



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PELAJAR PUTRA SMA DI  
SEKOLAH INDONESIA KOTA KINABALU MALAYSIA  
TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Dyah Sekar Madha Ningrum

6301416014

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**

## **ABSTRAK**

Dyah Sekar Madha Ningrum. 2020. **Tingkat Kesegaran Jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019**. Skripsi. Pendidikan kepelatihan olahraga. Universitas negeri semarang. Moh. Nasution.

Fakta dilapangan rasa antusias yang dimiliki pelajar akan adanya olahraga tidak diimbangi dengan latihan kondisi fisik ataupun guru mengetahui tingkat kesegaran jasmani pelajar. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui tingkat kesegaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia.

Peneliti menggunakan metode penelitian Kuantitatif, dengan desain penelitian teknik tes dan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16-19 tahun.

Hasil presentase kesegaran jasmani yaitu berkategori Baik Sekali 0%, Baik 7 orang/ 29%, Sedang 15 orang/ 62,5%, Kurang 2 orang/ 8,5%, dan Kurang Sekali 0%.

Disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani rata-rata dalam kategori sedang. Nilai prosentase paling tinggi berkategori sedang sebesar 62,5% dengan jumlah 15 siswa karena belum diprogramkan pembinaan aktivitas jasmani di luar jam sekolah yang bisa menunjang kesegaran jasmani para siswa.

**Kata kunci : TKJI, kesegaran jasmani, pelajar**

## **ABSTRACT**

Dyah Sekar Madha Ningrum. 2020. **Level of Physical Freshness of male high school students at the Malaysian Kota Kinabalu Malaysian School in 2019.** Thesis. Sports coaching education. Semarang State University. Moh. Nasution.

The facts in the field of enthusiasm that students have about sports are not matched by physical condition training or the teacher knows the student's physical fitness level. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of male high school students at the Malaysian Malaysian Kota Kinabalu School.

Researchers used a quantitative research method, with the design of a test and measurement technique research using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 16-19 years.

The results of physical fitness percentage are categorized Very Good 0%, Good 7 people / 29%, Medium 15 people / 62.5%, Less 2 people / 8.5%, and Very Less 0%.

It was concluded that the average level of physical fitness was in the moderate category. The highest percentage value is in the medium category of 62.5% with a total of 15 students because no physical activity training program has been programmed outside of school hours that can support the physical fitness of the students.

**Keywords: TKJI, physical fitness, students**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 12 Mei 2020

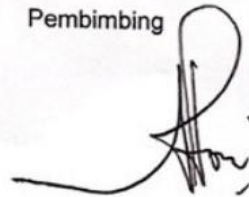
Menyetujui,

Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19611131998021001

Pembimbing



Drs. Moh. Nasution, M.Kes  
NIP. 196404231990021001

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Dyah Sekar Madha Ningrum  
NIM : 6301416014  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani pelajar putra SMA di Sekolah  
Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumber sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan,



Dyah Sekar Madha Ningrum

NIM.6301416014

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dyah Sekar Madha Ningum NIM 6301416014 program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Pelajar Putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019” telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 19 Mei 2020

### Panitia ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Sri Haryono, S.Pd, M.Or.  
NIP. 196911131998021001

### Dewan Penguji

1. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.  
NIP. 196302061988031001

2. Sungkowo, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198002252009121004

3. Drs. Moh. Nasution, M.Kes.  
NIP. 196404231990021001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- Jadilah sabar dan sholat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu (QS. Al-Baqarah: 45)
- Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kita telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan kepada Tuhanmu lah engkau berharap. (QS. Al-Insyirah, 6-8)

### **PERSEMBAHAN**

1. Skripsi ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT, karena kepadaNya lah kami menyembah dan kepadaNya lah kami mohon pertolongan. Sekaligus sebagai ungkapan terimakasihku kepada: Papa dan Mamaku yang telah memberi dukungan sepenuhnya dalam motivasi dan doa-doanya setiap hari.
2. Kakak-adikku (Bagus dan Erik) yang telah mendukung dan selalu disisiku selama ini.
3. Kepada teman-temanku yang tak pernah terlupakan terimakasih sudah mendengar keluh kesahku selama ini.
4. Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019” mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Drs. Moh. Nasution, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, petunjuk, dan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh staf tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi.



7. Teman-teman PKO 2016 yang menjadi rekan belajar selama perkuliahan dan sebagai salah satu motifator.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian yang penulis tidak bisa sebutkan satu per satu.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, semoga menambah timbangan amal baik di akhirat kelak dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pembaca.

Semarang,

Penulis,

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
PERNYATAAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi masalah.....	7
1.3. Pembatasan Masalah .....	7
1.4. Rumusan Masalah .....	7
1.5. Tujuan Penelitian .....	8
1.6. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II .....	10
LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR.....	10
2.1 Landasan Teori .....	10
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	10
2.1.2 Pengertian Kesegaran Jasmani .....	16
2.1.3 Komponen Kesegaran Jasmani.....	20
2.1.4 Fungsi kesegaran jasmani.....	23
2.1.5 Latihan Aktivitas Fisik.....	25
2.1.6 Faktor yang mempengaruhi kesegaraan jasmani .....	26
2.1.8 Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.....	31
2.2 Hipotesis .....	35
BAB III .....	37
METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	37
3.2 Variabel Penelitian .....	38
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan sampel Penelitian .....	38
3.3.1 Populasi Penelitian.....	38
3.3.2 Sampel Penelitian.....	39

3.4	Instrumen Penelitian .....	39
3.4.1	Reliabilitas dan Validitas Instrumen .....	41
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	41
BAB IV HASIL .....		48
PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		48
4.1	Hasil Penelitian.....	48
4.1.1	Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Pelajar Putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019 : .....	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....		51
5.1	Simpulan .....	51
5.2	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA .....		52
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....		53

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi siswa di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu Malaysia .....	38
3.2 Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun .....	46
3.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	47
4.1 Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Pelajar Putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019 .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir .....	34
3.1 Teknik Simple Random Sampling.....	39
4.1 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Pelajar Putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi .....	54
2. Persetujuan Usulan Dosen Pembimbing .....	55
3. Surat Keterangan Penetapan Dosen Pembimbing .....	56
4. Pengesahan Proposal Skripsi .....	57
5. Surat Izin Penelitian .....	58
6. Instrumen Penelitian .....	59
7. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	68
8. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani .....	69
9. Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian.....	70
10. Dokumentasi .....	71

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya Suharjana (2004: 5).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental-emosional Madjid (dalam Adisasmita, 2002:2) selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap / membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif,

terampil, memiliki kesegaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti Sepriadi (dalam Apri Agus, 2012:23). Hal ini berarti bahwa tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Uraian di atas menjelaskan bahwa kesegaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seseorang mahasiswa baik, maka mahasiswa akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila mahasiswa mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa sehingga mahasiswa tidak akan dapat belajar dengan baik mengikuti perkuliahan yang diberikan. Sehingga secara tidak langsung hal tersebut akan membuat hasil studi mahasiswa akan lebih baik.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia di dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi



setiap individu tidak sama. misalkan Kesegaran jasmani yang dibutuhkan atlet olahraga berbeda dengan pelajar (Junusul Hairy, 1989:9).

Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau *skill*. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*, 2) kesegaran kekuatan otot atau *strength fitness*, 3) kesegaran keseimbangan tubuh atau *body composition* atau *body weight fitness*, 4) kesegaran kelentukan atau *flexibility fitness*, sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill* meliputi: 1) koordinasi atau *coordination*, 2) daya tahan atau *endurance*, 3) kecepatan atau *speed*, 4) kelincahan atau *agility*, 5) daya ledak atau *power* Mulyono Biyakto Atmojo (2010:56-60)

Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa antara lain: "jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi". Berdasarkan kutipan di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang diantaranya adalah status gizi. Status gizi itu berdasarkan terbagi atas 3 yaitu, normal, kurang dan lebih. Faktor gizi ini sangat erat kaitannya dengan kesegaran jasmani seseorang dimana seseorang yang memiliki gizi yang baik juga akan memiliki kesegaran jasmani yang baik pula. Akan tetapi, saat ini untuk gizi lebih maupun kurang masih belum atau jarang sekali diadakan penelitian kesegaran jasmani mana yang lebih baik.

Ini membuktikan bahwa kebugaran yang baik merupakan modal dasar bagi atlet atau pelajar untuk dapat meningkatkan prestasi dan faktor fisik atau

dalam hal ini kesegaran jasmani merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Namun sangat disayangkan pengertian maupun pengetahuan tentang kesegaran jasmani di kalangan masyarakat masih kurang. Hal ini terjadi terutama di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu, dimana dapat dilihat dalam gaya hidup yang kurang sehat pada masyarakat yaitu kesadaran untuk berolahraga. Masyarakat sibuk dengan kegiatan yang mereka jalani serta semakin pesatnya perkembangan teknologi yang semakin maju berdampak meningkatnya kehidupan banyak duduk, antara lain dari pada jalan kaki lebih baik menaiki kendaraan, lebih diutamakan menonton gadget atau smartphone dari pada melakukan aktivitas jasmani. Hal ini juga banyak dilakukan di kalangan siswa-siswi SMA, padahal gaya hidup tersebut menyebabkan menurunnya kesegaran siswa-siswi (Anna Abdullah dan Agus Manadji, 1994:146)

Karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi (Depdiknas, Kemendiknas : 2010)

Pendidikan jasmani adalah sesuatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan

atau pembelajaran kebanyakan dilakukan di lapangan dan mayoritas dari peserta didik menyukai aktivitas pembelajaran jasmani yang bersifat permainan, seperti sepak bola, bola voli, bola basket dan lain-lain. Banyak dari peserta didik yang menyukai aktivitas yang bersifat permainan, sehingga sekolah memberikan kesempatan peserta didik untuk menyalurkan bakat, minat dan kegemarannya tersebut di luar jam sekolah. Di samping itu, terkadang mereka melupakan satu hal yang sangat penting dalam melakukan aktivitas fisiknya yaitu kesegaran jasmani. Padahal kesegaran jasmani sangatlah penting dalam melakukan suatu aktivitas fisik apapun. Seseorang akan mampu melakukan aktivitas fisik secara maksimal apabila memiliki kesegaran jasmani yang baik (Depdiknas, 2003:2)

Tingkat kesegaran jasmani perlu diketahui untuk kelangsungan proses pembelajaran yang lancar dan penanganan lebih lanjut apabila ada masalah mengenai tingkat kesegaran jasmani. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan Sekolah terutama Sekolah Menengah Atas perlu dibina dikarenakan segala aspek perkembangan baik perkembangan akal ataupun tubuh sedang berkembang serta untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik serta dapat melakukan aktifitas kesehariannya dengan baik pula seperti bermain dengan teman sebayanya.

Mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia TKJI untuk usia 16-19 tahun

yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 60 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak serta lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes (Depdiknas, Kemendiknas : 2010)

Sekolah Indonesia Kota Kinabalu adalah sekolah yang didirikan oleh pemerintah Indonesia sebagai bentuk perhatian pemerintah terhadap pendidikan anak-anak Indonesia yang berada di Sabah Malaysia. Tuntutan orang tua yang rata-rata harus bekerja di ladang atau perkebunan kelapa sawit menjadikan pendidikan anak di kesampingkan, bahkan sejak kecil mereka juga ikut bekerja di ladang atau perkebunan kelapa sawit. Berawal dari itulah pemerintah sangat perihatin dan mendirikan sekolah ini. Sekolah Indonesia Kota Kinabalu terdiri dari berbagai jenjang mulai dari TK/Paud, sekolah dasar, sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) hingga sekolah menengah kejuruan (SMK). Dalam jenjang sekolah menengah atas (SMA) adalah salah satu SMA yang aktif dan banyak mengadakan ekstrakurikuler dibidang olahraga. Sering pula pelajar yang mengikuti ekstrakurikuler dipersiapkan untuk mengikuti perlombaan. Diluar kegiatan ekstrakurikuler atau jam pelajaran olahraga pelajar SMA sering kali melakukan kegiatan yang berhubungan dengan olahraga. Rasa antusias yang dimiliki pelajar SMA akan adanya olahraga tidak diimbangi dengan latihan kondisi fisik ataupun guru mengetahui tingkat kesegaran jasmani pelajar.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia yang mempunyai rentan usia antara 16 sampai 19

tahun, Oleh sebab itu peneliti mengadakan penelitian dengan judul “TINGKAT KESEGERAN JASMANI PELAJAR PUTRA SMA DI SEKOLAH INDONESIA KOTA KINABALU MALAYSIA TAHUN 2019.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, antara lain :

- 1) Belum pernah dilakukan tes pengukuran kebugaran jasmani sehingga guru belum mempunyai database tingkat kebugaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia.
- 2) Perlunya kebugaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia.
- 3) Pada saat pembelajaran pendidikan jasmani belum diprogramkan pembinaan aktivitas fisik di luar jam sekolah yang bisa menunjang kebugaran jasmani para pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka penulis hanya akan meneliti tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian, dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu : “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019?”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

#### 1) Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi semua unsur penyelenggara pendidikan serta dapat memberikan informasi yang objektif dan akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019.

#### 2) Manfaat Praktis.

##### (1) Bagi Sekolah

Sebagai masukan kepada pihak Sekolah beserta manajemennya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga dapat dijadikan acuan untuk menyusun kegiatan pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dengan melihat kondisi fisik siswa agar berjalan sesuai tujuan.

##### (2) Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk menentukan suatu metode yang tepat dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani dengan memperhatikan tingkat kebugaran jasmani guna memperoleh prestasi belajar yang maksimal.

### (3) Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini secara langsung akan mengukur dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik sehingga siswa diharapkan terdorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani**

Sebelum masuk dalam pembahasan tentang pendidikan jasmani, marilah kita ulas dulu bagaimana perkembangan peran kondisi jasmani dalam kehidupan manusia sejak jaman primitif hingga manusia modern. Kondisi jasmani merupakan suatu tingkat keadaan tubuh baik keadaan fisik maupun keadaan kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh tubuh atau keterampilan. Kondisi fisik dan keterampilan pada era primitif, secara tidak disadari merupakan suatu hal sangat diperlukan, dan tanpa sengaja juga orang-orang primitif selalu melatihnya untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan yang dimilikinya. Pada saat itu, kondisi fisik dan keterampilan yang bagus sangat diperlukan dalam usaha mempertahankan kelangsungan hidupnya, baik untuk mencari makan dengan berburu, maupun bertahan dari serangan lawan baik lawan berupa hewan buas atau kelompok primitife yang lain dan keadaan alam. Dengan demikian, keadaan jasmani yang baik akan sangat memantu kehidupan para manusia primitive.

Seperti halnya dijelaskan di atas, keadaan jasmani yang baik juga sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan kegiatannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan berarti. Begitu juga bagi anak-anak, aktivitas fisik yang terprogram, terukur, dan bertujuan jelas dalam peningkatan kulaitas jasmani sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhannya baik mental maupun fisik, agar dapat berkembang dengan optimal. Untuk itulah disekolah



perlu dibuat kurikulum pendidikan jasmani, dan kita harus percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan satu bagian penting dari keseluruhan kurikulum sekolah Evi Faridah (dalam Tinning, et al. 1993). Melalui pendidikan jasmani pula seluruh aspek baik psikomotor, afektif dan kognitif siswa dapat berkembang dengan baik. Sebagaimana dikatakan oleh Evi Faridah (dalam Ateng, 1992) pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif maupun afektif.

Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak. Evi Faridah (dalam Cholik dan Lutan, 1996/1997) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Evi Faridah (dalam Dauer dan Pangrazi, 1989) mengatakan bahwa hakikat dari pendidikan jasmani sebagai bagian yang memberikan sumbangan dalam pendidikan secara umum. Melalui pemberian pengalaman

tugas gerak dalam rangka membantu pertumbuhan dan perkembangan anak yang bersifat total atau menyeluruh.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai

(sikap-mental-emosional-sportivitas- spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Berdasarkan berbagai pandangan dan pendapat tersebut diatas, dalam makalah ini akan dibahas bagaimana cara mengajar pendidikan jasmani untuk anak Sekolah Dasar awal melalui permainan dengan sentuhan kreativitas seni yang unik sehingga semua elemen pengetahuan dapat tersentuh dan sasaran pedagogis pendidikan jasmani dapat tercapai.

Pendidikan secara luas memberikan kontribusi yang cukup besar pada konsep penanaman nilai-nilai, sikap, dan moral pada diri seseorang. Salah satu wadah pendidikan yang dapat ditempuh guna menanamkan nilai, sikap, dan moral adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Implementasi pendidikan moral dalam pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diyakini efektif dalam menanamkan nilai, sikap, dan moral pada siswa karena proses pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kinerja dan mengembangkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani sehingga fokus pembelajarannya adalah tujuan pendidikan secara umum, yaitu pengembangan sikap, kepribadian, perilaku, dan intelektual siswa melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah penyempurnaan kepribadian dan sarana pengembangan sikap, kepribadian, dan perilaku meletakkan landasan nilai moral yang kuat melalui nilai-nilai yang dikandungnya seperti sportivitas, kejujuran, kedisiplinan, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. Tujuan penjasorkes menurut depdiknas yaitu meletakkan dan mengembangkan 1) landasan karakter

melalui internalisasi nilai, 2) landasan kepribadian (cinta damai, sosial, toleransi dalam kemajemukan budaya etnis dan agama, 3) berpikir kritis, 4) sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, 5) keterampilan gerak, teknik, strategi berbagai permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik dan pendidikan luar kelas, 6) keterampilan pengelolaan diri, pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat, 7) keterampilan menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, 8) konsep aktivitas jasmani untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, serta 9) mengisi waktu luang yang bersifat rekreatif. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan erat kaitannya dengan penanaman nilai moral.

Raka Joni (dalam Anna Abdullah dan Agus Manadji, 1994:2) mengungkapkan bahwa hakikat pendidikan adalah : 1) Pendidikan merupakan proses interaksi manusiawi yang ditandai keseimbangan antara kedaulatan subjek peserta didik dengan kewibawaan pendidik. 2) Pendidikan merupakan upaya penyiapan peserta didik menghadapi lingkungan hidup yang mengalami perubahan yang semakin pesat. 3) Pendidikan meningkatkan kualitas kehidupan pribadi dan masyarakat. 4) Pendidikan berlangsung seumur hidup. 5) Pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi pembentukan manusia seutuhnya.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas- spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat

yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Evi Faridah, 2016)

Singer (dalam Anna Abdullah dan Agus Manadji, 1994:4) memberi makna pendidikan jasmani sebagai pendidikan dari jasmani yang berbentuk satu sistem atau program aktivitas jasmani yang intensif melibatkan otot-otot besar yang dirancang untuk merangsang organ-organ tubuh agar manfaat kesehatan sebagai akibat dari aktivitas itu dapat diperoleh pelakunya, dan tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerjasama, saling menolong.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk :

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai ketrampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kesegaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perseorangan.

- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan ketrampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang. Serta menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

### **2.1.2 Pengertian Kesegaran Jasmani**

Frost (dalam Anna Abdullah dan Agus Munadji, 1994:146) Kesegaran, dalam konteks yang luas, hampir sinonim dengan sehat. Kesegaran adalah “kesejahteraan tingkat tinggi” dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintangi dan penyakit yang dapat disembuhkan, serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh, dan semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Kesegaran mencakup kesegaran jasmani, emosi dan spiritual. Ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh kehidupan yang menyenangkan dan berperan aktif dalam hidup bermasyarakat.

Beberapa ahli pakar olahraga memberikan pengertian mengenai kesegaran jasmani sebagai berikut :

- 1) Safrit (dalam Anna Abdullah dan Agus Munadji, 1994:146) ada dua definisi yang biasa digunakan. Dari sudut pandang fisiologi kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut. Definisi kesegaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.
- 2) Sadoso Sumardjono (dalam Giri Wirianto, 2012:169) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan

tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak, dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

- 3) Agus Mukhlolid (dalam Giri Wirianto, 2012:169) menyatakan bahwa Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.
- 4) Djoko Pekik (2004:2). Secara umum, yang dimaksud kesegaran adalah kesegaran fisik, yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok: (1) Kesegaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat. (2) Kesegaran dinamis: kemampuan seseorang bekerja dengan efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat. (3) Kesegaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba, seorang pemain sepakbola dituntut berlari dengan cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash, dan lain-lain.

5) Junusul Hairy (1989:9) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari mulai dari pagi hari sampai siang hari atau siang hari sampai sore hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain.

Kesegaran jasmani yang lebih tinggi dapat meningkatkan penampilan para olahragawan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Unsur yang terpenting dalam kesegaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi (Roji, 2004). Daya tahan kardiorespirasi merupakan kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah yang berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta latihan untuk mengambil oksigen kemudian menyalurkannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Moeloek, 2004). Oleh karena itu daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok (Lutan, 2002). Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiratio-cardio-vasculatoir endurance*), daya tahan, kekuatan, ketepatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak Eri Pratikyo Dwikusworo (2010:1-3).



Sepriadi (dalam Apri Agus, 2012:23) “ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi), kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Selain itu, Sepriadi (dalam Apri Agus, 2009:23) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”. Lebih lanjut Suharjana dan Purwanto (2008) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Jadi, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan

melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.

### 2.1.3 Komponen Kesegaran Jasmani

Dilihat dari komponen yang membentuk kesegaran jasmani seseorang dibagi menjadi dua bagian, yaitu yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan komponen yang berkaitan dengan ketrampilan (*skill related fitness*) menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2010:55-57) komponen kebugaran jasmani terdiri dari :

- 1) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung empat unsur pokok, yaitu kekuatan otot, daya tahan jantung, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
- 2) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan mengandung unsur koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Mulyono Biyakto Atmojo (2010:56) berkaitan dengan kesehatan komponen kesegaran jasmani, antara lain :

- 1) Kesegaran Kardiovaskuler

Kemampuan untuk melatih seluruh tubuh dalam waktu agak panjang tanpa merasa lelah. Jantung yang kuat diperlukan untuk dapat mensuplai darah yang beroksigen secara efektif kepada otot-otot tubuh. Kesegaran kardiovaskuler yang jelek dapat diidentifikasi sebagai suatu yang mendahului sakit jantung.

- 2) Komposisi tubuh

Berkaitan dengan jumlah lemak tubuh pada seseorang. Seseorang yang fit (segar) memiliki presentase lemak tubuh relative rendah. Kegemukan paada mulanya dapat dihubungkan dengan berbagai masalah

kesehatan.

### 3) Fleksibilitas

Fleksibilitas diartikan sebagai kemampuan ruang gerak sendi dan elastisitas otot-otot tendon dan ligamen. Lebih jelasnya bahwa semakin luas ruang gerak sendi dan lentur otot-otot gerak seseorang dapat dikatakan fleksibilitasnya semakin bagus. demikian juga sebaliknya jika ruang gerak dan luas gerak sendi sempit maka pertanda bahwa fleksibilitas sendinya jelek.

### 4) Kekuatan otot

Otot merupakan salah satu alat yang digunakan untuk menggerakkan anggota tubuh, sebagai daya penggerak aktivitas fisik diperlukan otot yang kuat, kekuatan otot juga dapat melindungi seseorang dari kemungkinan cedera saat melakukan aktifitas gerak sehari-hari. Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan dan mengangkat.

Berkaitan dengan ketrampilan menurut Giri Wiarto (2012:171) terdapat 10 komponen kondisi fisik, antara lain :

#### 1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk memnempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

#### 2) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan iniberkaitan erat dengan kelentukan. Apabila

kelentukanya baik maka ia dapat bergerak dengan lincah.

3) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai gerakan secara mulus dan akura. semakin baik tingkat koordinasi seseorang akan makin cepat dan efektif pula gerakannya, karena gerak koordinasi ini sangat diperlukan dalam kegiatan beraktivitas olahraga sehari-hari

4) Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.

5) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

6) Kelentukan

Kelentukan adalah kemudahan dalam bergerak terutama yang terjadi pada otot dan sudi.

7) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

8) Daya ledak

Daya ledak adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Apabila seseorang dapat mengangkat beban 70 kg dengan cepat, maka orang tersebut dikatakan memiliki daya ledak.

9) Waktu reaksi

Waktu reaksi adalah waktu yang dibutuhkan antara mulai adanya rangsangan sampai terjadinya respon atau gerakan melakukan kegiatan atau aktifitas.

10) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh berkaitan dengan jumlahnya lemak tubuh pada tubuh seseorang.

Berdasarkan komponen-komponen di atas tidaklah berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kesegaran jasmani. Bagaimanapun juga, faktor-faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin ikut menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

#### **2.1.4 Fungsi kesegaran jasmani**

Giri Wiriato (2012:170) menyatakan bahwa Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Manfaat latihan kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan status kesegaran jasmani seseorang, status kesegaran ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari. Fungsi khusus dari kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut :

1) Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan

Misalnya kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kesegaran jasman bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kesegaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

2) Golongan kedua berdasarkan keadaan

Misalnya kesegaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

3) Golongan ketiga berdasarkan umur

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, meningkatkan prestasi belajar dan perkembangan, dan kesegaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kesegaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh. Saat ini prevalensi obesitas meningkat tajam di seluruh dunia seiring dengan menurunnya aktivitas fisik (Utari, 2007). Dari kutipan tersebut dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktivitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kesegaran tubuh. Selain itu, kebugaran jasmani juga akan dapat meningkatkan prestasi siswa. Hal ini sesuai dengan Habibudin (2011) yang menjelaskan bahwa peningkatan tingkat kebugaran

jasmani non-akademik tidak memberikan kontribusi yang linear terhadap tingkat kemampuan akademik.

### **2.1.5 Latihan Aktivitas Fisik**

Giri Wiarso (2012:173) latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan.

Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam 2 jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik dan kegiatan yang bersifat anaerobik (Giri Wiriarto, 2012:156) antara lain :

#### **1) Latihan Aerobik**

Jenis latihan ini adalah latihan fisik yang secara intensif mempercepat denyut jantung serta memperkuat sistem kardiovaskuler dan dilakukan dalam waktu yang panjang, setidaknya selama 20 menit. Jenis latihan ini seperti jogging, berenang, jalan, dan bersepeda.

#### **2) Latihan Anaerobik**

Jenis latihan ini dilakukan untuk jangka waktu pendek dan membantu memperkuat otot dan persendian tubuh. Jenis latihan ini seperti angkat beban dan berlari.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (dalam Giri Wiriarto, 2012:175) Untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut :

#### **1) Intensitas latihan**

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal. Artinya bila melakukan latihan, haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut/menit (87% dari denyut nadi maksimal).

## 2) Lamanya latihan

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

## 3) Durasi latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Durasi lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam *zone* latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari durasi tersebut.

### **2.1.6 Faktor yang mempengaruhi kesegaraan jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan secara konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Kesegaran



jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) bahwa seseorang dalam keadaan segar (fit), jika ia cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability) kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan dan gerak dasar.

Giri Wiarto (2013:169) Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor :

#### 1) Genetik

Faktor genetik, yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serat otot yang terdiri dari otot merah dan otot putih. Seseorang yang lebih banyak memiliki rangka serat merah lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik seperti maraton, sedangkan yang lebih banyak memiliki serat otot putih, lebih mampu untuk melakukan kegiatan yang bersifat anaerobik seperti lari jarak pendek, angkat besi, dan sebagainya.

#### 2) Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal diusia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan

dengan semakin bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini.

### 3) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan hemoglobin lebih rendah dibanding dengan pria. Hal yang sama juga terjadi pada kekuatan otot, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh.

### 4) Makan

Semua makhluk hidup membutuhkan makan, untuk mempertahankan kehidupannya. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani harus memperhatikan makanan yang memenuhi syarat kesehatan berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Gizi yang syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan bernutrisi meliputi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

### 5) Istirahat

Organ-organ tubuh manusia tidak selalu dalam kondisi yang baik, kadang terjadi kerusakan pada selnya, dan untuk memperbaiki sel yang rusak tersebut, salah satu caranya adalah dengan kita beristirahat. Dengan kita beristirahat maka kita akan menjadi segar kembali dan siap untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

## 6) Olahraga / Aktivitas Fisik

Dengan memperhatikan komponen-komponen kebugaran jasmani maka agar dapat mencapainya adalah dengan cara latihan olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman serta kebugaran jasmani dapat dicapai dengan latihan yang sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

Anna Abdullah dan Agus Manadji (1994:146) ada beberapa faktor penghalang yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, meliputi 3 faktor :

### 1) Gaya Hidup

Salah satu faktor yang besar dari kebugaran jasmani adalah gaya hidup. Dalam banyak kasus, kemakmuran yang berlebihan merusak kebugaran jasmani, karena secara langsung mempengaruhi diet dan meningkatkan kehidupan banyak duduk, seperti dari pada jalan kaki lebih baik menaiki kendaraan, menonton televisi lebih didahulukan dari pada melakukan aktivitas jasmani.

### 2) Rokok

Rokok mempercepat denyut jantung, menaikkan tekanan darah, mempersempit pembuluh darah dan dapat menyebabkan kerusakan jasmani lainnya. Orang yang tidak merokok kapasitas paru-paru lebih besar dari pada perokok. Pelatih dan Guru Penjas sama sependapat bahwa merokok tidak baik untuk memelihara kebugaran jasmani.

### 3) Alkohol

Alkohol melemahkan pusat sistem saraf. Mempengaruhi pusat otot yang

lebih tinggi yang mempengaruhi perimbangan, pengambilan keputusan dan ingatan. Kontrol dari pusat otot rendah hilang, waktu reaksi yang lambat.

### **2.1.7 Nilai-Nilai Kesegaran Jasmani**

Seorang individu mutlak harus memiliki kesegaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dari keseluruhan unsur kesegaran jasmani yang semuanya saling berhubungan erat. Latihan yang hanya menekankan pada salah satu faktor hasilnya kurang dapat dipertanggungjawabkan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Pada hakekatnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan faal akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain kesegaran jasmani menggambarkan derajat sehat untuk melakukan tugas atau kegiatan sehari-hari.

Dengan pengertian tersebut diatas maka akan lebih jelas lagi apabila kita mengetahui tentang nilai-nilai kesegaran jasmani yang meliputi:

#### 1) Kemampuan Statis

Kemampuan statis yaitu tidak hanya sehat atau cacat, melainkan ada keserasian dan kesempurnaan dari segi fisik, mental dan sosial. Jadi kemampuan statis meliputi unsur anatomi, fisiologi dan psikologi.

#### 2) Kemampuan Dinamis

Kemampuan dinamis yaitu kemampuan untuk melakukan kegiatan jasmani yang berat dan tidak memerlukan ketangkasan khusus.

#### 3) Kemampuan Mental

Kemampuan mental yaitu kemampuan dalam menghadapi tantangan kehidupan yang di jalani, sehingga timbul sikap percaya diri yang kuat.

#### 4) Ketangkasan Jasmani

Ketangkasan jasmani yaitu kemampuan melakukan kegiatan-kegiatan yang terkoordinir, disini diperlukan keterampilan tertentu dan daya tahan. Gerakan terkoordinir yang dipertahankan adalah komponen keseimbangan, kelentukan, ketangkasan, dan kekuatan.

#### 5) Kemampuan Sosial

Kemampuan sosial yaitu seseorang untuk dapat berdiri sendiri tanpa menggantungkan belas kasihan dari orang lain. Orang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan memenuhi nilai-nilai kesegaran jasmani tersebut sehingga memiliki keseimbangan antara jasmani, rohani, dan sosialnya.

### 2.1.8 Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Karena kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, maka mestinya tes kebugaran jasmani juga terdiri dari beberapa tes.

#### 1) Tes Kebugaran Jasmani Remaja AAHPER

Pada tahun 1958, tes kebugaran jasmani remaja disajikan oleh Paul Hunsicker untuk digunakan secara nasional sehubungan dengan pendapat Komite Nasional kebugaran jasmani untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Setelah mengalami penelaahan selama beberapa tahun dengan pengumpulan data secara nasional, pada tahun 1965 norma nasional telah diperbaharui dan diedarkan tata-pelaksanaanya. Faktor yang diukur serta alat ukurnya adalah sebagai berikut):

- 1) Kekuatan dan ketahanan lengan dan bahu: *pull up* (laki-laki), gantung tekuk (perempuan).
- 2) Kekuatan dan ketahanan togok: *sit up*.
- 3) Kecepatan dan mengubah arah: lari bolak-balik.

- 4) Kekuatan eksplosif: lompat jauh tanpa awalan.
- 5) Kekuatan eksplosif dan kecepatan: lari cepat 50 yard (45,73m)
- 6) Katahanan kardiorespiratori: lari 600 yard, lari 9/12 menit, lari 1/1,5 mil.

Tes kebugaran jasmani remaja AAHPER ini mudah dilaksanakan dan peralatannya sedikit dan tidak mahal. Sebaiknya rangkaian tes diselenggarakan dalam dua hari; pada hari pertama: lompat jauh tanpa awalan, lari cepat 50 yard, lari 600 yard, atau 9 menit, 12 menit atau lari 1 mil, atau 1,5 mil. Tes lari 9 menit atau 1 mil untuk murid umur 9-12 tahun, tes lari 12 menit atau 1,5 mil murid umur 13 tahun ke atas. Yang perlu ditonjolkan disini adalah: bahwa murid berumur 9 tahun sudah mulai dites, sehingga kalau ternyata hasilnya kurang, sejak 9 tahun guru telah wajib membina dan meningkatkan kebugaran jasmani murid Aji Kurniawan (dalam Sudarno SP, 1992:113).

## **2) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 13-15 tahun yang terdiri atas 5 butir tes, yaitu: tes lari cepat, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes ketahanan fisik (lari jarak sedang putra 1000m dan putri 800m) ini merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tepat dan sesuai berdasarkan 10 komponen kondisi fisik (Depdiknas, Kemendiknas : 2010).

### **2.1 Kelompok anak umur 6-9 tahun (putra, putri)**

- (1) Lari cepat, 30 meter

- (2) Gantung siku tekuk
- (3) Baring duduk 30 detik
- (4) Loncat tegak
- (5) Lari jarak 600 meter

#### 2.2 Kelompok anak umur 10-12 tahun (putra, putri)

- (1) Lari cepat, 40 meter
- (2) Gantung siku tekuk
- (3) Baring duduk 30 detik
- (4) Loncat tegak
- (5) Lari jarak 600 meter

#### 2.3 Remaja umur 13-15 tahun

- (1) Lari cepat, 50 meter
- (2) Gantung siku tekuk (putri)  
Gantung angkat tubuh 60 detik (putra)
- (3) Baring duduk 60 detik
- (4) Lari jarak 800 meter untuk putri  
Lari jarak 1000 meter untuk putra

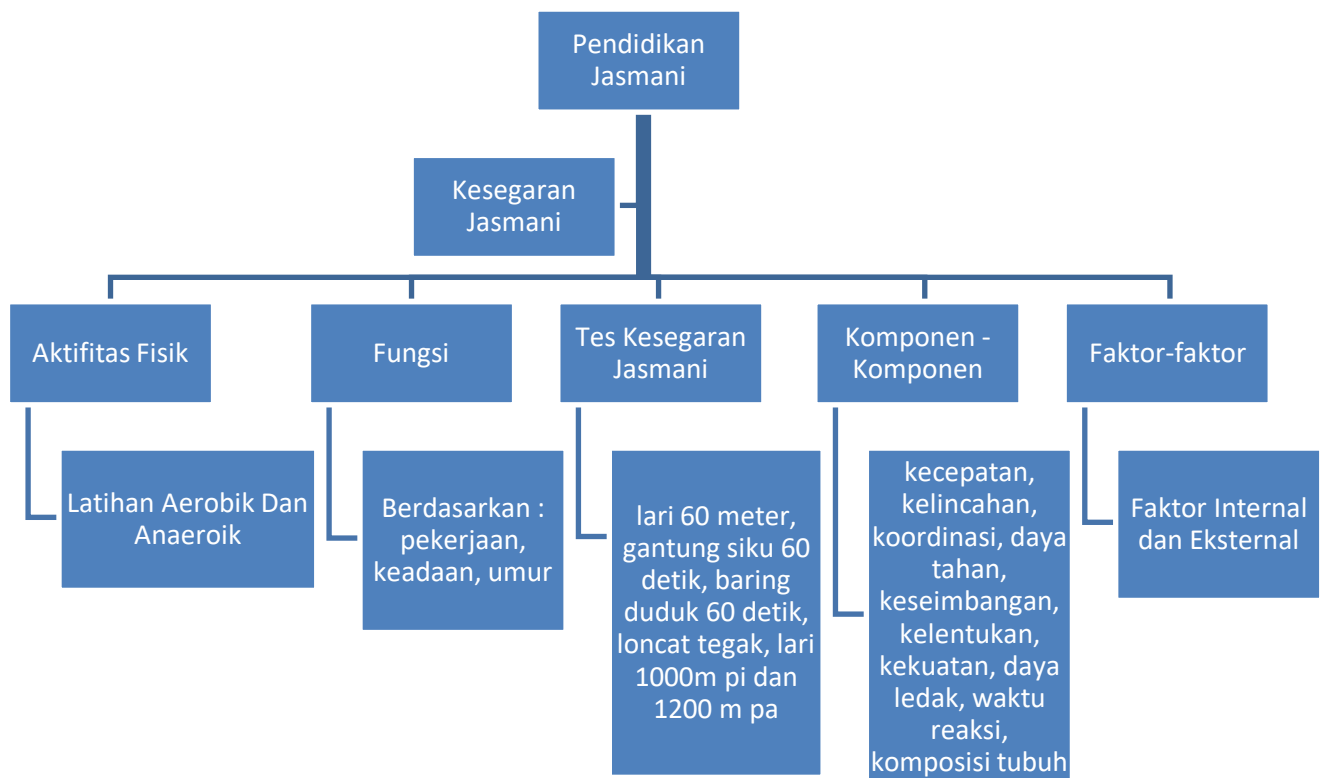
#### 2.4 Remaja umur 16-19 tahun

- (1) Lari cepat, 60 meter
- (2) Gantung siku tekuk (putri), Gantung angkat tubuh 60 detik (putra)
- (3) Baring duduk 60 detik
- (4) Lari jarak 1000 meter untuk putri  
Lari jarak 1200 meter untuk putra.

### 3) Multi Stage

Eri Pratiknyo Dwikusworo (2010:21) salah satu untuk mengetahui kesegaran jasmani yaitu dengan mengukur VO2 max melalui Multi Stage Test. Tujuannya untuk mengukur perkiraan ambilan oksigen maksimum. Pelaksanaan tes yaitu Hidupkan kaset setelah bunyi “tut” untuk menandai suatu interval 1 menit. Peserta harus sampai ke ujung sepat pada bunyi “tut”. Kemudian balik arah dan meneruskan lari dengan kecepatan yang sama sampai ke ujung lintaan. Akhir setiap bolak balik ditandai dengan bunyi “tut” tunggal dan ahir tiap tahap di tandai dengan bunyi “tut” tiga kali. Bila bunyi “tut” dua kali peserta tidak mampu mengikuti irama maka kemampuannya pada waktu tersebut.

#### 2.1.8.1 Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



Sekolah merupakan lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa atau murid dibawah pengawasan guru. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan secara umum di Indonesia. Karena merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, tentunya pendidikan jasmani memiliki peran paling besar dalam pembentukan kesehatan dan kesegaran jasmani.

Kesegaran Jasmani diperlukan oleh setiap orang Karena Kesegaran Jasmani erat hubungannya dengan aktifitas yang dilakukan oleh seseorang. Dengan semakin padatnya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang maka diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Tingkat kesegaran jasmani tiap orang sangatlah berbeda dengan orang yang lain, Hal ini juga dipengaruhi oleh berbagai macam faktor internal dan eksternal.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. . Tes Kesegaran Jasmani Indonesia TKJI untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 60 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak serta lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes (Depdiknas, Kemendiknas : 2010)

## **2.2 Hipotesis**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan rumusan masalah, bahwa :

1. Berdasarkan beberapa faktor terdapat beberapa pelajar putra SMA Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang memiliki tingkat kesegaran jasmani berkategori baik .
2. Berdasarkan beberapa faktor terdapat beberapa pelajar putra SMA Sekolah Indonesia Kota Kinabalu yang memiliki tingkat kesegaran jasmani berkategori kurang sekali.

## BAB III

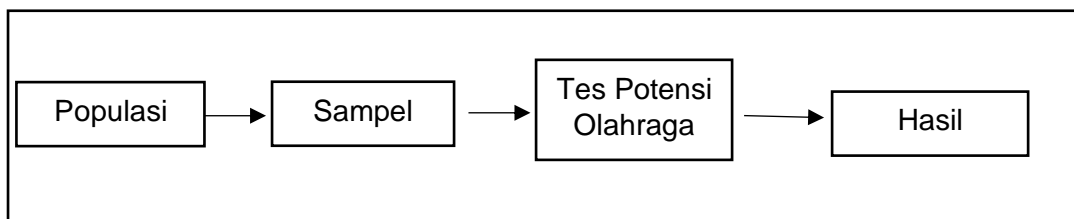
### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, dan hasilnya di paparkan dalam bentuk laporan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:03)

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mengetahui atau menggambarkan keadaan menggunakan data yang berupa angka–angka (Sugiyono, 2010:13).

Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode survey tes dengan desain penelitian yang digunakan adalah desain *one-shot case study*. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:122) *one-shot case study model*, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Adapun desain yang dimaksud digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1. Desain Penelitian “*One Shot Case Study*”

(Suharsini Arkunto, 2006:132)

### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010:61).

#### **1) Variabel independen**

Variabel independen dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Artinya variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

#### **2) Variabel Dependen**

Variabel dependen juga disebut variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah tingkat kebugaran jasmani.

### **3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. (Sugiyono, 2010:117).

Karakteristik populasi penelitian: umur 15-17 tahun putra di SMA Sekolah Indonesia Kota Kinabalu Sabah Malaysia tahun 2019 yang berjumlah 24 orang. Berdasarkan uraian di atas, pelajar SMA Sekolah Indonesia Kota Kinabalu Sabah Malaysia yang memenuhi syarat sebagai populasi penelitian.

Table 3.1 Populasi Siswa Putra di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu Sabah  
Malaysia

<b>Keterangan</b>	<b>Kelas 10</b>	<b>Kelas 11</b>	<b>Kelas 12</b>
Uraian	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
Jumlah	10	7	7
Total	24		

(Sumber: Observasi Awal, 2019)

### **3.3.2 Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010:118). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelajar putra SMA di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu Malaysia.

### **3.3.3 Teknik Penarikan Sampel**

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling yang menyatakan bahwa dalam penentuan sampel, apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian populasi (Suharsimi Arikunto 2006:134).

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2010:101), instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Observasi Istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut. Observasi yang berarti pengamatan bertujuan untuk mendapatkan data tentang suatu masalah. Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari sampel yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian (Sugiyono, 2010:203).
- 2) Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Wawancara terstruktur bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis (Sugiyono, 2010:194).
- 3) Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. (Suharsimi Arikunto, 2010:193). Tes yang akan digunakan adalah norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 60 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak serta lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra.

Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang.

data kelima butir tes tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a) Lari 60 meter, dihitung dengan satuan detik.
- b) Gantung siku tekuk, untuk putra dihitung banyaknya tubuh terangkat ke atas, sedangkan untuk putri dengan lamanya mempertahankan

sikap bergantung siku tekuk dengan dagu di atas palang tunggal dalam satuan detik.

- c) Baring duduk, yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 60 detik.
- d) Loncat tegak, diukur dengan raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- e) Lari jarak sedang diukur dari waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri), dicatat dalam satuan menit dan detik.

#### **3.4.1 Reliabilitas dan Validitas Instrumen**

Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwach yang sudah memenuhi standar nasional.

#### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

### 3.5.1 Lari 60 meter

1. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan lari.
2. Alat dan perlengkapan: 1) lapangan: lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter 2) bendera *start*, peluit, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
3. Petugas tes: juru berangkat atau starter, pengukur waktu, pengawas, pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: 1) sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis *start*, 2) gerakan: pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, 3) kemudian pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 60 meter, 4) setiap tester diberi kesempatan lari dua kali.
5. Pengukuran waktu: pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera di angkat sampai pelari tepat melintas garis finis.
6. Pencatatan hasil: 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik, 2) pengambilan waktu yaitu satu angka dibelakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.

### 3.5.2 Gantung angkat tubuh selama 60 detik

1. Tujuan: tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan ketahanan otot bahu.
2. Alat dan perlengkapan: 1) lapangan: lantai yang datar, rata, tidak licin, 2) bendera *start*, peluit, palang tunggal yang di atur tinggi rendahnya, *stopwatch*, pengamat, formulir dan alat tulis.



3. Petugas tes: juru berangkat atau starter, pengukur waktu, pengawas, pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: 1) sikap permulaan: peserta berdiri siap memegang palang tunggal, 2) gerakan: pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap *start*, siap untuk melakukan, 3) kemudian pada aba-aba "Ya" peserta melakukan secepat mungkin.
5. Pengukuran waktu: dilakukan dari saat bendera diangkat sampai peserta diberi aba-aba finish.

### **3.5.3 Baring duduk selama 60 detik**

1. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
2. Alat dan perlengkapan: lantai atau rumput yang bersih dan rata, *stopwatch*, formulir hasil tes.
3. Petugas tes: pengukur waktu, penghitung gerakan, pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: 1) Peserta berbaring terlentang diatas rumput/lantai dengan jari tangan yang saling berkaitan dibelakang kepala, peserta lain memegang pergelangan kaki agar tidak terangkat. 2) Begitu peluit ditiup peserta memulai melakukan gerakan mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh kedua paha kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan ini dihitung satu kali. Hasil yang dihitung adalah gerakan yang dilakukan siswa secara sempurna dalam waktu 60 detik.

### **3.5.4 Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)**

1. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

2. Alat dan perlengkapan: papan berskala centimeter berwarna gelap yang dipasang di dinding, serbuk kapur, alat penghapus, formulir hasil tes.
3. Petugas tes: pengamat gerakan, pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: 1) Ujung jari peserta diolesi serbuk kapur terlebih dahulu peserta berdiri tegak disamping kiri dan kanan papan berskala, kemudian tangan yang berada dekat papan diangkat lurus ditempelkan pada papan berskala hingga meninggalkan bekas. 2) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang tadi sehingga menimbulkan bekas. Hasil yang dicatat adalah tinggi raihan dengan loncatan atau raihan kedua dikurangi dengan tinggi raihan pertama tanpa loncatan.

### **3.5.5 Lari 1200 meter**

1. Tujuan: tes ini untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.
2. Alat dan perlengkapan: 1) lapangan: lintasan lari 1200 meter, 2) bendera *start*, peluit, tiang panjang, *stopwatch*, tiang pengamat, formulir dan alat tulis.
3. Petugas tes: juru berangkat atau starter, pengukur waktu, pengawas, pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: 1) sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, 2) gerakan: pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, 3) kemudian pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menurut kemampuan tester.

5. Pengukuran waktu: pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat.

### **3.6 Teknis Analisis data**

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat menilai secara langsung berdasar prestasi yang dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda, yaitu :

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk tes baring duduk dan tes gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- 3) Untuk tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kesegaran jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010.

Standar tes kesegaran jasmani dapat disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2 Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun

<b>Lari 60 meter</b>	<b>Gantung Angkat Tubuh</b>	<b>Baring Duduk 60 detik</b>	<b>Loncat Tegak</b>	<b>Lari 1200 meter</b>	<b>Nilai</b>
S.d-7.2	19-keatas	41- keatas	73-keatas	S.d-3,14"	5
7.3-8.3	14-18	30-40 kali	60-72 cm	3"15"-4"25	4
8.4-9.6	9-13	21-29 kali	50-59 cm	4"26-5"12"	3
9.7-11.0	5-8	10-20 kali	39-49 cm	5"13-6"33"	2
11.1-dst	0-4	0-9 kali	s.d 38 cm	6"34"-dst	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 3.3, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 3.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

<b>No</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi Nilai</b>
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)

4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan : P= angka presentase

f= Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N= *Number of Case* (jumlah frekuensi banyaknya individ

## BAB IV HASIL

### PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data penelitian tingkat kebugaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019, maka deskripsi hasilnya dapat dilaporkan sebagai berikut:

##### 4.1.1 Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019 :

Tabel 4.1 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar Putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22-25	0	0%	Baik Sekali (BS)
18-21	7	29 %	Baik (B)
14-17	15	62,5 %	Sedang (S)
10-13	2	8,5 %	Kurang (K)
5-9	0	0%	Kurang Sekali (KS)
Jumlah	24	100%	

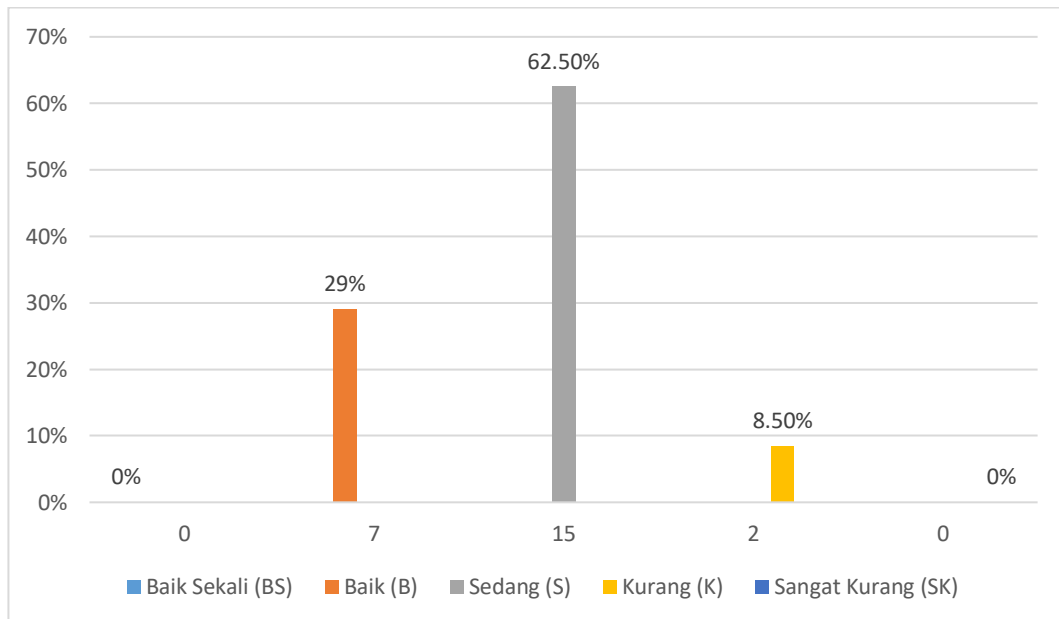
Dari tabel presentase kebugaran jasmani dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019 yaitu berkategori Baik Sekali 0%, Baik 7 orang/ 29%, Sedang 15 orang/ 62,5%, Kurang 2 orang/ 8,5%, dan Kurang Sekali 0%. Rata-rata tingkat kebugaran

jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019 berkategori sedang sebesar 62,5%.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi dalam berolahraga dan beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan yang lain baik yang berasal dari dalam atlet ataupun pelajar. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi dan kehidupan sehari-hari.

Oleh sebab itu, kesegaran jasmani pelajar hendaknya disadari oleh para guru dan juga pelajar itu sendiri. Perlunya mengetahui kesegara jasmani sejak awal bagi guru yaitu agar dapat merancang program latihan berikutnya. Sedangkan untuk pelajar itu sendiri, supaya seorang pelajar dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kemampuan fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada kehidupannya sehari-hari.

Maka setiap pelajar harus mempunyai kesegaran jasmani yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pelajar baik itu atlet atau bukan juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kesegaran jasmaninya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kesegaran jasmani yang bagus akan memudahkan dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan guru atau pelatih dengan baik.



Gambar 4.1 Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Pelajar Putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019.

Sumber : Hasil tingkat kesegaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani pelajar putra SMA di Sekolah Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019 rata-rata dalam kategori sedang.

Hal ini ditunjukkan dengan nilai prosentase paling tinggi berkategori sedang sebesar 62,5% dengan jumlah 15 siswa hal ini dikarenakan belum diprogramkan pembinaan aktivitas jasmani di luar jam sekolah yang bisa menunjang kebugaran jasmani para siswa.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

- 5.2.1 Diharapkan sekolah bisa melaksanakan tes kebugaran jasmani disetiap periode agar memiliki data dan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.
- 5.2.2 Diharapkan guru penjas dalam setiap pembelajaran menambahkan unsur-unsur komponen kebugaran jasmani serta memberikan program pembinaan kebugaran jasmani di luar jam sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji Kurniawan. 2017. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 8 SMP Negeri di Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2017/2018*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation
- Anna Abdullah dan Agus Manadji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar*. Padang: CV. Sukabina Press
- Atmojo, MulyonoBiyakto. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. UNS Press, Surakarta.
- Cholik M, Toho., Rusli Lutan. 1996/1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Depdiknas Puskesjasrek.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas
- Djoko Pekik I. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*.Yogyakarta : PT Andi Offset.
- Dwikusworo Eri Pratikyo. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya
- Eva Faridah: *Mengajar pendidikan jasmani Melalui permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol.15 Nomor 2 Juli – Desember 2016
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Giri Wiriarto. 2012. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Gusril. 2004. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid I*. Jakarta : Depdikbud.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Khomsin. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Semarang : Kemendiknas
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharjana , F dan Purwanto, Heri. (2008). *Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD Penjas FIK UNY*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol. 5 Nomor 2 November 2008.
- Sepriadi. Sefri Hardiansyah dan Hilmainur Syampurma. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol. 7 Nomor 1 Juni 2017.

# LAMPIRAN-LAMPIRAN

## Lampiran 1. Formulir Usulan Topik Skripsi



**Formulir Usulan Topik Skripsi**  
FM-1-AKD-24/rev.00  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

---

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dyah Sekar Madha Ningrum  
NIM : 6301416014  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1  
Topik : Tes Kesegaran Jasmani Sekolah Indonesia Kota Kinabalu

Menyetujui  
Ketua Jurusan


Soedjatmiko, M.Pd.  
NIP. 197208151997021001

Semarang, 23 September 2019  
Yang mengajukan,

Dyah Sekar Madha Ningrum  
NIM. 6301416014



## Lampiran 2. Persetujuan usulan dosen pembimbing

 KEKENTRIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG (UNNES)  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Gedung F Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229  
Telepon (024)8508007, Fax (024)8508007  
Laman, <http://fik.unnes.ac.id>, email: [fik@unnes.ac.id](mailto:fik@unnes.ac.id)


---

**USULAN DOSEN PEMBIMBING**

Nama : Dya Sekar Madha Ningrum  
Nim : 6301416014  
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Semester : 7  
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Tema : Tes Kesegaran Jasmani Sekolah Indonesia Kota Kinabalu  
Dosen Pembimbing : 1. Drs. Moh. Nasution, M.Kes.


Semarang, 02 September 2019

Mengetahui,  
Sekretaris Jurusan PKLO



Drs. Rubiyanto Hadi, M.Pd  
NIP. 196302061988031001

Yang Mengajukan



Dyah Sekar Madha Ningrum  
NIM. 6301416014

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penetapan Dosen Pembimbing

  
**UNNES**  
**KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**Nomor: 15206/UN37.1.6/TD.05/2019**  
**Tentang**  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER**  
**GASAL/GENAP**  
**TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

**Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

**Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
 2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
 3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
 4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

**Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Tanggal 3 September 2019

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
 Nama : Drs. MOH. NASUTION, M. Kes.  
 NIP : 196404231990021001  
 Pangkat/Golongan : IV/a  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Pembimbing  
 Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
 Nama : Dyah Sekar Madha Ningrum  
 NIM : 6301416014  
 Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga  
 Topik : Tes Kesegaran Jasmani Sekolah Indonesia Kota Kinabalu

**KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan  
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
 2. Ketua Jurusan  
 3. Petinggal

DITETAPKAN DI SEMARANG  
 PADA TANGGAL 3 September 2019  
 DEKAN  
  
 UNNES  
 Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
 NIP. 196103201984032001

  
 6301416014  
 FM-03-AKD-24/Rev. 00

## Lampiran 4. Lembar Pengesahan Proposal

**PENGESAHAN**

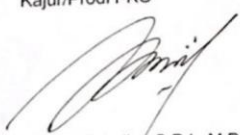
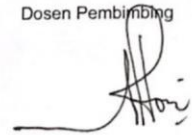
Proposal Skripsi yang berjudul :

**Tingkat Kesegaran Jasmani pelajar putra SMA di Sekolah  
Indonesian Kota Kinabalu Malaysia Tahun 2019**

Disusun oleh :


Nama : Dyah Sekar Madha Ningrum  
Nim : 6301416014  
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaa/ Pendidikan Keplatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 19 September 2019 oleh :

<p>Menyetujui, Kajur/Prodi PKO</p>  <p>Dr. Soedjatmika, S.Pd., M.Pd NIP. 197208151997021001</p>	<p>Dosen Pembimbing</p>  <p>Drs. Moh. Nasution, M. Kes. NIP. 196404231990021001</p>
--	---

ii

## Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN</b> Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fik@mail.unnes.ac.id">fik@mail.unnes.ac.id</a>	
	Nomor	: B/15208/UN37.1.6/LT/2019
	Hal	: Izin Penelitian
		03 September 2019


Yth. Kepala Sekolah Indonesia Kota Kinabalu  
di Sabah Malaysia

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Dyah Sekar Madha Ningrum
NIM	: 6301416014
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga, S1
Semester	: Gasal
Tahun akademik	: 2018/2019
Judul	: Tes Kesegaran Jasmani Pelajar Putra SMA Sekolah Indonesia Kota Kinabalu


Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 1 s.d 27 Agustus 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Mahadi Azam, M.Kes.  
 Wakil Dekan Bid. Akademik,  
 NIP. 197511192001121001

Tembusan:  
Dekan FIK;  
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 703 389 399 0

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-09-03 14:30:10)



## Lampiran 6. Instrumen Penelitian

### INSTRUMENTES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

#### (TKJI USIA 16-19 TAHUN)

##### A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari :

1. Untuk putra terdiri dari :

- a. lari 60 meter (16-19 tahun)
- b. gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik
- c. baring duduk (sit up) selama 60 detik
- d. loncat tegak (vertical jump)
- e. lari 1200 (usia 16-19 tahun)

##### B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

##### C. Alat dan Fasilitas

1. lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. stopwatch
3. benderastart
4. tiang pancang
5. nomor dada
6. palang tunggal
7. papan berskala untuk loncat tegak
8. serbuk kapur
9. penghapus

10.formulir tes

11.peluit

12.alat tulis

#### D. Ketentuan Pelaksanaan

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 60 meter (usia 16-19 tahun)

Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra (pull up)

Ketiga : Baring duduk (sit up)

Keempat : Loncat tegak (vertical jump)

Kelima : 1200 meter (usia 16-19 tahun)

#### E. Petunjuk Umum

##### 1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar- benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes
- b. Diharapkan sesudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (warming up) lebih dahulu sebelum melakukan tes

- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu butir tes atau lebih maka dinyatakan gagal

## 2. Petugas

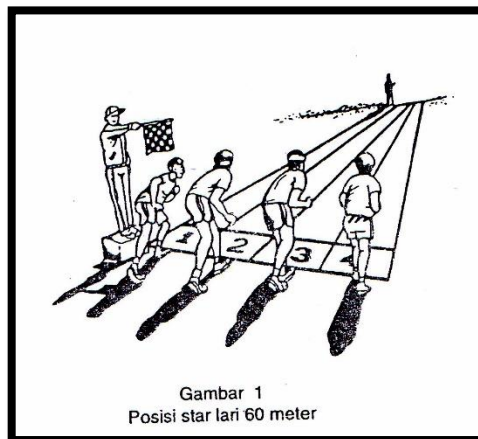
- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan-gerakan
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butiran tes satu ke butiran tes berikutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih diberi nilai 0 (nol)

## F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

### 1. Lari 60 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan lari.
- b. Alat dan perlengkapan: 1) lapangan: lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter 2) bendera *start*, peluit, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: juru berangkat atau starter, pengukur waktu, pengawas, pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: 1) sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis *start*, 2) gerakan: pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, 3) kemudian pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 60 meter, 4) setiap tester diberi kesempatan lari dua kali.

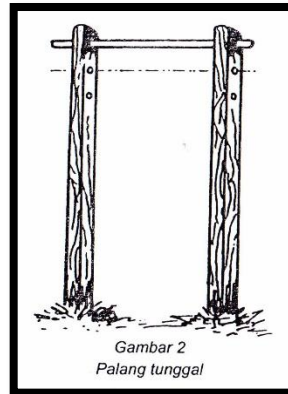
- e. Pengukuran waktu: pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera di angkat sampai pelari tepat melintas garis finis.
- f. Pencatatan hasil: 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik, 2) pengambilan waktu yaitu satu angka dibelakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.



Sumber :Kemendikas, (2010:7)

## 2. Gantung angkat tubuh selama 60 detik

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan ketahanan otot bahu.
- b. Alat dan perlengkapan: 1) lapangan: lantai yang datar, rata, tidak licin, 2) bendera *start*, peluit, palang tunggal yang di atur tinggi rendahnya, *stopwatch*, pengamat, formulir dan alat tulis.



Sumber :Kemendikas, (2010:8)

- c. Petugas tes: juru berangkat atau starter, pengukur waktu, pengawas, pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: 1) sikap permulaan: peserta berdiri siap memegang palang tunggal, 2) gerakan: pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start*, siap untuk melakukan, 3) kemudian pada aba-aba “Ya” peserta melakukan secepat mungkin.

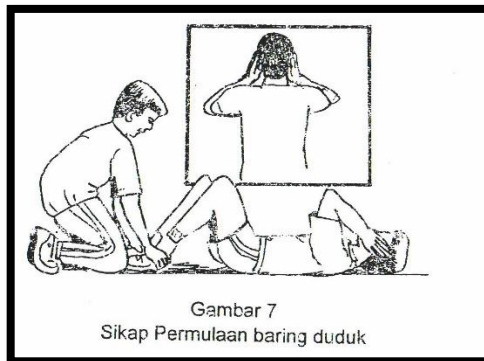


Sumber :Kemendikas, (2010:9)

- e. Pengukuran waktu: dilakukan dari saat bendera diangkat sampai peserta diberi aba-aba finish.

### 3. Baring duduk selama 60 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan perlengkapan: lantai atau rumput yang bersih dan rata, *stopwatch*, formulir hasil tes.
- c. Petugas tes: pengukur waktu, penghitung gerakan, pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: 1) Peserta berbaring terlentang diatas rumput/lantai dengan jari tangan yang saling berkaitan dibelakang kepala, peserta lain memegang pergelangan kaki agar tidak terangkat.



Sumber :Kemendikas, (2010:14)

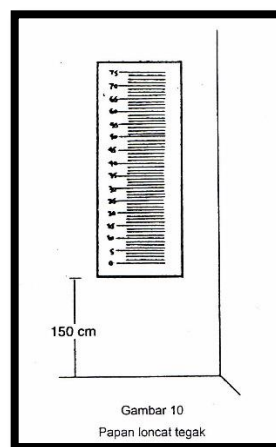
2) Begitu peluit ditiup peserta memulai melakukan gerakan mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh kedua paha kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan ini dihitung satu kali. Hasil yang dihitung adalah gerakan yang dilakukan siswa secara sempurna dalam waktu 60 detik.



Sumber :Kemendikas, (2010:15)

#### 4. Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)

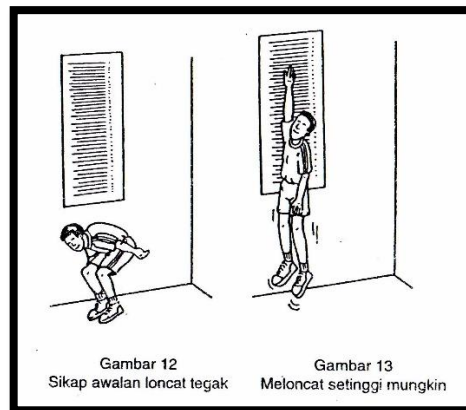
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.
- b. Alat dan perlengkapan: papan berskala centimeter berwarna gelap yang dipasang di dinding, serbuk kapur, alat penghapus, formulir hasil tes.



Sumber :Kemendikas, (2010:18)

- c. Petugas tes: pengamat gerakan, pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: 1) Ujung jari peserta diolesi serbuk kapur terlebih dahulu peserta berdiri tegak disamping kiri dan kanan papan berskala, kemudian tangan yang berada dekat papan diangkat lurus ditempelkan pada papan berskala hingga meninggalkan bekas. 2) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil

menepuk papan dengan tangan yang tadi sehingga menimbulkan bekas. Hasil yang dicatat adalah tinggi raihan dengan loncatan atau raihan kedua dikurangi dengan tinggi raihan pertama tanpa loncatan.



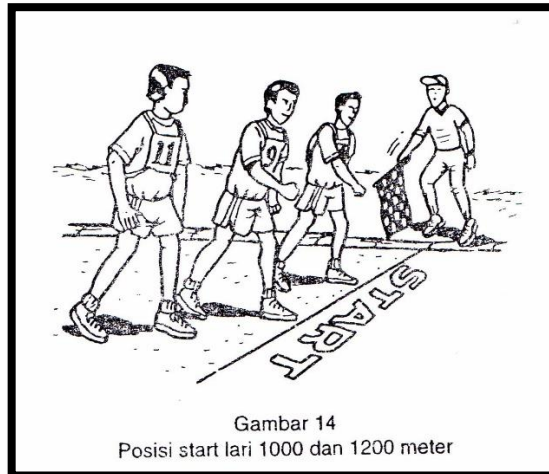
Sumber :Kemendikas, (2010:19)

## 5. Lari 1200 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.
- b. Alat dan perlengkapan: 1) lapangan: lintasan lari 1200 meter, 2) bendera *start*, peluit, tiang panjang, *stopwatch*, tiang pengamat, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: juru berangkat atau starter, pengukur waktu, pengawas, pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: 1) sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, 2) gerakan: pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, 3) kemudian pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menurut kemampuan tester.

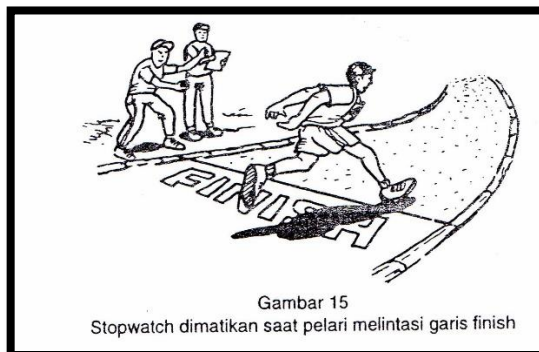


- e. Pengukuran waktu: pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat.



Gambar 14  
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Sumber :Kemendikas, (2010:21)



Gambar 15  
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Sumber :Kemendikas, (2010:21)

**Lampiran 7. Formulir Tes Kesehatan Jasmani Indonesia**

FORMULIR TES KESEHATAN JASMANI INDONESIA				
Nama : .....		Jenis kelamin : .....		
Umur : .....		Nama Sekolah : .....		
Tanggal Tes : .....		Tempat Tes : .....		
No	Hasil	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 60m	detik		
2.	Gantung a. Siku Tekuk b. Angkat Tubuh	detik kali		
3.	Baring duduk 60 detik	kali		
4.	Loncat tegak	Loncat I cm		
		Loncat II cm		
		Loncat III cm		
		Tinggi raihan cm		
5.	Lari 1000/1200meter	Menit detik		
6.	Jumlah			
7.	Klasifikasi			

\*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Lampiran 8. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani

No	Nama/Usia	JK	Lari 60 meter	Nilai	Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60 detik		Loncat Tegak		Lari 1200 meter		Jumlah nilai	Kategori
			Hasil		Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	Darwin/ 18	L	5.62	5	7	2	30	4	67	4	5"12	3	18	Baik
2	ARIF/19	L	5.47	5	5	2	23	3	38	2	5"1	3	15	Sedang
3	SAMSUDIN/17	L	5.76	5	10	3	28	3	25	1	4"40	3	15	Sedang
4	FRENKY/ 17	L	6.68	5	8	2	34	4	25	1	4"30	3	15	Sedang
5	RAIN/18	L	6.43	5	3	1	39	4	27	1	4"20	4	15	Sedang
6	YUNINHO/16	L	7.94	4	2	1	39	4	24	1	4"38	3	13	Kurang
7	HERI/17	L	6.7	5	4	1	39	4	26	1	3"45	4	15	Sedang
8	JOSUA/16	L	6.25	5	6	2	34	4	46	2	3"44	4	17	Sedang
9	YERMIA/ 16	L	5.97	5	5	2	27	3	60	4	5"13	2	16	Sedang
10	NHEISON/16	L	6.11	5	1	1	34	4	39	2	5"10	3	15	Sedang
11	TRIONALZEL/17	L	5.44	5	3	1	34	4	26	1	4"45	3	14	Sedang
12	EKO/ 19	L	5.55	5	5	2	34	4	58	3	3"47	4	18	Baik
13	KRISTIANTO/18	L	5.79	5	9	3	28	3	50	3	3"40	4	18	Baik
14	JIMMI/19	L	5.37	5	9	3	27	4	35	1	3"22	4	17	Sedang
15	EGHI/18	L	7.05	5	7	2	30	4	50	1	3"49	4	16	Sedang
16	SAHKRUN/16	L	7.2	5	4	1	34	4	66	4	4"35	3	17	Sedang
17	YULIUS/18	L	6.57	5	7	2	30	4	66	4	3"28	4	19	Baik
18	NIKMAT/17	L	6.4	5	4	1	40	4	25	1	5"15	2	13	Kurang
19	ALFIAN/16	L	6.59	5	7	2	35	4	67	4	4"30	3	18	Baik
20	SEPTIANUS/18	L	7.51	4	4	1	33	4	54	3	3"50	4	16	Sedang
21	MATIAS/18	L	6.36	5	9	1	41	5	47	2	4"20	4	17	Sedang
22	SALMAN/17	L	6.49	5	7	2	41	5	46	2	4"12	4	18	Baik
23	FULKAN/18	L	6.56	5	5	2	43	5	47	2	3"11	5	19	Baik
24	CRISTOPER/17	L	6.04	5	3	1	17	2	56	3	3"00	5	16	Sedang

## Lanjutan lampiran 9. Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH INDONESIA KOTA KINABALU**  
 No. 1, Jalan 3B, KKIP Selatan 88450, Kota Kinabalu, Sabah Malaysia  
 ☎ 088-492-600, 088-492-601 Fax 088-492-602 Website : <http://sikk.sch.id>

### Surat Keterangan

Nomor : 0977.4/SIKK/VIII/2019

Yang bertanda Tangan di bawah ini :

Nama : Kuswanto Daryono, S.Pd.  
 NIP : 19730513 199802 1 002  
 Pangkat/ Gol. : Pembina, IV/a  
 Jabatan : PLH. Kepala Sekolah  
 Unit Kerja : Sekolah Indonesia Kota Kinabalu  
 No.1 Jalan 3B, KKIP Selatan 88450 Kota  
 Kinabalu.

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa

Nama : Dyah Sekar Madha Ningrum  
 NIM : 6301416014  
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
 Semester : Gasal  
 Tahun Akademik : 2019/2020  
 Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar Putra SMA  
 Di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu

Adalah mahasiswa Universitas Negeri Semarang dan telah melaksanakan penelitian skripsi di Sekolah Indonesia Kota Kinabalu (SIKK) dari tanggal 1 Agustus sampai dengan 27 Agustus 2019.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kota Kinabalu, 28 Agustus 2019  
 Plh. Kepala Sekolah,  
  
**Kuswanto Daryono, S.Pd.**  
 NIP. 19730513 199802 1 002

Tembusan :

Arsip

## Lampiran 10. Dokumentasi



Penjelasan pelaksanaan tes dan pengisian data



Peserta melakukan lari 60 meter



Peserta melakukan siku tekuk



Peserta melakukan angkat tubuh



Peserta melakukan baring duduk



Peserta melakukan loncat tegak



Peserta melakukan lari 1200 meter