersebut didapatkan dari aktivitas fisik maupun olahraga yang dilakukan oleh setiap individu. Faktor kebugaran jasmani sendiri dapat terjadi karena dorongan dari dalam diri (internal) maupun dari luar (eksternal). Faktor

pembentuk kebugaran jasmani terdiri dari tiga aspek yaitu: makan, istirahat dan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga untuk membentuk kebugaran jasmani mempunyai berbagai macam dan jenisnya sesuai cabang olahraga yang digelutinya, tetapi secara umum kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan pola hidup yang sehat dan aktivitas jasmani yang teratur dan rutin. Kebugaran jasmani secara menyeruluh yang berupa kelincahan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi dapat diketahui dengan melakukan sebuah tes yang biasanya dikenal dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI ini biasanya dilakukan untuk mendapatkan data yang relevan dan akurat tentang keadaan jasmani seseorang berada pada tingkat baik ataupun tidak.

Dengan adanya tes kebugaran jasmani ini peneliti ingin meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Ngaglik.

Gambar 1. Bagan kekrangka berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012: 13), penelitian deskriptif adalah dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

Sudjana dan Ibrahim (2004:64) menjelaskan bahwa “penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang”. Sedangkan Arikunto (2013:12) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif adalah pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif merupakan suatu penelitian yang dilakukan dengan cara mencari informasi berkaitan dengan gejala yang telah ada, dijelaskan dengan tujuan yang jelas akan diraih, merencanakan bagaimana cara melakukan pendekatannya, serta mengumpulkan berbagai macam data sebagai bahan pembuatan laporan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan ini juga dihubungkan

dengan variabel penelitian yang fokuskan pada masalah terkini dan fenomena yang sedang terjadi pada saat ini dengan hasil penelitiannya berupa angka-angka yang memiliki makna.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ngaglik, yang beralamat di Jl. Palagan Tentara Pelajar No.KM 13,5, Kasenan, Donoharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, D.I Yogyakarta. Adapun mengenai pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 16 sampai dengan tanggal 20 Maret 2023 tahun ajaran 2022/2023.

C. Variabel Penelitian

Variabel menurut Arikunto (2010: 17) adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu penelitian (*points to be noticed*), yang menunjukkan variasi baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel adalah setiap hal yang ada dalam suatu penelitian yang datanya ingin didapatkan oleh peneliti, karena nilai dari data tersebut bervariasi. Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi atau *Population* memiliki arti yang bervariasi. Menurut Babbie (1983) populasi ialah suatu elemen penelitian yang hidup dan secara teoritis menjadi target hasil penelitian. Populasi pada prinsipnya adalah

sekelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal dalam suatu tempat dan menjadi suatu target kesimpulan akhir dalam penelitian. Populasi bisa berupa siswa, guru, kurikulum, failitas, lembaga sekolah, karyawan, dan sebagainya. Populasi sendiri dapat dibedakan menjadi dua yaitu populasi target dan populasi akses. Populasi target adalah sebuah populasi yang direncanakan dalam rencana penelitian, misalnya jumlah guru atau jumlah objek yang ditetapkan oleh peneliti. Berdasarkan definisi di atas, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik Tahun Pembelajaran 2022/2023.

SMA Negeri 1 Ngaglik memiliki 6 kelas yang terbagi menjadi 3 kelas MIPA dan 3 kelas IPS. Jumlah keseluruhan peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Ngaglik mencapai 216. Jumlah peserta didik per kelas yakni 36 orang yang pada kelas MIPA laki-lakinya berjumlah sekitar 15 orang dan perempuan berjumlah 21 orang, sedangkan kelas IPS peserta didik putra berjumlah 11 orang dan putri 25 orang. Yang semua datanya terpapar dalam tabel jumlah peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik.

Berikut ini adalah tabel jumlah peserta didik kelas X di SMA Negeri 1

Ngaglik:

Tabel 3. Jumlah Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik

Kelas	Putra	Putri	Jumlah Keseluruhan
MIPA 1	15	21	36
MIPA 2	15	21	36
MIPA 3	16	20	36
IPS 1	11	25	36
IPS 2	11	25	36
IPS 3	11	25	36
Jumlah Keseluruhan	79	137	216

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil berdasarkan cara tertentu, jelas, lengkap dan dapat mewakili populasi yang ada. Dalam penelitian ini peneliti akan memilih salah beberapa orang per kelas untuk dijadikan sampel dari satu angkatan kelas X di SMA Negeri 1 Ngaglik Tahun Pembelajaran 2022/2023..

Menurut Arikunto (2010: 112), jika subyek kurang dari 100 orang maka sebaiknya diambil semuanya, sedangkan jika subyeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel sebanyak 50% atau separuh dari

populasi yang ada Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *proportional random sampling* atau dipilih secara acak setiap kelasnya baik putra maupun putri seimbang atau sebanding dengan banyaknya subyek dari masing-masing kelas. Untuk jumlah sampel yang akan diambil terdapat dalam tabel dibawah ini:.

Tabel 4. Jumlah Sampel Dalam Penelitian

Kelas	Putra	Putri	Jumlah
MIPA 1	7	11	18
MIPA 2	7	11	18
MIPA 3	8	10	18
IPS 1	5	12	17
IPS 2	5	12	17
IPS 3	5	12	17
Jumlah	37	68	105

E. Teknik Pengumpulan Data

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu dan terhindar dari masalah-masalah kesehatan yang menghantui. Rangkaian tes ini adalah tes kebugaran jasmani dengan TKJI untuk peserta didik SMA Putra atau Putri usia 16-19 tahun. Penelitian ini merupakan rangkuman tes yang terdiri dari 5 butir tes, yaitu:

1. Lari cepat 60 meter, tujuannya untuk mengetahui kecepatan lari peserta didik (detik).
2. Gantung angkat tubuh (pull up), tujuannya untuk mengetahui kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu (frekuensi).
3. Baring duduk (sit up) 60 detik, tujuannya untuk mengukur daya tahan otot-otot perut (frekuensi).
4. Loncat tegak (vertical Jump), tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif (cm).
5. Lari 1200 meter, tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan kardiorespirasi, peredaran darah, dan pernafasan anak.

Setelah melakukan tiap-tiap tes tersebut akan dilakukan penilaian menggunakan norma sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani

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

F. Instrument Penelitian

Instrument dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kesegaran jasmani dari TKJI (Tes Kesegaran Jasmani

Indonesia) untuk anak umur 16-19 tahun. Penelitian ini merupakan rangkuman tes yang terdiri dari 5 butir tes, yaitu:

1. Tes Lari 60 Meter Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.

a) Pelaksanaan

Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start, pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, dan yang terakhir pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

b) Lari masih bisa diulang apabila peserta

Mencuri start, Tidak melewati garis finish, Terganggu oleh pelarilainnya, Jatuh / terpeleset.

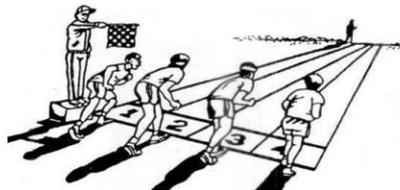
c) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

d) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh 30 jarak 60 meter dalam satuan detik

Gambar 2. Lari Cepat 60 Meter (Sumber: TKJI, 2010:7)



2. Angkat tubuh (putra), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

a) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh (pull-up)

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

b) Gerakan

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu berada di atas palang tunggal, kembali ke sikap permulaan, Gerakan ini dihitung satu kali, Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus, Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

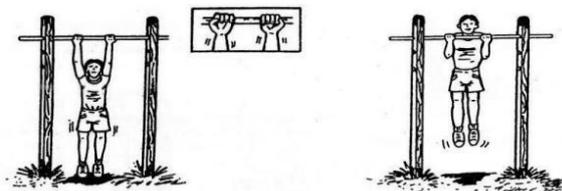
Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal, pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

d) Pencatatan Hasil

Hasil yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna lalu dicatat dengan jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

Gambar 3. Serangkaian Gerak Gantung Angkat Tubuh (Sumber: TKJI, 2010:9)



3. Gantung siku tekuk (untuk putri), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

a. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (untuk putri).

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta.

b. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

c. Gerakan

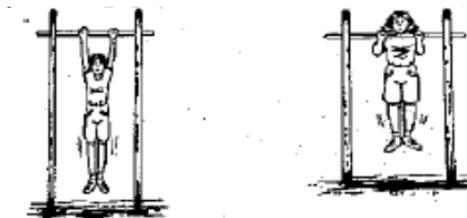
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal, sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).

d. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik.

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas, maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

Gambar 4. Serangkaian Gerakan Gantung Siku Tekuk (Sumber: TKJI, 2010:9)



4. Baring duduk 60 detik tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

a) Pelaksanaan

Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala, Peserta lain memegang kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat.

b) Gerakan

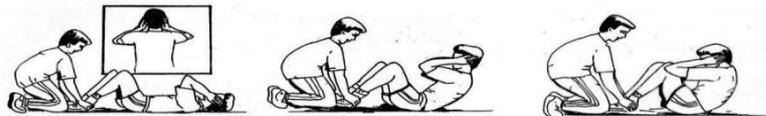
Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal, Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

c) Pencatatan Hasil

Gerakan tidak dihitung apabila: Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, Kedua siku tidak sampai menyentuh paha menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

Gambar 5. Serangkaian Gerakan Baring Duduk (Sumber: TKJI, 2010:14)



5. Loncat Tegak tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai.

a) Pelaksanaan Tes

Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur, Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan hingga berbekas.

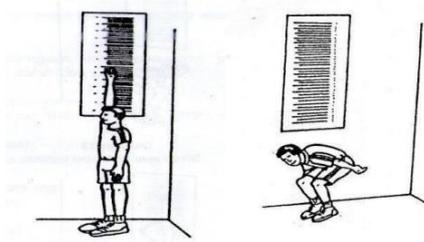
b) Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat.

c) Pencatatan Hasil

Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, Ketiga selisih hasil tes dicatat, Masukkan hasil selisih yang paling besar.

Gambar 6. Serangkaian Gerakan Loncat Tegak (Sumber: TKJI, 2010:17)



6. Lari 1200 meter tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (kardiovaskular).

a) Pelaksanaan Tes

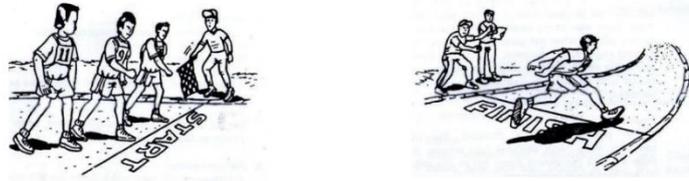
Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start

Gerakan: Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari, Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.

b) Pencatatan Hasil

Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish. Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Gambar 7. Lari 1200 Meter (Sumber; TKJI, 2010:9)



Tabel 6. Nilai TKJI (Untuk putra usia 16-19 tahun) (Sumber: TKJI, 2010:27)

Nilai	Lari 60 Meter	Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	s.d-6,7"	16>	38>	66>.	s.d-3,04"	5
4	6,8-7,6"	11-15	28-37	53-65	3,05-3,53"	4
3	7,7-8,7"	6-10	19-27	42-52	3,54-4,46"	3
2	8,8-10,3"	2-5	8-18	31-41	4,47-6,04"	2
1	10,3"-dst	0-1	0-7	s.d 30	6,05"-dst	1

Tabel 7. Nilai TKJI (Untuk putri usia 16-19 tahun) (Sumber: TKJI, 2010:27)

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung siku tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	s.d-8,4"	>41"	28>	50>.	s.d-3,52"	5
4	8,5-9,8"	22-40"	20-28	39-49	3,53-4,56"	4
3	9,9-11,4"	10-21"	10-19	30-38	4,57-5,58"	3
2	11,5-13,4"	3-9"	3-9	21-29	5,59-7,23"	2
1	13,5"-dst	0-2"	0-2	0-20	7,24"-dst	1

Tabel 8. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani (Sumber: TKJI, 2010:27)

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

G. Prosedur Pelaksanaan Tes

Penelitian ini memerlukan beberapa langkah dalam pelaksanaannya yaitu:

1. Langkah persiapan

- a) Mendapatkan surat izin untuk melakukan penelitian dari prodi
- b) Menyiapkan tenaga pembantu

Untuk memperlancar penelitian tersebut penulis perlu menyiapkan tenaga pembantu yang bertugas untuk membantu memberikan perlakuan dan pengambilan data. Adapun nama tenaga pembantu tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Daftar Nama Tenaga Pembantu

No	Nama	Jabatan	Tugas
1	Anisa Erinawati	Asisten 1	Membantu mencatat hasil tes kebugaran jasmani
2	Refta Tri Ernawati	Asisten 2	Membantu mengatur jalannya tes kebugaran jasmani
3	Tri Damar Sasongko	Asisten 3	Membantu mengatur jalannya tes kebugaran jasmani

2. Sarapan sebelum melakukan aktivitas tes
3. Datang ke sekolah dan melakukan monitoring terhadap peserta didik yang akan di tes serta membagikan kertas untuk penilaian
4. Melakukan pemanasan
5. Pelaksanaan tes
6. Selesai dengan melakukan pendinginan

H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis dan yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Rumus yang digunakan menurut Arikunto (2002: 245-246) 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

Dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan dalam penelitian ini yang berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan. Hasil dari penelitian ini akan menggambarkan tentang tujuan serta hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Dalam deskripsi berikut ini, gambaran dari data hasil penelitian ini dapat dilihat:

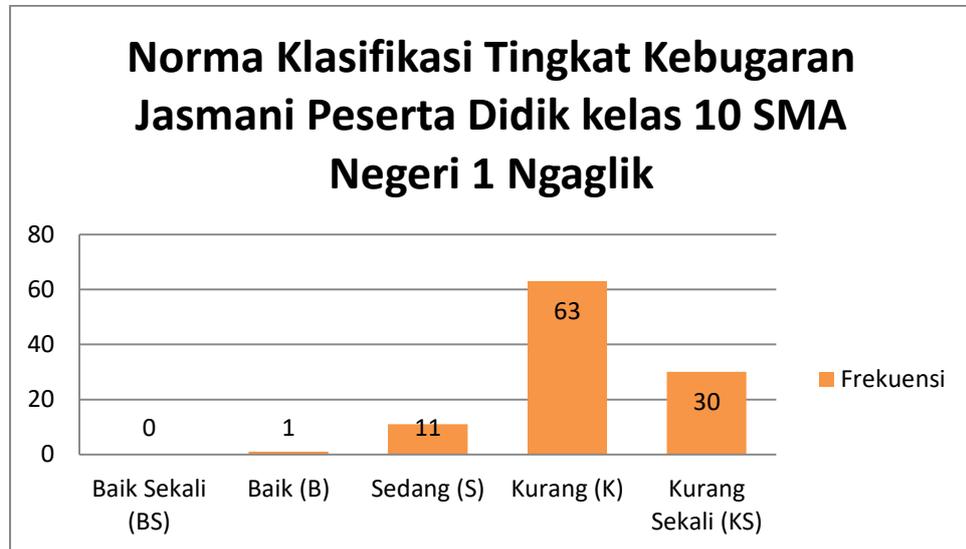
1. Hasil Tes dan Nilai Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik

Data yang telah diperoleh dalam penelitian kemudian disusun dalam norma klasifikasi tingkat kebugaram jasmani sesuai dengan rumus yang telah ditentukan dalam bab sebelumnya, terbagi menjadi 5 bagian yaitu: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Berikut ini adalah paparan hasil tes:

Tabel 10. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	1	0,95%
3	14 – 17	Sedang (S)	11	10,48%
4	10 - 13.	Kurang (K)	63	60%
5	5 - 9.	Kurang Sekali (KS)	30	28,57%
Total			105	100%

Gambar 8. Diagram Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik



Dari pemaparan tabel norma klasifikasi tingkat kebugaran jasmani di atas, didapatkan hasil bahwa tidak ada peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, tetapi ada 1 orang atau 0,95%, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 11 orang atau 10,48%, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, sedangkan peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang ada 63 orang atau 60%, dan peserta didik yang berkebugaran jasmani sangat kurang ada 30 orang atau 28,57%.

2. Data Hasil Tes dan Nilai Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra Kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik

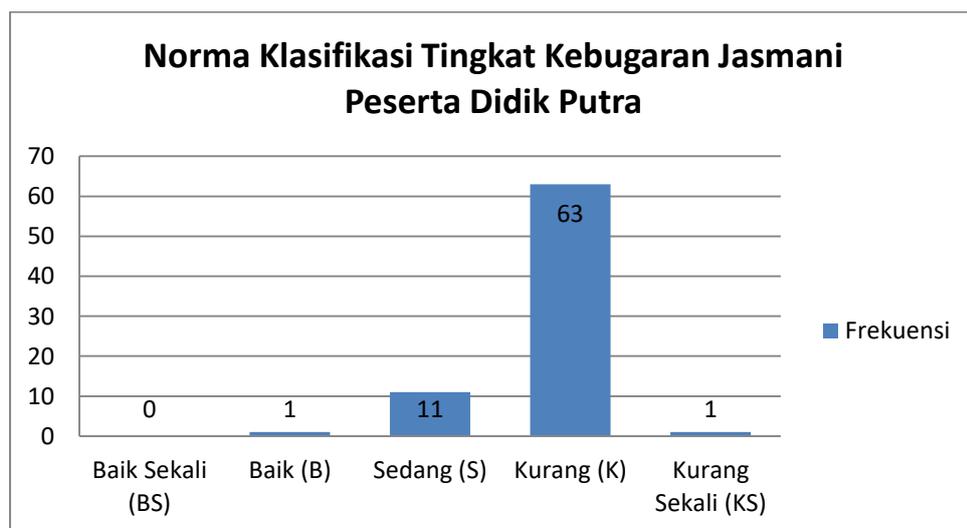
Data yang telah diperoleh dalam penelitian kemudian disusun dalam norma klasifikasi tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan rumus yang telah ditentukan dalam bab sebelumnya, terbagi menjadi 5 bagian yaitu: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Berikut ini

adalah paparan hasil tes yang telah dilakukan oleh peserta didik putra kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik:

Tabel 11. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	1	2,70%
3	14 – 17	Sedang (S)	11	29,72%
4	10 - 13.	Kurang (K)	63	64,86%
5	5 - 9.	Kurang Sekali (KS)	1	2,70%
Total			37	100%

Gambar 9. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra



Dari pemaparan tabel norma klasifikasi tingkat kebugaran jamani diatas, didapatkan bahwa tidak ada peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat baik, tetapi ada 1 orang atau 2,70%, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 11 orang atau 29,72%, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, sedangkan peserta didik yang

memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang ada 24 orang atau 64,86%, dan peserta didik yang berkebugaran jasmani sangat kurang ada 1 orang atau 2,70%.

Berikutnya adalah mengaplikasikan data penelitian kedalam tabel nilai TKJI untuk putra usia 16-19 tahun dengan menggunakan rumus yang sudah dipaparkan dalam bab sebelumnya. Berikut ini adalah data dari hasil penelitian tes kebugaran jasmani peserta didik putra kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik:

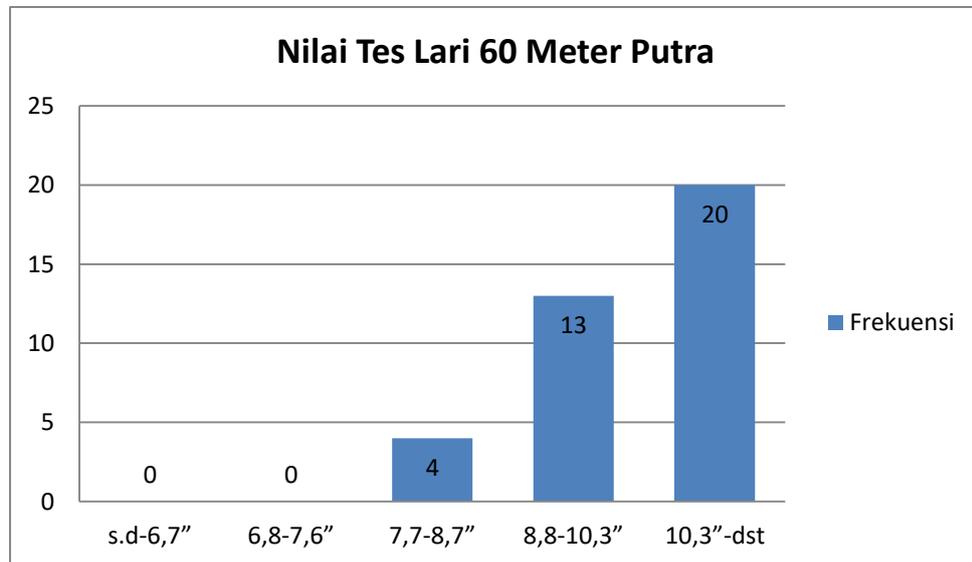
1) Lari 60 Meter

Hasil dari analisis data dengan indikator lari 60 meter yang berdasarkan hitungan waktu sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai, di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes lari 60 meter.

Tabel 12. Nilai Tes Lari 60 Meter Putra

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-6,7"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	6,8-7,6"	Baik (B)	0	0%
3	7,7-8,7"	Sedang (S)	4	10,81%
4	8,8-10,3"	Kurang (K)	13	35,13%
5	10,3"-dst	Kurang Sekali (KS)	20	54,05%
Total			37	100%
Mean			10.71"	
Median			10.35"	
Modus			9.65"	
Nilai Tertinggi			8.25"	
Nilai Terendah			15.28"	

Gambar 10. Diagam Nilai Tes Lari 60 Meter Putra



Berdasarkan hasil analisis data di atas didapatkan data sebagai berikut, 0% peserta didik yang memiliki kecepatan lari <6,7 detik, 0% peserta didik memiliki kecepatan lari 6,8-7,6 detik, 10,81% atau 4 peserta didik memiliki kecepatan lari 7,7-8,7 detik, 35,13% atau 13 peserta didik memiliki kecepatan lari 8,8-10,3 detik, dan 54,05% atau 20 peserta didik memiliki kecepatan lari >10,3. Rata-rata dari data putra di atas adalah 10.71", nilai tengah 10.35", nilai yang banyak muncul 9.65", nilai tertinggi 8.25" sebanyak 2 orang, dan nilai terendah 15.28" sebanyak 1 orang.

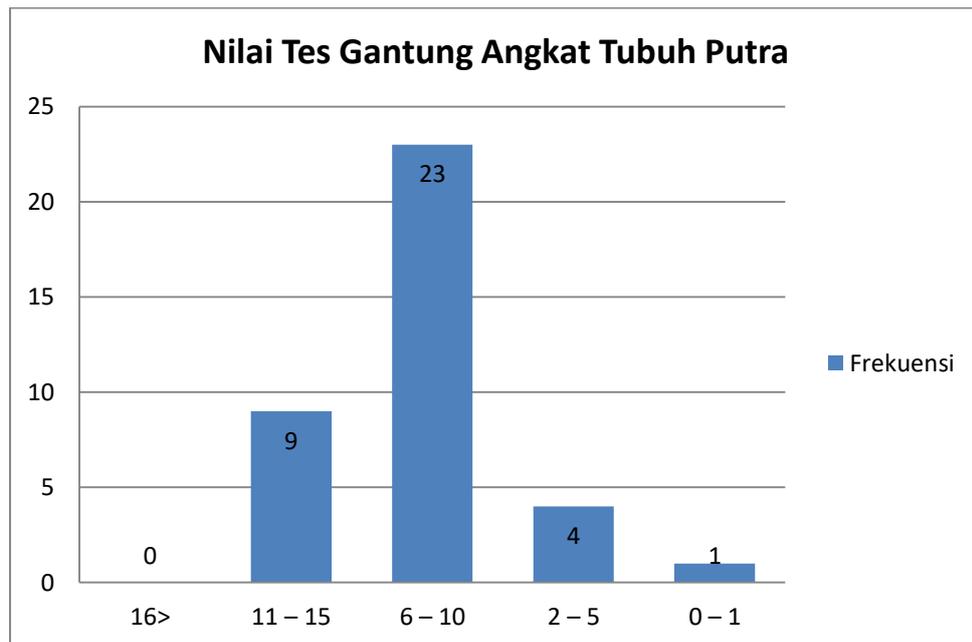
2) Gantung Angkat Tubuh

Hasil dari analisis data dengan indikator gantung angkat tubuh yang berdasarkan hitungan poin sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai, di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes gantung angkat tubuh.

Tabel 13. Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh Putra

No	Poin	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	16>	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	11 – 15	Baik (B)	9	24,32%
3	6 – 10	Sedang (S)	23	62,16%
4	2 – 5	Kurang (K)	4	10,81%
5	0 – 1	Kurang Sekali (KS)	1	2,70%
Total			37	100%
Mean			9	
Modus			10	
Median			9	
Nilai Tertinggi			13	
Nilai Terendah			1	

Gambar 11. Diagram Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh Putra



Berdasarkan hasil analisis data di atas maka didapatkan data sebagai berikut: peserta didik yang memiliki kemampuan gantung angkat tubuh dengan poin >16 adalah 0%, peserta didik yang memiliki kemampuan gantung angkat tubuh dengan poin 11-15 ada 9 anak atau 24,32%, sedangkan poin 6-10 ada 23 anak atau 62,16%, poin 2-5 ada 10,81% atau 4 anak, dan poin 0-1 ada 2,70% atau

1 anak saja. Rata-rata dari data putra di atas adalah 9, nilai tengah 9, nilai yang banyak muncul 10, nilai tertinggi 13 sebanyak 2 orang, dan nilai terendah 1 sebanyak 1 orang.

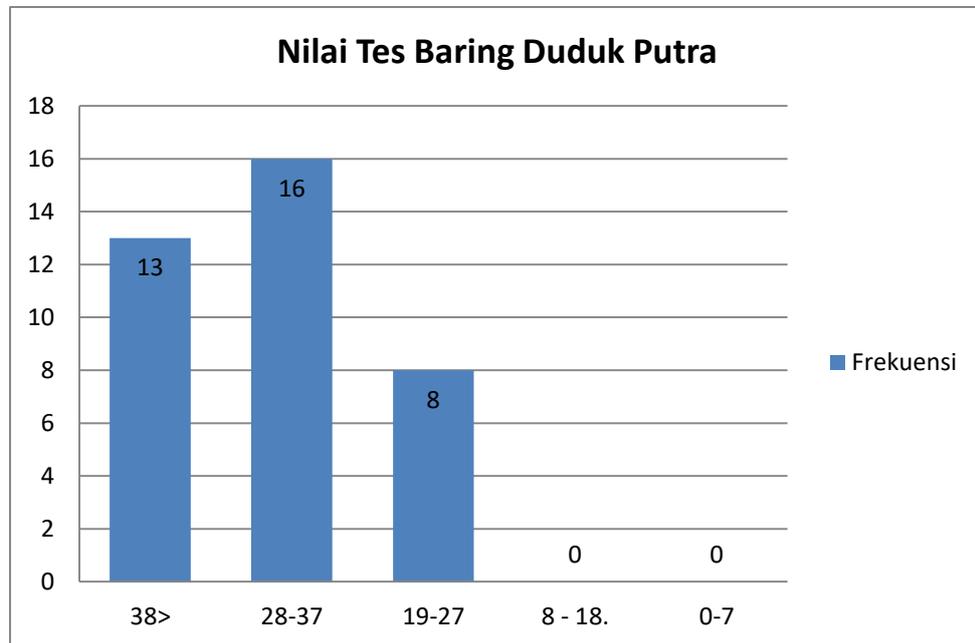
3) Baring Duduk

Hasil dari analisis data dengan indikator baring duduk yang berdasarkan hitungan poin sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai, di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes baring duduk.

Tabel 14. Nilai Tes Baring Duduk Putra

No	Poin	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	38>	Baik Sekali (BS)	13	35,13%
2	28-37	Baik (B)	16	43,24%
3	19-27	Sedang (S)	8	21,63%
4	8 - 18.	Kurang (K)	0	0%
5	0-7	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			37	100,00%
Mean			35	
Modus			40	
Median			35	
Nilai Tertinggi			53	
Nilai Tertinggi			19	

Gambar 12. Diagram Nilai Tes Baring Duduk Putra



Berdasarkan analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa, peserta didik yang memiliki poin >38 dalam tes baring duduk ada 13 anak atau 35,13%, poin 28-37 ada 16 anak atau 43,24%, poin 19-27 ada 21,63%, dan poin 8-18 serta 0-7 adalah 0%. Rata-rata dari data putra di atas adalah 35, nilai tengah 35, nilai yang banyak muncul 40, nilai tertinggi 53, dan nilai terendah 19.

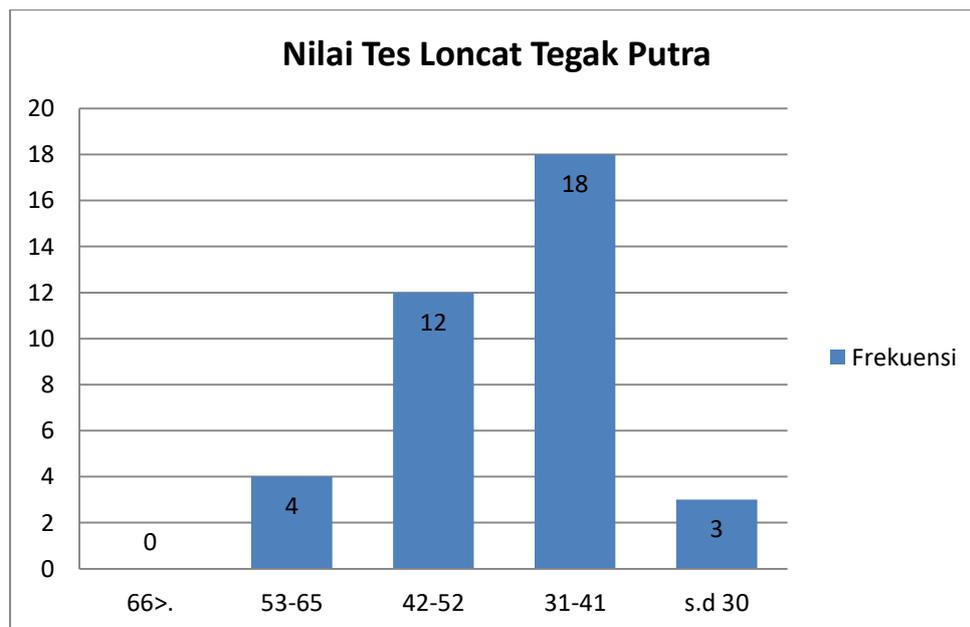
4) Loncat Tegak

Hasil dari analisis data dengan indikator loncat tegak yang berdasarkan hitungan poin sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai, di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes loncat tegak.

Tabel 15. Nilai Tes Loncat Tegak Putra

No	Poin cm	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	66>	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	53-65	Baik (B)	4	10,81%
3	42-52	Sedang (S)	12	32,43%
4	31-41	Kurang (K)	18	48,64%
5	s.d 30	Kurang Sekali (KS)	3	8,10%
Total			37	100%
Mean			41,10	
Modus			51	
Median			39	
Nilai Tertinggi dan Terendah			64 dan 28	

Gambar 13. Diagram Nilai Tes Loncat Tegak Putra



Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa, 0% peserta didik yang memiliki tinggi lompatan >66 cm, 4 anak atau 10,81% peserta didik yang memiliki tinggi lompatan 53-65 cm, 12 anak atau 32,43% peserta didik yang memiliki tinggi lompatan 42-52 cm, 18 anak atau 48,64% peserta didik yang memiliki tinggi lompatan 31-41 cm, dan 3 anak atau 8,10% peserta didik yang

memiliki tinggi lompatan <30 cm. Rata-rata dari data putra di atas adalah 41,10, nilai tengah 39, nilai yang banyak muncul 51, nilai tertinggi 64, dan nilai terendah 28.

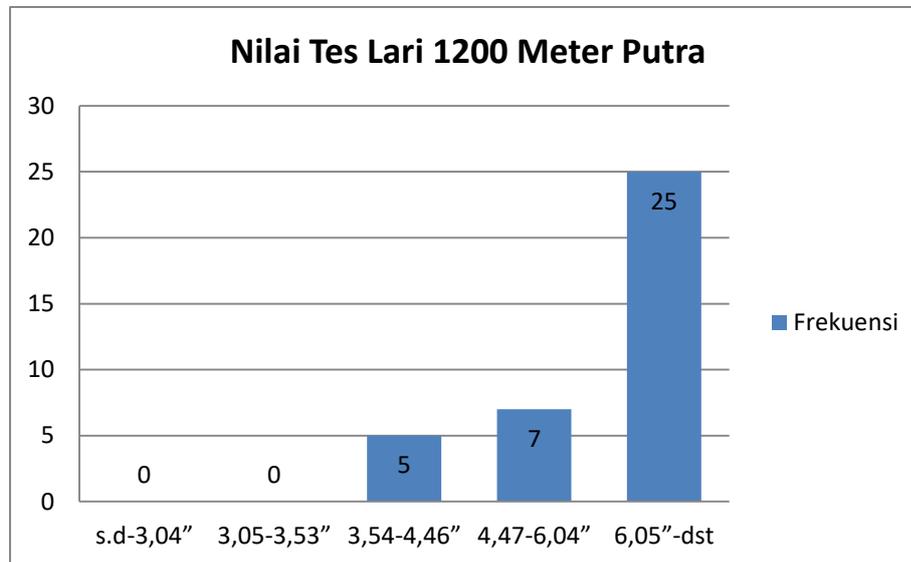
5) Lari 1200 Meter

Hasil dari analisis data dengan indikator lari 1200 meter yang berdasarkan hitungan waktu sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai, di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes lari 1200 meter.

Tabel 16. Nilai Tes Lari 1200 Meter Putra

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-3,04"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3,05-3,53"	Baik (B)	0	0%
3	3,54-4,46"	Sedang (S)	5	13,51%
4	4,47-6,04"	Kurang (K)	7	18,91%
5	6,05"-dst	Kurang Sekali (KS)	25	67,56%
Total			37	100%
Mean			6.65"	
Modus			6.58"	
Median			6.58"	
Tertinggi			3.55"	
Terendah			10.21"	

Gambar 14. Diagram Nilai Tes Lari 1200 Meter Putra



Berdasarkan hasil analisis data di atas maka didapatkan hasil sebagai berikut: 0% atau tidak ada anak yang memiliki kecepatan <3,04 menit, 0% atau tidak ada anak yang memiliki kecepatan 3,05-3,53 menit, 13,51% atau 5 anak yang memiliki kecepatan 3,54-4,46 menit, 18,91 atau 7 anak memiliki kecepatan 4,47-6,04 menit, dan 67,56% atau 21 anak memiliki kecepatan lari >6,05 menit. Rata-rata dari data putra di atas adalah 6.65'', nilai tengah 6.58'', nilai yang banyak muncul 6.58'', nilai tertinggi 3.55'', dan nilai terendah 10.21''.

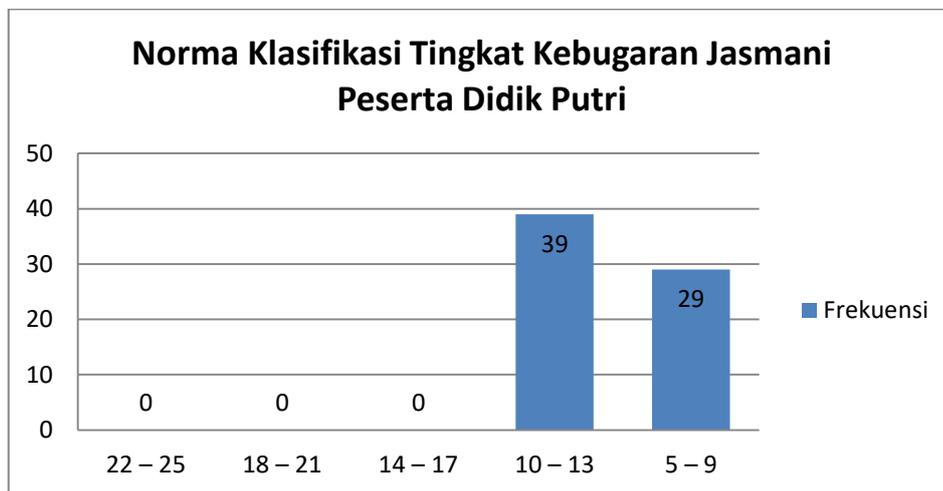
3. Data Hasil Tes dan Nilai Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik

Data yang telah diperoleh dalam penelitian kemudian disusun dalam norma klasifikasi tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan rumus yang telah ditentukan dalam bab sebelumnya, terbagi menjadi 5 bagian yaitu: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Berikut ini adalah paparan hasil tes yang telah dilakukan oleh peserta didik putra kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik:

Tabel 17. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	0	0,00%
3	14 – 17	Sedang (S)	0	0,00%
4	10 – 13	Kurang (K)	39	57,35%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	29	42,64%
Total			68	100%

Gambar 15. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri



Dari pemaparan tabel di atas, didapatkan bahwa tidak ada peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat baik, baik dan sedang, tetapi untuk kategori kurang dan kurang sekali ada 39 anak atau 57,35% dan 29 anak atau 42,64%.

Berikutnya adalah mengaplikasikan data penelitian kedalam tabel data tes dengan menggunakan rumus yang sudah dipaparkan dalam bab sebelumnya. Berikut ini adalah hasil nilai dari penelitian tes kebugaran jasmani peserta didik putri kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik:

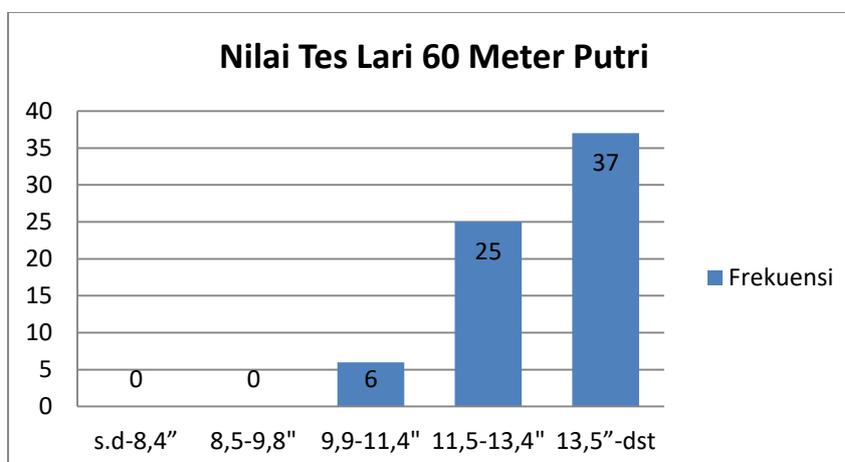
1) Lari 60 Meter

Hasil dari analisis data dengan indikator lari 60 meter yang berdasarkan hitungan poin sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai, di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes lari 60 meter.

Tabel 18. Nilai Tes Lari 60 Meter Putri

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-8,4"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	8,5-9,8"	Baik (B)	0	0%
3	9,9-11,4"	Sedang (S)	6	8,82%
4	11,5-13,4"	Kurang (K)	25	36,76%
5	13,5"-dst	Kurang Sekali (KS)	37	54,41%
Total			68	100%
Mean			15.05"	
Median			13.70"	
Modus			13.45"	
Nilai Tertinggi			11.03"	
Nilai Terendah			20.06"	

Gambar 16. Nilai Tes Lari 60 Meter Putri



Berdasarkan hasil analisis data di atas maka didapatkan hasil sebagai berikut: 0% atau tidak ada anak yang memiliki kecepatan <8,4 detik, 0% atau tidak ada anak yang memiliki kecepatan 8,5-9,8 detik, 8,82% atau 6 anak yang memiliki kecepatan 9,9-11,4 detik, 36,76% atau 25 anak memiliki kecepatan lari 11,5-13,4 detik, dan 54,41% atau 37 anak memiliki kecepatan >13,5. Rata-rata dari data putri di atas adalah 15.05”, nilai tengah 13.70”, nilai yang banyak muncul 13.45”, nilai tertinggi 11.03” sebanyak 2 orang, dan nilai terendah 20.06”.

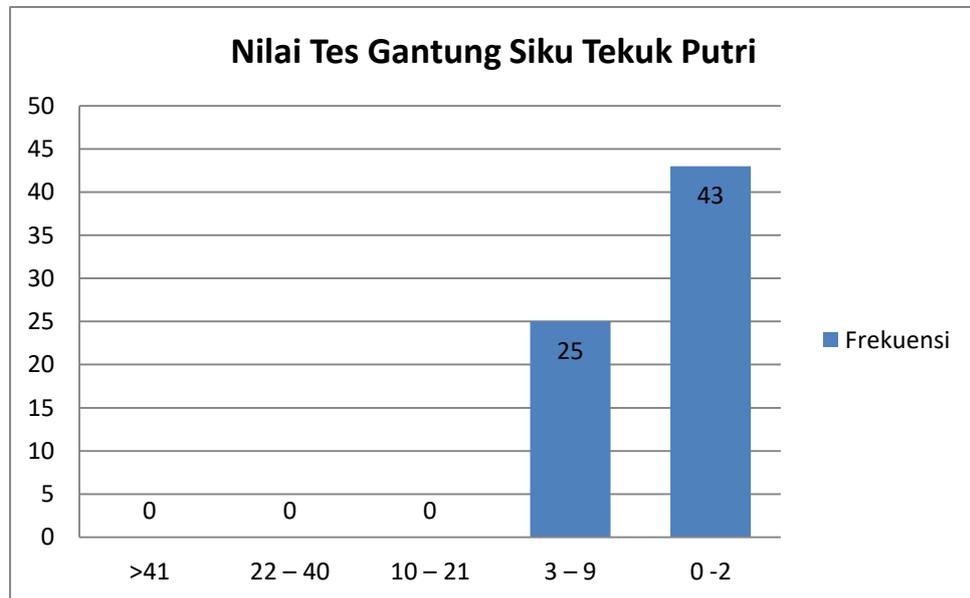
2) Gantung Siku Tekuk

Hasil dari analisis data dengan indikator gantung siku tekuk yang berdasarkan hitungan poin sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai, di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes gantung siku tekuk.

Tabel 19. Nilai Tes Gantung Siku Tekuk Putri

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>41	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	22 – 40	Baik (B)	0	0,00%
3	10 – 21	Sedang (S)	0	0,00%
4	3 – 9	Kurang (K)	25	36,76%
5	0 -2	Kurang Sekali (KS)	43	63,23%
Total			68	100%
Mean			2,13	
Modus			2	
Median			2	
Nilai Tertinggi			5	
Nilai Terendah			1	

Gambar 17. Diagram Nilai Tes Gantung Siku Tekuk Putri



Berdasarkan hasil analisis data di atas maka didapatkan hasil sebagai berikut: 0% atau tidak ada anak yang memiliki waktu menggantung >41 detik; 22-40 detik; 10-21 detik, 36,76% atau 25 anak yang memiliki kemampuan gantung siku tekuk 3-9 detik, 63,23% atau 43 anak memiliki kemampuan gantung siku tekuk 0-2 detik. Rata-rata dari data putri di atas adalah 2,13 detik, nilai tengah 2, nilai yang banyak muncul 2, nilai tertinggi 5 sebanyak 2 orang, dan nilai terendah 1 sebanyak 22 orang.

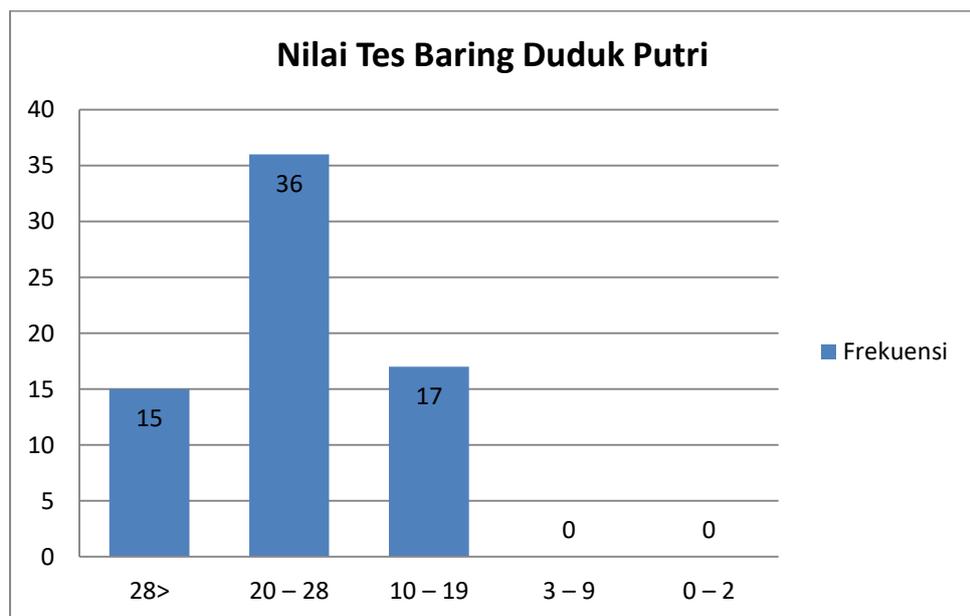
3) Baring Duduk

Hasil dari analisis data dengan indikator baring duduk yang berdasarkan hitungan poin sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai, di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes baring duduk.

Tabel 20. Nilai Tes Baring Duduk Putri

No	Poin	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	28>	Baik Sekali (BS)	15	22,05%
2	20 – 28	Baik (B)	36	52,95%
3	10 – 19	Sedang (S)	17	25,00%
4	3 – 9	Kurang (K)	0	0%
5	0 – 2	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			68	100,00%
Mean			24	
Modus			25	
Median			24	
Nilai Tertinggi			46	
Nilai Terendah			15	

Gambar 18. Diagram Nilai Tes Baring Duduk Putri



Berdasarkan hasil analisis data di atas maka didapatkan hasil sebagai berikut: 22,05% atau 15 anak yang memiliki kemampuan baring duduk >28, 52,95% atau 36 anak memiliki kemampuan baring duduk 20-28, 25% atau 17 anak memiliki kemampuan baring duduk 10-19, dan 0% atau tidak ada anak yang memiliki kemampuan baring duduk 3-9 dan 0-2. Rata-rata dari data putri di atas

adalah 24, nilai tengah 24, nilai yang banyak muncul 25, nilai tertinggi 46 sebanyak 2 orang, dan nilai terendah 15 sebanyak 5 orang.

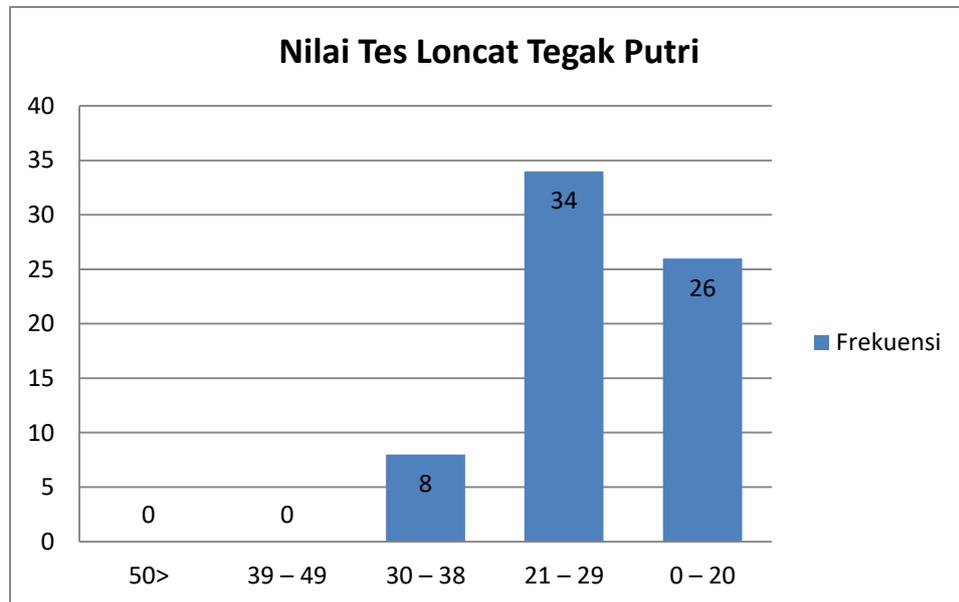
4) Loncat Tegak

Hasil dari analisis data dengan indikator loncat tegak yang berdasarkan hitungan poin sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai, di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes baring duduk.

Tabel 21. Nilai Tes Loncat Tegak Putri

No	Poin cm	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	50>	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	39 – 49	Baik (B)	0	0,00%
3	30 – 38	Sedang (S)	8	11,78%
4	21 – 29	Kurang (K)	34	50,00%
5	0 – 20	Kurang Sekali (KS)	26	38,23%
Total			68	100%
Mean			22,61	
Modus			21	
Median			21	
Tertinggi			37	
Terendah			12	

Gambar 19. Diagram Nilai Tes Loncat Tegak Putri



Berdasarkan hasil analisis data di atas maka didapatkan hasil sebagai berikut: 0% atau tidak ada anak yang memiliki kemampuan loncat tegak >50 cm; 39-49 cm, 11,78% atau 8 anak memiliki kemampuan loncat tegak 30-38 cm, 50% atau 34 anak memiliki kemampuan loncat tegak 21-29 cm, dan 38,23% atau 26 anak yang memiliki kemampuan loncat tegak 0-20 cm. Rata-rata dari data putri di atas adalah 22,61, nilai tengah 21, nilai yang banyak muncul 21, nilai tertinggi 37, dan nilai terendah 12.

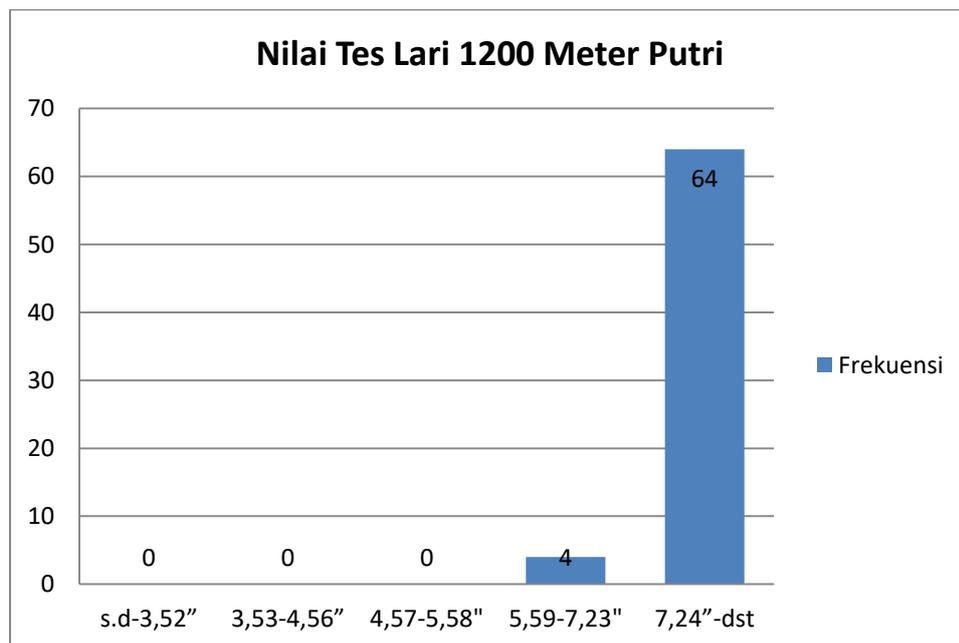
5) Lari 1200 Meter

Hasil dari analisis data dengan indikator lari 1200 meter yang berdasarkan hitungan poin sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2017, diperoleh data dalam bentuk nilai di bawah ini adalah paparan tabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri kelas 10 SMA Negeri 1 Ngaglik pada tes lari 1200 meter.

Tabel 22. Nilai Tes Lari 1200 Meter Putri

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-3,52"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3,53-4,56"	Baik (B)	0	0%
3	4,57-5,58"	Sedang (S)	0	0,00%
4	5,59-7,23"	Kurang (K)	4	5,88%
5	7,24"-dst	Kurang Sekali (KS)	64	94,11%
Total			68	100%
Mean			10.91"	
Modus			9.30"	
Median			10.11"	
Tertinggi			6.15"	
Terendah			14.17"	

Gambar 20. Diagram Nilai Tes Lari 1200 Meter Putri



Berdasarkan hasil analisis data di atas maka didapatkan hasil sebagai berikut: dan 0% atau tidak ada anak yang memiliki kemampuan lari dengan kecepatan <3,52 menit; 3,53-4,56 menit; dan 4,57-5,58 menit, 5,88% atau 4 anak memiliki kemampuan lari dengan kecepatan 5,59-7,23 menit, dan 94,11% atau 64

anak memiliki kemampuan lari dengan kecepatan >7,24 menit. Rata-rata dari data putra di atas adalah 10.91”, nilai tengah 10.11”, nilai yang banyak muncul 9.30”, nilai tertinggi 6.15”, dan nilai terendah 14.17”.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Kondisi fisik merupakan suatu hal yang memiliki peran penting dalam mendukung kehidupan sehari-hari terutama dalam segala aktivitas jasmani, misalnya bekerja ataupun yang lainnya. Tingkat kebugaran jasmani setiap orang akan selalu berbeda sesuai dengan aktivitas dan tujuan masing-masing. Hal tersebut dapat terjadi karena perbedaan intensitas latihan (olahraga) ataupun aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani ini sangat berkaitan dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seorang TNI atau POLRI berbeda dengan karyawan, tidak sama pula dengan pelajar, atlet dan sebagainya. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani akan sangat membantu untuk meningkatkan prestasi belajar, karena jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik mereka juga akan memiliki daya serap yang baik terhadap materi pembelajaran.

Berdasarkan penelitian tes kebugaran jasmani peserta didik putra kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik dari 37 sampel yang melakukan tes, diketahui ada 0 orang atau 0% dalam kategori baik sekali. Lalu ada 1 orang atau 2,70% dalam kategori baik. Hal ini disebabkan oleh faktor latihan, karena peserta didik dengan kebugaran jasmani kategori baik ini merupakan seorang atlet bulutangkis. Ada 11

orang atau 29,72% dalam kategori sedang. Hal ini terjadi karena kurangnya aktivitas fisik di luar jam pembelajaran sekolah. 24 orang atau 64,86% dalam kategori kurang. Dalam kategori kebugaran jasmani kurang ini disebabkan karena tidak adanya aktivitas gerak diluar pembelajaran yang dilakukan di sekolah, kebanyakan dari mereka merasa malas untuk bergerak, dan ada beberapa yang merupakan perokok aktif. Yang terakhir ada 1 orang atau 2,70% masuk dalam kategori kurang sekali. Hal ini terjadi karena peserta didik tersebut memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal (terlalu gemuk) sehingga sulit dan malas bergerak. Maka dapat disimpulkan bahwa, aktivitas olahraga diluar jam pembelajaran sekolah juga berpengaruh kepada tingkat kebugaran jasmani, selain itu rasa malas dalam diri seseorang juga dapat menyebabkan tingkat kebugaran jasmani menurun. Data hasil tes kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Ngaglik kelas X putra yang berjumlah 37 orang, memperoleh jumlah nilai keseluruhan 464 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmani peserta didik putra diperoleh 12,54 poin.

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani peserta didik putri kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik dari 68 sampel yang melakukan tes, diketahui ada 0 orang atau 0% dalam kategori baik sekali, 0 orang atau 0% dalam kategori baik, 0 orang atau 0% dalam kategori sedang, 39 orang atau 57,35% dalam kategori kurang, dan 29 orang atau 42,46% masuk dalam kategori kurang sekali. Hal tersebut terjadi karena mayoritas peserta didik putri merasa malas ketika melakukan aktivitas fisik, selain itu mereka juga mudah lelah dan tidak mau berkeringat ketika olahraga. Tetapi dalam kategori kurang ada beberapa peserta

didik yang menapatkan poin 12 dan 13, setelah diwawancarai dengan pertanyaan sering olahraga ya di rumah? Jawaban mereka rata-rata sama yaitu mereka atlet voli. Data hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putri kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik yang berjumlah 68 orang, memperoleh nilai 657 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmani peserta didik putri diperoleh 9,66 poin.

Total keseluruhan nilai dari norma klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut: tidak ada peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, tetapi ada 1 orang atau 0,95%, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 11 orang atau 10,48%, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, sedangkan peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang ada 63 orang atau 60%, dan peserta didik yang berkebugaran jasmani sangat kurang ada 30 orang atau 28,57%. Dengan nilai rata-rata yaitu 21, nilai tengah 11, nilai yang banyak muncul ada adalah 10 sebanyak 22 orang, dan nilai tertinggi 18 serta nilai terendah 7.

Tingkat kebugaran jasmani yang kurang dapat mengganggu peserta didik dalam melakukan aktivitasnya ketika sedang belajar. Peserta didik perlu menjaga kesehatan tubuh agar kebugaran jasmaninya juga tetap baik. Seseorang yang sehat akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula, sehingga mampu berprestasi dan tingkat produktifitas meningkat. Jadi, kebugaran jasmani peserta didik sangat penting dimiliki, karena dengan kondisi fisik yang kurang sehat dan segar akan sangat mempengaruhi mudah lelah ketika sedang melakukan kegiatan

pembelajaran, yang akibatnya tugas yang dilakukan tidak akan maksimal dan tidak mencapai target prestasi yang sudah direncanakan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian TKJI yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ngaglik kelas 10 dengan sampel 105 orang terdiri dari 37 putra dan 68 putri. Total keseluruhan nilai dari norma klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut: 0% peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0,95% peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 10,48%, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 60% peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 28,57% peserta didik yang berkebugaran jasmani sangat kurang.

B. Implikasi

Hasil dari penelitian ini merupakan sebuah masukan yang bermanfaat bagi guru untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Ngaglik.

C. Keterbatasan penelitian

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan ini, masih ada keterbatasan dan kelemahannya, antara lain:

1. Peserta didik yang masih diragukan kesungguhannya.
2. Sampel penelitian yang terbatas, hal tersebut terjadi diluar kemampuan peneliti.

D. Saran

1. Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk meneliti dengan skala yang lebih besar agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Ngaglik.
2. Diharapkan guru olahraga membuat program latihan yang dapat digunakan oleh peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2013). *Prosedur Penelitian Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basmatulhana, H. (2022). Pengertian Pendidikan Jasmani dan Ruang Lingkupnya. URL: <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6284149/pengertian-pendidikan-jasmani-dan-7-ruang-lingkupnya>
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif Dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Perss.
- Fahmi, A., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Club Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi, Vol: 1, No:2, Hal:50-53*. Lubuklinggau: STKIP PGRI Lubuklinggau
- Gulo, W. (2008). *Strategi Belajar-Mengajar*. Jakarta: Grasindo.
- Husdarta. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta
- Irsanty, P.N. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. *Skripsi*. Universitas Islam Riau. Riau.
- Janan, M. Makalah Lengkap Kebugaran Jasmani. URL: <https://id.scribd.com/document/531349370/MAKALAH-LINGKUP-KEBUGARAN-JASMANI>. Diakses pada pukul 10.19 tanggal 29 Mei 2023.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). *Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. Vol: 7, No: 1, hal: 13-30*. Tasikmalaya: FKIP Universitas Siliwangi.
- Kemdikbud. (2018). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018, Hal: 162*. Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kriswanto, E.S., (2012). *Konsep, Proses, dan Aplikasi Dalam Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Mahendra, A., & Jabar, B. A. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan

Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani. Bandung: PT Ghalia Indonesia.
- Nasution, S. (2005). *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Romadhoni, D.P. (2023). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Lendah. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Satrio, I.B. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok*. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Setiawan, R. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 12 Merangin. *Skripsi*. Universitas Jambi. Jambi.
- Sudjana, N. (2000). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- _____ & Ibrahim. (2004). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Suharjana. (2021). *Kajian Teoritis Dan Praktis Olahraga Untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta: UNY Perss
- Sukardi. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suminah. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sridadi & Sudarna. (2011). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, vol: 8, No: 2, Hal 100-105. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugihartono, Fathiyah, K.N., Setiawati, F.A., et al. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Perss.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud.
- Tamammudin, M. & Widodo, A. (2020). *Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola*

Pada Sekolah Akrab Kresna. Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol: 8, No: 1, Hal 111-116. Surabaya: FIO Universitas Negeri Surabaya

TKJI, 2010. Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.

Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Perss.

Bab III metode penelitian. URL: <https://eprints.uny.ac.id/9783/3/Bab%203%20-08104244046.pdf>

Perkembangan Psikologi Remaja dan Cara Memahaminya. Medan: FP Universitas Medan Area. (2022). URL: <https://psikologi.uma.ac.id/perkembangan-psikologi-remaja-dan-cara-memahaminya/>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

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/976/UN34.16/PT.01.04/2023

14 Maret 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. SMA Negeri 1 Ngaglik

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

Nama : Dyah Ayu Hajar Nurtyas
NIM : 19601241010
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 1 Ngaglik
Waktu Penelitian : 16 - 20 Maret 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,

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

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian


**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN
SMAN 1 NGAGLIK**
ꦑꦸꦁꦠꦺꦤ꧀ꦩꦺꦤꦺꦁꦏꦁ
Alamat : Jalan Yoga - Pulowata, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, D.I. Yogyakarta 55581. Telepon (0274) 4360378
Website : www.sman1ngaglik.sch.id, E-mail : ngaglik_satu@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070 / 596

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

a. nama : **YUNAN HELMI S, S.Pd., M.Pd.**
b. NIP : 19701206 199403 1 007
c. pangkat/gol : Pembina, IV/a
d. jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

a. nama : Dyah Ayu Hajar Nurtyas
b. NIM : 19601241010
c. jurusan : Pendidikan Jasmani
d. program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
e. perguruan tinggi: Universitas Negeri Yogyakarta

Telah selesai melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Ngaglik mulai bulan 16 – 20 Maret 2023 untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ngaglik, 23 Mei 2023
Kepala Sekolah

YUNAN HELMI S, S.Pd., M.Pd.
NIP 19701206 199403 1 007



Lampiran 3. Formulir TKJI

TES PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Nama : ...
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas : ...
 Usia : ...
 Tinggi : ...
 Berat Badan : ...

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 Meter	... Detik
2	Gantung:			
	a. Siku Tekuk	... Detik
	b. Angkat Tubuh	... Kali
3	Baring duduk 60 detik	... Kali
4	Loncat Tegak:			
	- Tinggi Raihan : ...cm			
	- Loncatan I : ...cm			
	- Loncatan II : ...cm			
	- Loncatan III : ...cm	... cm
5	Lari 1200 Meter	... Menit ... Detik
6	Jumlah Nilai (Tes 1 + Tes 2+ Tes 3 + Tes 4 + Tes 5)		...	
7	Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani			...

Petugas Tes,

.....

Lampiran 4. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dyah Ayu Hajar Nurtyas
 NIM : 1960124010
 Program Studi : Pjkr
 Pembimbing : Pr. A.M. Bandi Utama, m. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	27/2/2023	Abstrak, bab I & II	
2	3/3/2023	bab I & II data tabel	
3	7/3/2023	bab I & II tabel tabel	
4	14/3/2023	ace ambil data dari peneliti dan	
5	15/3/2023	bab I & II - kearifan budaya	
6	21/6/2023	kearifan budaya	
7	25/6/2023	kearifan budaya abstrak	
8	3/7/2023	ace ulang AB	

Ketua Departemen POR

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



Lampiran 5. Foto Kegiatan



Foto Setelah Wawancara



Pengukuran Lapangan



Lari 60 Meter



Pull Up



Sit up



Loncat Tegak



Persiapan lari 1200 Meter

Lampiran 6. Data dan Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

Responden	Data Tes Peserta Didik Putra											
	1		2		3		4		5		Σ	Ket
	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Poin	
1	13.13	1	8	3	38	5	45	3	8.50	1	13	K
2	9.60	2	7	3	40	5	42	3	6.29	1	14	S
3	10.56	1	7	3	34	4	45	3	8.17	1	12	K
4	9.35	2	10	3	40	5	43	3	7.06	1	14	S
5	8.25	3	11	4	45	5	64	4	5.30	2	18	B
6	8.91	2	12	4	43	5	53	4	7.52	1	16	S
7	12.51	1	6	3	37	4	28	1	7.24	1	10	K
8	9.65	2	10	3	38	5	35	2	7.06	1	13	K
9	10.58	1	5	2	36	4	41	2	7.06	1	10	K
10	8.89	2	4	2	53	5	50	3	4.35	3	15	S
11	10.35	1	5	2	45	5	60	4	6.08	1	13	K
12	11.87	1	4	2	25	3	43	3	6.13	1	10	K
13	15.28	1	1	1	20	3	27	1	6.00	1	7	KS
14	10.33	1	7	3	47	5	50	3	3.55	3	15	S
15	9.30	2	6	3	40	5	51	3	8.08	1	14	S
16	9.65	2	10	3	51	5	53	4	6.58	1	15	S
17	9.66	2	9	3	46	5	51	3	6.58	1	14	S
18	8.25	3	7	3	37	4	51	3	5.05	2	15	S
19	8.77	3	10	3	48	5	51	3	4.27	3	17	S
20	13.07	1	7	3	23	3	35	2	5.31	2	11	K

Responden	Data Tes Peserta Didik Putra											
	1		2		3		4		5		Σ	ket
	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	
21	9.25	2	10	3	29	4	38	2	5.28	2	13	K
22	8.33	2	12	4	20	3	30	1	6.43	1	11	K
23	9.22	2	13	4	37	4	32	2	6.35	1	13	K
24	10.64	1	10	3	33	4	34	2	7.47	1	11	K
25	13.72	1	9	3	28	4	33	2	8.32	1	11	K
26	14.04	1	11	4	30	4	37	2	9.20	1	12	K
27	9.93	1	12	4	27	3	36	2	5.55	2	12	K
28	11.29	1	9	3	32	4	39	2	4.39	3	13	K
29	9.44	2	13	4	28	4	31	2	4.27	3	15	S
30	12.34	1	7	3	36	4	35	2	10.21	1	11	K
31	10.83	1	9	3	19	3	37	2	8.32	1	10	K
32	12.26	1	10	2	23	3	38	2	4.48	2	10	K
33	12.36	1	11	4	26	3	37	2	6.13	1	11	K
34	11.27	1	6	3	28	4	34	2	9.26	1	11	K
35	11.19	1	9	3	31	4	40	2	10.09	1	11	K
36	10.11	1	11	4	35	4	33	2	7.03	1	12	K
37	12.20	1	10	3	30	4	39	2	7.36	1	11	K
											Σ	464
											Rata*	12,54

a. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	1	2,70%
3	14 – 17	Sedang (S)	11	29,72%
4	10 - 13.	Kurang (K)	63	64,86%
5	5 - 9.	Kurang Sekali (KS)	1	2,70%
Total			37	100%

b. Nilai Tes Lari 60 Meter

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-6,7"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	6,8-7,6"	Baik (B)	0	0%
3	7,7-8,7"	Sedang (S)	4	10,81%
4	8,8-10,3"	Kurang (K)	13	35,13%
5	10,3"-dst	Kurang Sekali (KS)	20	54,05%
Total			37	100%
Mean			10.71"	
Median			10.35"	
Modus			9.65"	
Nilai Tertinggi			8.25"	
Nilai Terendah			15.28"	

c. Nilai Tes Gantung Angkat Tubuh

No	Poin	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	16>	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	11 – 15	Baik (B)	9	24,32%
3	6 – 10	Sedang (S)	23	62,16%
4	2 – 5	Kurang (K)	4	10,81%
5	0 – 1	Kurang Sekali (KS)	1	2,70%
Total			37	100%
Mean			9	
Modus			10	
Median			9	
Nilai Tertinggi			13	
Nilai Terendah			1	

d. Nilai Tes Baring Duduk

No	Poin	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	38>	Baik Sekali (BS)	13	35,13%
2	28-37	Baik (B)	16	43,24%
3	19-27	Sedang (S)	8	21,63%
4	8 - 18.	Kurang (K)	0	0%
5	0-7	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			37	100,00%
Mean			35	
Modus			40	
Median			35	
Nilai Tertinggi			53	
Nilai Tertinggi			19	

e. Nilai Tes Loncat Tegak

No	Poin cm	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	66>.	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	53-65	Baik (B)	4	10,81%
3	42-52	Sedang (S)	12	32,43%
4	31-41	Kurang (K)	18	48,64%
5	s.d 30	Kurang Sekali (KS)	3	8,10%
Total			37	100%
Mean			41,10	
Modus			51	
Median			39	
Nilai Tertinggi dan Terendah			64 dan 28	

f. Nilai Tes Lari 1200 Meter

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-3,04"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3,05-3,53"	Baik (B)	0	0%
3	3,54-4,46"	Sedang (S)	5	13,51%
4	4,47-6,04"	Kurang (K)	7	18,91%
5	6,05"-dst	Kurang Sekali (KS)	25	67,56%
Total			37	100%
Mean			6.65"	
Modus			6.58"	
Median			6.58"	
Tertinggi			3.55"	
Terendah			10.21"	

Lampiran 7. Data dan Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri

Responden	Data Tes Peserta Didik Putri											
	1		2		3		4		5		Σ	ket
	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Hasil	Poin	Poin	
1	15.42	1	2	1	30	5	24	2	10.12	1	10	K
2	14.13	1	2	1	22	4	28	2	7.32	1	9	KS
3	13.47	2	2	1	17	3	27	2	8.05	1	9	KS
4	13.70	1	1	1	25	3	27	2	9.30	1	8	KS
5	13.45	2	3	2	24	4	21	2	8.02	1	11	K
6	12.68	2	2	1	45	5	34	3	9.30	1	12	K
7	16.75	1	3	2	46	5	32	3	9.30	1	12	K
8	14.88	1	2	1	20	4	29	2	9.30	1	9	KS
9	13.34	2	1	1	22	4	27	2	9.30	1	10	K
10	11.19	3	1	1	25	4	31	3	9.30	1	12	K
11	20.06	1	2	1	22	4	37	3	9.30	1	10	K
12	14.43	1	1	1	17	3	24	2	9.30	1	8	KS
13	14.10	1	3	2	30	5	27	2	9.30	1	11	K
14	11.77	2	3	2	22	4	32	3	10.12	1	12	K
15	12.40	2	3	2	25	4	33	3	9.30	1	13	K
16	16.52	1	3	2	25	4	19	1	6.40	2	10	K
17	16.20	1	2	1	26	4	12	1	7.29	1	8	KS
18	11.30	3	4	2	19	3	34	3	7.38	1	12	K
19	13.66	1	3	2	25	4	23	2	6.40	2	11	K
20	16.75	1	2	1	15	3	20	1	8.05	1	7	KS
21	13.77	1	3	2	25	4	25	2	6.15	2	11	K
22	12.40	2	1	1	32	5	26	2	7.32	1	11	K

23	12.43	2	2	1	18	3	29	2	6.25	2	10	K
24	12.50	2	5	2	20	4	24	2	9.33	1	10	K
25	14.08	1	5	2	29	5	23	2	10.21	1	11	K
26	17.19	1	1	1	18	3	20	1	10.22	1	7	KS
27	15.77	1	3	2	20	4	26	2	10.22	1	10	K
28	16.07	1	3	2	23	4	22	2	10.21	1	10	K
29	13.78	1	2	1	23	4	21	2	10.30	1	9	KS
30	13.65	1	3	2	25	4	23	2	10.22	1	10	K

31	14.31	1	2	1	21	4	30	3	10.22	1	10	K
32	13.49	2	2	1	26	4	21	2	11.25	1	10	K
33	13.43	2	3	2	27	4	20	1	10.10	1	10	K
34	14.50	1	2	1	25	4	20	1	15.30	1	8	KS
35	13.45	2	2	1	25	4	19	1	15.42	1	9	KS
36	13.30	2	3	2	26	4	19	1	13.49	1	10	K
37	14.31	1	1	1	24	4	19	1	15.43	1	8	KS
38	15.06	1	1	1	20	4	17	1	15.52	1	8	KS
39	13.59	1	1	1	30	5	19	1	12.29	1	9	KS
40	14.20	1	1	1	18	3	21	2	10.29	1	8	KS
41	13.29	2	2	1	25	4	23	2	12.31	1	10	K
42	12.16	2	3	2	30	5	23	2	9.51	1	12	K
43	14.15	1	1	1	19	3	21	2	15.37	1	8	KS
44	16.60	1	1	1	15	3	15	1	15.33	1	7	KS
45	14.50	1	2	1	20	4	19	1	15.51	1	8	KS
46	11.37	3	4	2	30	5	25	2	10.10	1	13	K

47	13.22	2	2	1	23	4	20	1	12.36	1	9	KS
48	16.15	1	1	1	15	3	15	1	16.01	1	7	KS
49	14.39	1	1	1	24	4	21	2	12.12	1	9	KS
50	15.10	1	1	1	15	3	14	1	15.57	1	7	KS
51	12.40	2	2	1	30	5	25	2	12.58	1	11	K
52	13.28	2	2	1	31	5	20	1	11.39	1	10	K
53	16.03	1	1	1	17	3	18	1	15.59	1	7	KS
54	12.45	2	2	1	19	3	21	2	11.34	1	9	KS
55	14.21	1	1	1	18	3	19	1	12.30	1	7	KS
56	15.07	1	1	1	15	3	19	1	15.06	1	7	KS
57	11.42	3	4	2	31	5	22	2	9.21	1	13	K
58	13.47	2	3	2	21	4	21	2	10.36	1	11	K
59	16.01	1	1	1	19	3	15	1	15.25	1	7	KS
60	13.29	2	2	1	29	5	20	1	13.31	1	10	K
61	16.35	1	1	1	19	3	18	1	12.36	1	7	KS
62	15.06	1	1	1	20	4	12	1	14.17	1	8	KS
63	11.59	2	3	2	25	4	23	2	9.10	1	11	K
64	11.45	3	3	2	21	4	22	2	9.15	1	12	K
65	12.25	2	3	2	30	5	19	1	10.30	1	11	K
66	12.13	2	3	2	29	5	20	1	10.07	1	11	K
67	12.02	2	2	1	27	4	22	2	11.15	1	10	K
68	11.03	3	1	1	24	4	21	2	13.13	1	12	K
										Σ	657	
										Rata*	9,66	

a. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	0	0,00%
3	14 – 17	Sedang (S)	0	0,00%
4	10 – 13	Kurang (K)	39	57,35%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	29	42,64%
Total			68	100%

b. Nilai Tes Lari 60 Meter

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-8,4"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	8,5-9,8"	Baik (B)	0	0%
3	9,9-11,4"	Sedang (S)	6	8,82%
4	11,5-13,4"	Kurang (K)	25	36,76%
5	13,5"-dst	Kurang Sekali (KS)	37	54,41%
Total			68	100%
Mean			15.05"	
Median			13.70"	
Modus			13.45"	
Nilai Tertinggi			11.03"	
Nilai Terendah			20.06"	

c. Nilai Tes Siku Tekuk

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	>41	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	22 – 40	Baik (B)	0	0,00%
3	10 – 21	Sedang (S)	0	0,00%
4	3 – 9	Kurang (K)	25	36,76%
5	0 -2	Kurang Sekali (KS)	43	63,23%
Total			68	100%
Mean			2,13	
Modus			2	
Median			2	
Nilai Tertinggi			5	
Nilai Terendah			1	

d. Nilai Tes Baring Duduk

No	Poin	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	28>	Baik Sekali (BS)	15	22,05%
2	20 – 28	Baik (B)	36	52,95%
3	10 – 19	Sedang (S)	17	25,00%
4	3 – 9	Kurang (K)	0	0%
5	0 – 2	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			68	100,00%
Mean			24	
Modus			25	
Median			24	
Nilai Tertinggi			46	
Nilai Terendah			15	

e. Nilai Tes Loncat Tegak

No	Poin cm	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	50>	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	39 – 49	Baik (B)	0	0,00%
3	30 – 38	Sedang (S)	8	11,78%
4	21 – 29	Kurang (K)	34	50,00%
5	0 – 20	Kurang Sekali (KS)	26	38,23%
Total			68	100%
Mean			22,61	
Modus			21	
Median			21	
Tertinggi			37	
Terendah			12	

f. Nilai Tes Lari 1200 Meter

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d-3,52"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	3,53-4,56"	Baik (B)	0	0%
3	4,57-5,58"	Sedang (S)	0	0,00%
4	5,59-7,23"	Kurang (K)	4	5,88%
5	7,24"-dst	Kurang Sekali (KS)	64	94,11%
Total			68	100%
Mean			10.91"	
Modus			9.30"	
Median			10.11"	
Tertinggi			6.15"	
Terendah			14.17"	

Lampiran 8. Hasil Keseluruhan Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Ngaglik

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	1	0,95%
3	14 – 17	Sedang (S)	11	10,48%
4	10 - 13.	Kurang (K)	63	60%
5	5 - 9.	Kurang Sekali (KS)	30	28,57%
Total			105	100%