

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII YANG BERSEKOLAH DI KOTA SMP N 1 WONOSOBO  
DAN DI DESA SMP N 3 KALIKAJAR DI KABUPATEN WONOSOBO  
TAHUN 2017/2018.**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Prasyarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Taufan Jannata  
14601244001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN  
REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII YANG BERSEKOLAH DI KOTA SMP N 1 WONOSOBO  
DAN DI DESA SMP N 3 KALIKAJAR DI KABUPATEN WONOSOBO  
TAHUN 2017/2018.**

Oleh

Taufan Jannata  
14601244001

**ABSTRAK**

Tingkat Kebugaran jasmani peserta didik sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Letak geografis mempunyai pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Yang Bersekolah Di Kota SMP Negeri 1 Wonosobo Dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII yang berusia 13-15 tahun SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar yang berjumlah 396 peserta didik, terdiri dari 254 peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo (110 putra dan 144 putri) dan 142 peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar (75 putra dan 67 putri). Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun dari Depdiknas. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh rata-rata nilai kebugaran jasmani SMP Negeri 1 Wonosobo sebesar 13,11 dan SMP Negeri 3 Kalikajar sebesar 15,65, hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar lebih baik daripada SMP Negeri 1 Wonosobo. Sebagian besar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang, sedangkan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang.

**Kata kunci:** *Perbedaan, Kebugaran Jasmani, SMP Negeri 1 Wonosobo, SMP Negeri 3 Kalikajar.*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Taufan Jannata

NIM : 14601244001

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Yang Bersekolah Di Kota SMP N 1 Wonosobo Dan Di Desa SMP N 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018.

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

Yogyakarta, 10 April 2018

Yang menyatakan,



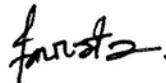
Taufan Jannata  
NIM 14601244001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII YANG BERSEKOLAH DI KOTA SMP N 1 WONOSOBO  
DAN DI DESA SMP N 3 KALIKAJAR DI KABUPATEN WONOSOBO  
TAHUN 2017/2018.**

Disusun oleh:



Taufan Jannata  
NIM 14601244001

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

Yogyakarta,

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 198104262006041001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Fathan Nurcahyo, M.Or.  
NIP. 198207112008121003

iii

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK  
KELAS VIII YANG BERSEKOLAH DI KOTA SMP N 1 WONOSOBO  
DAN DI DESA SMP N 3 KALIKAJAR DI KABUPATEN WONOSOBO  
TAHUN 2017/2018.**

Disusun oleh:

Taufan Jannata  
NIM 14601244001

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

Yogyakarta

Pada tanggal 2 April 2018

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		5/4 2018
Nur Sita Utami, M.Or. Sekretaris Penguji		5/4 2018
Drs. Sudardiyono, M.Pd. Penguji I		5/4 2018

Yogyakarta, 10 April 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S<sub>iv</sub> Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

## MOTTO

Hidup ibarat bermain catur, harus berpikir beberapa langkah kedepan. (Penulis)

يَن نَا زَطْلَا هَاوِر. تُحْسِنَ أَنْ إِذَا عَمِلَ الْعَامِلَ لِلَّهِ إِجِبُّ

“Allah mencintai pekerjaan yang apabila bekerja ia menyelesaikannya dengan baik”.

( HR. Thabrani )

Sekali tampil harus berhasil. (Novan Ardiantara)

## **PERSEMBAHAN**

Berterimakasih kepada Allah SWT karena limpahan rahmat-Nya selesainya skripsi ini yang saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Saryono, M.Pd. dan Ibu Yuni Chodingah, M.Pd. terimakasih karena tidak pernah lelah untuk mendoakan, memberikan semangat, dan mendukung saya selama ini.
2. Adikku tercinta Firdaus Lazuardi dan Safira Salsabilla yang selalu memotivasi, memberi semangat saya dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Vina Rahmawati yang selalu membimbing dan memotivasi saya dalam mengerjakan skripsi ini.
4. Semua sahabat dan teman saya yang telah membantu, memotivasi dan memberikan kritik/saran kepada saya.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Yang Bersekolah Di Kota SMP N 1 Wonosobo Dan Di Desa SMP N 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018”.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Pd. Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, bantuan fasilitas dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Bapak Poniman, S.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Wonosobo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi.

5. Ibu Tri Hari Agustanti, S.Pd, M. M, Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Kalikajar yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi.
6. Para Guru dan staf SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar yang telah memberi bantuan dalam pengambilan data penelitian tugas akhir skripsi ini.
7. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 10 April 2018



Penulis  
Taufan Jannata

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Kebugaran Jasmani .....	11
a. Definisi Kebugaran Jasmani .....	11
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	13
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	15
d. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	19
e. Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	21
f. Pengukuran Kebugaran Jasmani .....	22
2. Letak Geografis .....	24
a. Definisi Perkotaan .....	24
b. Karakteristik Perkotaan .....	26
c. Definisi Pedesaan .....	28
d. Karakteristik Pedesaan .....	29

3. Karakteristik Peserta didik .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berfikir .....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	42
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Desain Penelitian .....	43
B. Definisi Operasional Variabel .....	43
C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian.....	44
1. Populasi Penelitian .....	44
2. Sampel Penelitian .....	45
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data ....	46
1. Instrumen Penelitian .....	46
2. Teknik Pengumpulan Data .....	53
3. Teknik Analisis Data .....	56
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian .....	58
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	58
2. Deskripsi Waktu Penelitian .....	58
3. Deskripsi Subyek Penelitian .....	58
B. Deskripsi Data Penelitian.....	59
C. Pembahasan .....	62
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Keterbatasan Penelitian .....	67
C. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data populasi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar .....	44
Tabel 2. Data sampel peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.....	45
Tabel 3. Tabel Nilai TKJI (Putra usia 13-15 tahun) .....	55
Tabel 4. Tabel Nilai TKJI (Putri usia 13-15 Tahun) .....	55
Tabel 5. Tabel Norma TKJI (untuk Putra dan Putri usia 13-15 tahun)	56
Tabel 6. Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun 2017/2018 .....	59
Tabel 7. Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018 .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alur Kerangka Penelitian .....	41
Gambar 2. Posisi start pada lari 50 meter .....	47
Gambar 3. Posisi pegangan tangan Pull Up .....	48
Gambar 4. Gerakan Pull Up yang benar untuk putra .....	48
Gambar 5. Pegangan tangan Pull Up .....	49
Gambar 6. Gerakan Pull Up putri yang benar .....	49
Gambar 7. Gerakan permulaan Shit Up .....	50
Gambar 8. Posisi Shit Up yang benar .....	50
Gambar 9. Sikap permulaan Vertical Jump .....	51
Gambar 10. Gerakan Vertical Jump .....	51
Gambar 11. Posisi awalan pada lari 1000 dan 800 meter .....	52
Gambar 12. Gerakan saat finish dalam lari 1000 dan 800 meter .....	52
Gambar 13. Alure penelitian/ Pengambilan Tes TKJI .....	54
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun 2017/2018.....	60
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	73
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	75
Lampiran 3. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	80
Lampiran 4. Surat Kalibrasi Alat Penelitian .....	83
Lampiran 5. Instrumen Penelitian .....	87
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian .....	95
Lampiran 7. Frekuensi Data .....	108
Lampiran 8. Personalia .....	113
Lampiran 9. Dokumentasi .....	115

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi, berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain *gadget* dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Menurut Boreham & Riddoch (2001: 31), *“This lack of participation in physical activity has contributed to a greater prevalence of pediatric obesity, a decrease in fitness (e.g., flexibility, muscular strength, cardiorespiratory capacity), and a greater risk for disease.”*

Berdasarkan Undang-undang Nomor 26 Tahun 2007 kawasan perkotaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Sebuah kota adalah suatu permukiman yang relatif besar, padat, dan permanen, terdiri dari kelompok individu-individu yang heterogen dari segi sosial (Markus, 2006: 13). Kota merupakan pusat dari kegiatan perekonomian dan pemerintahan di suatu daerah.

Menurut Undang-undang Nomor 22 Tahun 1999 tentang pemerintah daerah pasal I yang dimaksud dengan desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang

memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal-usul dan adat istiadat setempat yang diakui dalam sistem pemerintah nasional dan berada di daerah kabupaten. Kawasan pedesaan adalah kawasan yang mempunyai kegiatan utama pertanian dan termasuk pengelolaan SDA. Istilah desa adalah pembagian wilayah administratif di Indonesia dibawah kecamatan yang dipimpin oleh Kepala Desa.

Setiap orang yang tinggal di kota dan di desa memiliki aktivitas fisik yang berbeda dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik seseorang sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Agar dapat menjalankan semua aktivitas sehari-hari dengan baik, diperlukan kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tugas gerak aktivitas yang dijalani. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015: 157), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor. Kenyataan di lapangan ada perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik. Perbedaan faktor yang ada di lapangan diantaranya adalah makanan, istirahat dan berolahraga/ aktivitas.

Faktor makanan, Asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap peserta didik tentunya berbeda, terlebih perbedaan letak tempat tinggal dapat berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing peserta didik. Peserta didik yang bersekolah

di kota dengan lingkungan yang menyediakan begitu banyak makanan yang bervariasi akan mempengaruhi minat peserta didik untuk mengonsumsi makanan tersebut. Peserta didik yang bersekolah di kota cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Banyak hal yang dapat mendukung pernyataan tersebut, diantaranya adalah karena kesibukan kedua orang tua yang tidak sempat membuatkan makanan, uang jajan yang lebih untuk membeli makanan cepat saji, dan bentuk hingga rasa makanan cepat saji yang sangat bervariasi. Padahal makanan cepat saji tidak baik bagi kesehatan dan tidak memiliki gizi yang cukup untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Berbeda halnya dengan peserta didik yang bersekolah di desa. Peserta didik yang bersekolah di desa belum mengenal banyak jajanan maupun makanan yang bervariasi seperti di kota. Peserta didik yang bersekolah di desa masih mengonsumsi makanan yang alami seperti sayur, tahu, tempe, ikan, dan makanan rumah lainnya, sehingga asupan gizinya masih terpenuhi dengan baik.

Faktor selanjutnya adalah istirahat, peserta didik yang bersekolah di desa mempunyai tingkat istirahat yang bisa dibilang lebih baik dari pada peserta didik yang bersekolah di kota. Peserta didik yang bersekolah di kota biasanya mempunyai aktivitas akademik yang lebih banyak dari pada peserta didik yang bersekolah di desa. Contohnya mengerjakan PR dari sekolah sampai larut malam, jadi peserta didik tidak mempunyai waktu tidur atau waktu istirahat yang cukup.

Faktor berolahraga/ aktivitas, faktor yang satu ini merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan paling mempunyai perbedaan besar

bagi peserta didik yang bersekolah di kota dan di desa. Peserta didik yang bersekolah di desa pastinya mempunyai aktivitas olahraga atau aktivitas fisik yang lebih besar dari pada peserta didik yang bersekolah di kota. Peserta didik di kota biasanya lebih mementingkan hal akademis (belajar, les, dll) dari pada bermain keluar rumah. Berbeda dengan peserta didik di desa yang lebih sering melakukan aktivitas fisik seperti bermain, membantu orang tua di ladang, dll.

Letak geografis suatu daerah juga menjadi salah satu faktor tingkat kebugaran jasmani seseorang, orang yang tinggal di perkotaan cenderung lebih memikirkan kesehatan dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan aktivitas fisik antara lain di *gym*, sekolah sepak bola (SSB), dan kelas senam. Tetapi, di perkotaan tingkat polusi juga tinggi dan sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Berbeda dengan di desa, udara di pedesaan masih sangat alami dan tidak terkontaminasi oleh polusi dari kendaraan. Aktivitas jasmani masyarakat desa juga lebih banyak daripada masyarakat kota. Secara umum masyarakat desa berpegi dengan berjalan kaki dan berprofesi antara lain sebagai petani dan tukang angkut barang. Jadi, intensitas aktivitas jasmani yang dilakukan lebih banyak dan tentu saja akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran Jasmani sangat penting bagi kehidupan sehari-hari seseorang, maka setiap orang harus menyadari bahwa untuk melakukan aktivitas dengan baik perlu menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani harus sudah diterapkan sejak usia dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal. Menurut Lutan (2001: 2), salah satu tujuan pendidikan jasmani yang menjadi kepedulian guru

pendidikan jasmani ialah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Sekolah di Indonesia sekarang sudah mulai memperhatikan tujuan tersebut, antara lain melalui pengalaman praktik pembinaan kebugaran jasmani.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kebugaran jasmani anak. Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, peserta didik diharapkan dapat menghilangkan beban atau stres pada mata pelajaran yang lainnya dan dapat bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan meningkatkan kemampuan berpikir pada mata pelajaran yang lain. Selain itu juga diharapkan bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan prestasi akademik peserta didik.

Pada penelitian kali ini akan digunakan dua SMP yang memiliki letak geografis yang berbeda. SMP Negeri 1 Wonosobo merupakan sekolah yang terletak di Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah. Letak sekolah yang strategis berada di jantung kota mengakibatkan akses menuju sekolah menjadi sangat mudah, transportasi umum dapat menjangkau sampai depan gerbang sekolah, jadi peserta didik tidak perlu berjalan kaki.

Sesuai kenyataan di lapangan peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo pada saat istirahat sangat sedikit yang melakukan aktivitas jasmani, banyak yang lebih memilih untuk belajar di kelas, pergi ke perpustakaan, makan di kantin sekolah, atau hanya sekedar berbincang dengan teman, semua itu dikarenakan aturan

sekolah yang melarang peserta didik melakukan aktivitas fisik saat jam istirahat. Selain itu SMP Negeri 1 Wonosobo juga merupakan sekolah terfavorit di Kabupaten Wonosobo, peserta didik yang bersekolah di sana lebih memprioritaskan prestasi akademik daripada kegiatan atau prestasi non akademik. Banyak dari peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo yang mengalami obesitas karena kurangnya aktivitas yang dilakukan. Sarana prasarana di SMP Negeri Wonosobo dalam bidang olahraga juga menunjang, di SMP Negeri 1 Wonosobo terdapat lapangan basket, bak pasir, lapangan voli di halaman sekolah, selain itu letaknya yang berada dipusat kota membuat SMP Negeri 1 Wonosobo sangat mudah menggunakan fasilitas umum seperti alun-alun kota untuk dijadikan tempat pembelajaran olahraga. Selain itu sarana lain seperti bola, lemping, peluru, dll juga sangat memadahi untuk pembelajaran.

SMP Negeri 3 Kalikajar merupakan SMP yang terletak di Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah. Secara geografis SMP Negeri 3 Kalikajar terletak di daerah pedesaan. Akses untuk menuju SMP Negeri 3 Kalikajar cukup sulit karena tidak ada transportasi umum yang bisa menjangkau sampai depan sekolah. Banyak dari peserta didik yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki. Manfaat dengan berjalan kaki, yaitu dapat meningkatkan kekuatan otot kaki yang akan berpengaruh pada komponen kebugaran jasmani, selain meningkatkan kekuatan otot kaki dapat meningkatkan *kardiorespirasi* peserta didik, dan meningkatkan stamina dari peserta didik. Tetapi sebagian dari peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar berangkat sekolah menggunakan kendaraan

pribadi atau diantar oleh keluarganya. Karena terbiasa berjalan kaki, peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar mempunyai tingkat aktivitas jasmani yang tinggi sehingga berpengaruh pada terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Aktivitas jasmani saat istirahat SMP Negeri 3 Kalikajar sangat tinggi banyak dari peserta didik memilih untuk berolahraga. Hampir tidak ada peserta didik yang diam di kelas saat jam istirahat di SMP Negeri 3 Kalikajar. Sarana dan prasarana olahraga di SMP Negeri 3 Kalikajar juga sangat memadai, mulai dari lapangan sepakbola, lapangan basket, lapangan voli, bak pasir, bahkan di SMP Negeri 3 Kalikajar juga terdapat kolam renang. Menurut guru olahraga SMP Negeri 3 Kalikajar semua sarana dan prasarana di SMP Negeri 3 Kalikajar sangat baik untuk digunakan saat pembelajaran olahraga. Tetapi di SMP Negeri 3 Kalikajar alat-alat seperti bola, lembing, dan peluru masih kurang dibandingkan dengan jumlah peserta didik disana.

Harapan dengan penelitian yang akan dilakukan, dapat mengoptimalkan faktor-faktor pendukung kebugaran jasmani pada peserta didik. Mulai dari perbaikan asupan gizi dan makanan, istirahat, dan aktivitas olahraga. Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran peserta didik agar mengonsumsi makanan yang bergizi bagi kesehatan. Selain itu, peserta didik yang bersekolah di desa maupun di kota dapat memenuhi porsi gizi yang cukup dan seimbang sehingga tidak terjadi kesenjangan diantara kedua sekolah. Setelah asupan gizi dan makanan terpenuhi, penulis berharap peserta didik dapat menjaga pola istirahat dengan baik agar pertumbuhan dan perkembangan meningkat

dengan optimal. Dalam hal ini peran orang tua sangat dibutuhkan untuk mengawasi kegiatan peserta didik agar mendapatkan istirahat yang cukup sehingga kebugaran jasmani peserta didik tetap terjaga. Harapan yang ketiga setelah dilakukan penelitian ini, peserta didik dapat lebih giat dalam berolahraga, baik itu olahraga ringan hingga olahraga yang bersifat lebih kompleks (berat). Contoh olahraga ringan yaitu berjalan kaki, lari pagi, dan senam. Sedangkan, contoh kegiatan olahraga yang bersifat kompleks yaitu sepak bola, basket, lari estafet, dan voli. Ketika peserta didik sudah mulai memiliki kesadaran untuk menjadikan olahraga sebagai kebutuhan, maka tidaklah sulit menjadi pribadi yang memiliki kebugaan jasmani yang optimal.

Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang Bersekolah di Kota SMP N 1 Wonosobo dan di Desa SMP N 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/ 2018.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi dan letak geografis SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar yang berbeda.
2. Prioritas kegiatan belajar antar Peserta didik yang berbeda.

3. Perbedaan transportasi yang digunakan untuk berangkat ke sekolah dan aktivitas jasmani antara SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.
4. Perbedaan sarana prasarana penjas di SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.
5. Perbedaan tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik yang bersekolah di SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan agar tidak menyimpang dari permasalahan nyata maka peneliti hanya membatasi pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/ 2018.

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

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuat perumusan permasalahan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP N 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo?

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

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

Mengetahui perbedaan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari Penelitian ini adalah:

### 1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
- b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

### 2. Secara Praktis

#### a. Bagi sekolah

Dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani.

#### b. Bagi peserta didik

Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

#### c. Bagi guru

Dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan program pembelajaran kebugaran jasmani agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

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

###### **a. Derinisi Kebugaran Jasmani**

Meskipun kata kebugaran dan kebugaran selalu dipakai secara bergantian namun secara terminologi keduanya mengandung makna yang sama, dalam bahasa lain juga dikenal dengan *Fitness*. Salah satu definisi kebugaran atau *Fitness* berdasarkan pendapat Committee on Exercise dari American Heart Association, adalah kapasitas tubuh secara umum dalam menghadapi kerja fisik baik dalam posisi bergerak maupun duduk dengan aman dan efektif dan masih dapat memenuhi fungsinya dalam keluarga maupun masyarakat, serta dapat menikmati kegiatan rekreasi pilihannya tanpa merasa kelelahan. Berdasarkan pendapat Suharjana (2008: 43), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi darurat bila sewaktu-waktu diperlukan (Sajoto, 1988: 43). Howley & Frank dalam Suharjana (2013: 34), mendefinisikan

*Physical Fitness is Optional Physical quality of life, including obtain criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem.*

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*). Berdasarkan pendapat Sumosardjono dalam Suharjana (2013: 118), Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Kebugaran berdasarkan pendapat Muhajir (2004: 2), adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (*adaptasi*) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang bagus, agar mampu melaksanakan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan.

Berdasarkan pendapat Thomas B Quigley (1998: 43) kebugaran jasmani adalah suatu kualitas kondisi fisik yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dari lingkungan secara total, berprestasi dan fisik yang sehat. Hal itu berarti dapat menahan tekanan dari luar lingkungannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa energi untuk bermain. Secara fisiologis tekanan terhadap kerja fisik dapat berupa perubahan sistem kerja jantung dan paru (*sistem kaardiorespirasi*), perubahan hormonal, dan

sistem energi yang digunakan. Hal ini juga dipengaruhi oleh kesiapan dan kesesuaian struktur tubuh terhadap beban kerja atau tugas fisik yang dilakukan

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktivitas bersama keluarga atau ada keperluan yang mendadak.

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

Kebugaran jasmani seseorang tidak hanya dicapai dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, tetapi kebugaran jasmani mempunyai beberapa aspek agar semua komponen kebugaran jasmani terpenuhi. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik pasti akan mempunyai kualitas kesehatan yang baik dan kecerdasan emosional yang stabil.

Berdasarkan pendapat Wahjoedi (2001: 59-61) mengklasifikasikan kebugaran jasmani menjadi dua yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi, daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:
  - a) Daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kekelelahan berarti.

- b) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
  - c) Kekuatan otot adalah tenaga atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
  - d) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk memaksimalkan/mengulur sendi dan otot.
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill related fitness*) meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, koordinasi.
- a) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
  - b) Kecepatan reaksi (*reaction*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberi respon kinetik setelah menerima rangsangan. Rangsangan dapat berupa pendengaran, penglihatan, sentuhan, maupun gabungan antara ketiganya.
  - c) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
  - d) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
  - e) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan pada saat bergerak maupun diam.

- f) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Berdasarkan pendapat Lutan (2001: 8) komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran yang berkaitan dengan performa: *agilitas*, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, dan waktu reaksi. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Berdasarkan pendapat Irianto (2004: 4), komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi: daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Berdasarkan pendapat Bouchard dalam Satya (2006: 10), komponen kebugaran terdiri dari:

- 1) Komponen otot, meliputi kemampuan daya ledak otot, kekuatan dan daya tahan otot,
- 2) Komponen morfologi, membahas bagian bentuk atau tipe tubuh manusia,
- 3) Komponen motorik, terdiri dari kelincahan, keseimbangan, koordinator, dan kecepatan gerak,
- 4) Komponen kardiorespirasi, merupakan kajian pada kemampuan jantung dan paru dalam menyediakan energi dan oksigen ke seluruh bagian tubuh terutama pada saat melakukan aktivitas,
- 5) Komponen Metabolistik, adalah sesuatu yang mencerminkan kemampuan metabolistik tubuh yang dihasilkan oleh kerja yang memadai dari sistem hormonal terutama pada hormon insulin.

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

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor ini sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Penelitian di *California Departemen of Health* menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk

mencapai hidup yang sehat dan diberi umur panjang, Sharkey dalam Suharjana (2013: 8-9). Ketujuh kebiasaan tersebut adalah: 1) olahraga secara teratur, 2) tidur secukupnya, 3) makan pagi dengan baik, 4) makan secara teratur, 5) kontrol berat badan, 6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan 7) tidak mengonsumsi alkohol.

Berdasarkan pendapat Irianto (2007: 7), hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Makan

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

#### 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jantung, sel yang memiliki kemampuan bekerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memili

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

### 3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah kepercayaan diri dan suatu sarana berinteraksi).

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, berdasarkan pendapat Suharjana (2008: 14), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

#### 1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkatan kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81-1 %.

#### 2) Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani pada laki-laki biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani pada perempuan. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan.

### 3) Makanan

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan, yang dimaksud bahan makanan berkualitas adalah bahan makanan yang sedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

### 4) Tidur dan Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot.

Berdasarkan pendapat Lutan (2002: 22-25) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah:

#### 1) Faktor Psikologis

Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi keterlibatan peserta didik ditinjau dari faktor psikologis. Faktor tersebut meliputi :

- a) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih
- b) Hambatan terhadap aktivitas jasmani
- c) Rambu-rambu petunjuk untuk aktif
- d) Niat untuk aktif
- e) Sikap terhadap kegiatan
- f) Norma atau sistem kepercayaan yang dianut secara pribadi
- g) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan

#### 2) Faktor Lingkungan yang Mempengaruhi Perilaku aktif

Faktor lingkungan sosial sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama dalam lingkungan sosial adalah orangtua, guru pendidikan jasmani, media masa.

#### 3) Faktor Fisikal

Faktor seperti keadaan tempat tinggal, kondisi lingkungan (misalnya, didaerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan) juga mempengaruhi pilihan kegiatan yang akan dilakukan. Anak di pedesaan memiliki keleluasaan untuk bergerak ketimbang anak di perkotaan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Olahraga/ aktivitas
- 2) Istirahat/ tidur
- 3) Makanan
- 4) Kontrol berat badan
- 5) Rokok
- 6) Alkohol
- 7) Umur
- 8) Psikologi anak
- 9) Tempat tinggal
- 10) Sosial masyarakat

#### **d. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Seseorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh banyak keuntungan. Kegiatan yang teratur itu bermanfaat untuk mencegah:

- 1) Kematian terlampau dini
- 2) Kematian yang disebabkan oleh penyakit
- 3) Diabetes

- 4) Tekanan darah tinggi
- 5) Kanker usus
- 6) Kolesterol tinggi

*For children and adolescence, the benefit of doing physical activity regularly are: improving cardiorespiratory and muscular fitness, enhancing bone health, improving cardiovascular and metabolic health, and shaping favorable body composition (U.S Department of Health and Human Service dalam Andriyani, 2014: 63).*

Berdasarkan pendapat Lutan (2002: 40), kebugaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik berkaitan dengan berkurangnya risiko:

- 1) Penyakit jantung
- 2) Kegemukan (*obesitas*)
- 3) Diabetes
- 4) Beberapa bentuk kanker
- 5) Masalah kesehatan orang dewasa (*Penyakit Degeneratif*)

Secara umum olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup dan waktu yang cukup akan memberi manfaat sebagai berikut:

- 1) Manfaat bagi jantung, jantung akan bertambah besar dan kuat, sehingga daya tampung besar dan denyutan kuat.
- 2) Manfaat untuk pembuluh darah, elastisitas pembuluh darah bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraktilitas otot di dinding pembuluh darah.

- 3) Manfaat untuk paru, elastisitas paru akan bertambah, sehingga kemampuan berkembang-kempis juga bertambah.
- 4) Manfaat pada otot. Kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serat otot dan meningkatnya sistem penyediaan energi di otot (Kushartanti, 2009).

Dari pemaparan di atas manfaat kebugaran jasmani adalah: 1) menghindarkan dari penyakit jantung, 2) mengurangi risiko obesitas dan diabetes, 3) menghindarkan dari penyakit kanker, 4) mengurangi risiko terserang penyakit pada usia dewasa, 5) meningkatkan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, 6) meningkatkan kecerdasan pada remaja usia sekolah.

#### **e. Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Dalam praktiknya di sekolah ada beberapa aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berdasarkan komponennya. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015: 162-182) untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui aktivitas sebagai berikut:

##### 1) Kelentukan

Menggendong sambil membelakangi, lengting badan, duduk dan berdiri secara bersamaan, *sit-up*, *pull-up*, dll.

##### 2) Kekuatan

Duduk dipaha secara melingkar, engklek secara berkait, gerobak dorong.

##### 3) Berdasarkan daya ledak (*power*)

Rintangan angka

4) Berdasarkan Kecepatan

Memindahkan benda secara langsung dan bertahap, permainan cicak dan buaya, latihan kebugaran sirkuit.

5) Berdasarkan Keseimbangan (*balance*)

Kebiasaan berjalan kaki.

**f. Pengukuran Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan pendapat Muhajir (2004 :16), Tes adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau obyek-obyek. Pengukuran adalah proses pengumpulan informasi. Evaluasi adalah proses penentuan atau harga data yang telah terhimpun.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Dalam lokakarya kebugaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi kedalam 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun ini sangat tepat jika digunakan oleh sekolah atau lembaga pendidikan sejenis karena umur 13-15 tahun ini hampir

seluruhnya menjadi menjadi peserta didik sekolah atau lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan pendapat Bovard dalam Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010: 13), rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra dan putri terdiri dari:

- 1) Putra
  - a) Lari 50 meter
  - b) Gantung angkat tubuh 60 detik
  - c) Baring duduk 60 detik
  - d) Loncat tegak
  - e) Lari 1000 meter
- 2) Putri
  - a) Lari 50 meter
  - b) Gantung siku tekuk 60 detik
  - c) Baring duduk 60 detik
  - d) Loncat tegak
  - e) Lari 800 meter

Tes aerobik dilakukan unruk mengetahui kebugaran *kardiorespirasi* atau daya tahan paru jantung. Daya tahan *kardiorespirasi* merupakan komponen dasar kondisifisik seseorang. Daya tahan *kardiorespirasi* merupakan komponen kebugaran yang kompleks karena menyangkut fungsi, jantung, paru-paru, dan kemampuan pembuluh darah kapiler untuk mengirim oksigen ke seluruh tubuh untuk membentuk energi. Untuk mengukur tes aerobik dengan menggunakan tes:

- 1) Tes lari 2,4 km (*Cooper Test*)

Berdasarkan pendapat Cooper dalam Suharjana (2013), pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes lari 2,4 km ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan paru jantung dan pernapasan (kebugaran aerobik). Tes ini dilakukan dengan cara berlari di jalan raya atau mengelilingi lapangan sepak bola dengan jarak 2,4 km.

## 2) *Multistage Fitness (Bleep Test)*

Berdasarkan pendapat Harsuki dalam Suharjana (2013) menyatakan prosedur pelaksanaan tes ini sebagai berikut :

- a) Tujuan: mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru yang ditujukan melalui pengukuran Konsumsi Oksigen maksimum (*VO2 Max*).
- b) Fasilitas dan Alat: lintasan datar dan tidak licin, meteran, kaset, kapur gamping, *Stopwatch*.
- c) Petugas: pengukur jarak, petugas *Start*, pengawas lintasan, pencatat hasil.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas maka untuk mengukur kebugaran jasmani siswa SMP di Indonesia menggunakan tes TKJI karena lebih lengkap dan mengukur berbagai aspek dan komponen kebugaran jasmani.

## **2. Letak Geografis**

### **a. Definisi perkotaan**

Berdasarkan Undang-undang Nomor 26 Tahun 2007 kawasan perkotaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Sebuah

kota adalah suatu permukiman yang relatif besar, padat, dan permanen, terdiri dari kelompok individu-individu yang heterogen dari segi sosial (Zahnd, 2006).

Peraturan Mendagri RI Nomor 2 tahun 1987, kota adalah suatu wadah yang memiliki batasan administrasi wilayah seperti kotamadya dan kota administratif. Kota juga berarti suatu lingkungan kehidupan perkotaan yang mempunyai ciri non agraris, sebagai contoh ibukota kabupaten, ibukota kecamatan yang berfungsi sebagai pusat pertumbuhan.

Berdasarkan pendapat Bintarto (1968: 100), kota dapat diartikan sebagai suatu sistem jaringan kehidupan manusia yang ditandai dengan strata sosial ekonomi yang heterogen dan coraknya yang materialis, atau dapat pula diartikan sebagai benteng budaya yang ditimbulkan oleh unsur-unsur alami dan non alami dengan gejala-gejala pemutusan penduduk yang cukup besar dengan corak kehidupan dengan corak kehidupan yang bersifat heterogen dan materialis dibandingkan dengan daerah belakangnya.

Kota merupakan perwujudan geografis yang ditimbulkan oleh unsur-unsur fisik geografis, sosial, ekonomi, politik, dan budaya disuatu wilayah, dalam hubungan dan pengaruh timbal balik dengan wilayah lain.

Kota merupakan suatu wilayah yang sebagian besar arealnya merupakan hasil budaya manusia (hasil cipta, rasa, dan karya manusia), serta tempat pemusatan penduduk yang tinggi dengan sumber mata pencaharian diluar sektor pertanian. Pengertian tersebut mengandung arti bahwa suatu kota dicirikan oleh adanya prasarana perkotaan, seperti bangunan pemerintahan, rumah sakit, sekolah, pasar, taman, dan alun-alun yang luas, serta jalan aspal yang lebar-lebar (Utoyo, 2007: 76-78).

Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1980 menyebutkan bahwa kota terdiri atas dua bagian. Pertama, kota sebagai suatu wadah yang memiliki batas administratif sebagaimana diatur dalam perundang-undangan. Kedua, kota sebagai lingkungan kehidupan perkotaan yang memiliki ciri non-agraris, misalnya ibukota kabupaten, ibukota kecamatan, serta berfungsi sebagai pusat pertumbuhan dan permukiman.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kota terkait dengan pusat kegiatan dan pusat keramaian. Kota memiliki berbagai pusat kegiatan manusia (di luar sektor pertanian), seperti pusat industri, baik industri besar maupun industri kecil, pusat perdagangan, mulai dari pasar tradisional sampai regional dan pusat pertokoan, serta pusat sektor jasa dan pelayanan masyarakat, seperti rumah sakit, pendidikan, pemerintahan, hiburan, dan rekreasi.

#### **b. Karakteristik Perkotaan**

Kota merupakan suatu lingkungan buatan di mana teknologi membantu segala tata cara kerja masyarakat kota. Masyarakat kota menarik karena pemakaian kendaraan bermotor dengan intensitas yang sangat tinggi. Masyarakat kota acap kali meragukan sikap hemat dan lebih mengutamakan kepuasan diri.

Asal mula kota diawali dengan suatu perkembangan desa. Bertambahnya jumlah penduduk yang semakin meningkat dari waktu ke waktu, menyebabkan wilayah desa lambat laun menjadi kawasan akumulasi penduduk dengan corak penduduk yang beranekaragam. Seiring berjalannya waktu dan kemajuan peradaban manusia, kota mengalami sejarah pertumbuhan dan perkembangan.

Dengan mayoritas penduduk perkotaan yang memiliki profesi atau bermata pencaharian non agraris, dan kemajuan dalam segala bidang, maka pandangan terhadap olahragapun bermacam-macam tergantung sebuah profesi sehari-hari. Ada yang beralasan untuk menyalurkan hobi dalam suatu cabang olahraga baik itu bela diri, *fitness*, dan olahraga lain tergantung pandangan atau visi misi dalam berolahraga. Dan tentu olahraga yang dilakukan itu sangat beragam dan tidak tanggung-tanggung untuk memilih cabang olahraga yang mahal karena keterjangkauan dalam hal ekonomi.

Kebanyakan masyarakat perkotaan sangat sulit untuk menyempatkan diri dalam melaksanakan aktivitas jasmani atau berolahraga sebagai bentuk mempertahankan kesehatan karena kesibukan dalam bekerja (Markus, 2006: 84). Berdasarkan pendapat Daljoeni (1982: 134) ada sesuatu yang unik dimiliki oleh masyarakat kota yang membedakan kesempatan dalam melaksanakan aktivitas olahraga, yaitu:

1. Sarana dan prasarana dalam berolahraga yang tercukupi, seperti lapangan, alat-alat olahraga yang sesuai dengan jenis olahraga, pakaian, dan aksesoris olahraga,
2. Kesempatan yang banyak karena keterjangkauan dalam hal ekonomi,
3. Banyaknya pengajar/ pelatih di klub-klub cabang olahraga,
4. Dalam lembaga formal/ sekolah masyarakat (peserta didik) dapat mengikuti olahraga secara optimal karena fasilitas yang memadai.

SMP Negeri 1 Wonosobo disebut sekolah di kota karena memenuhi kriteria suatu daerah disebut kota, SMP Negeri 1 Wonosobo berada di pusat kota bersdekatan dengan alun-alun kota, pasar tradisional, Kantor Bupati, Markas Tentara (Kodim), Kantor DPR, dan Kantor Pos. Selain itu SMP Negeri 1 Wonosobo disebut sekolah dikota karena orang tua peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo mempunyai pekerjaan yang beraneka ragam (heterogen) kebanyakan dari orangtua peserta didik bekerja di bidang non-agraris seperti guru, polisi, tentara, dokter, dll.

### **c. Definisi Pedesaan**

Desa merupakan suatu *landsettle* yang bersifat rural. Desa dapat dibedakan dalam artian umum dan administratif. Dalam artian umum desa digambarkan sebagai unit-unit pemusatan penduduk yang bercorak agraris dan terletak relatif jauh dari kota. Dalam artian administratif desa merupakan suatu kesatuan administratif yang dikenal dengan istilah kelurahan, karena pimpinan desanya adalah lurah. Istilah desa ini sering juga disamakan dengan istilah dusun yang membawahi beberapa dukuh.

Desa adalah tempat kediaman kelompok keluarga manusia yang hidup dari hasil kanan kirinya dan ladangnya disekitar desa tersebut. Bilamana desa tersebut menjadi ramai karena perdagangan yang mengusahakan dari desa tersebut, maka desa tadi menjadi kota kecil misalnya kecamatan, kemudian kabupaten (Soendjoto, 1978: 5).

Berdasarkan pendapat H. Landis dalam Leibo (1986: 6), mencoba memberikan penjelasan desa sebagai berikut:

- 1) Untuk maksud statistik, pedesaan adalah tempat dengan jumlah penduduk kurang dari 2.500 orang, kecuali bila disebutkan lainnya.
- 2) Untuk maksud kajian psikologi sosial, pedesaan adalah daerah dimana pergaulannya ditandai oleh derajat intimitas yang tinggi, sedangkan kota adalah tempat-tempat dimana hubungan sesama individual sangat impersonal (longgar/bersikap acuh).
- 3) Untuk maksud kajian ekonomi, pedesaan merupakan daerah dimana pusat perhatian/kepentingan adalah pertanian dalam arti yang luas.

Berdasarkan pendapat Undang-undang Nomor 22 Tahun 1999 tentang pemerintah daerah pasal I yang dimaksud dengan desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal-usul dan adat istiadat setempat yang diakui dalam sistem pemerintah nasional dan berada di daerah kabupaten.

Kawasan pedesaan adalah kawasan yang mempunyai kegiatan utama pertanian, termasuk pengelolaan SDA, dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman pedesaan, pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi.

#### **d. Karakteristik Pedesaan**

Kehidupan masyarakat pedesaan dicirikan oleh kegiatan yang pada umumnya bercorak agraris. Aktivitas sehari-hari masih didominasi oleh pengaruh lingkungan alam. Dengan kata lain, pengaruh lingkungan atau kondisi alam setempat masih sangat kuat mewarnai tatanan dan pola hidup penduduk desa.

Cara beradaptasi masyarakat desa sangat sederhana, dan menunjang tinggi sikap kekeluargaan dan gotong royong antar sesama, serta yang paling menarik adalah sikap sopan santun yang kerap digunakan masyarakat pedesaan. Sikap

seperti itu juga terlihat pada saat berolahraga, masyarakat pedesaan membuat berbagai macam olahraga sebagai sarana untuk silaturahmi dan mempererat kekeluargaan. Pada saat olahraga kebanyakan masyarakat desa bermain tanpa peraturan yang baku seperti di kota. Keterbatasan ilmu dan para pelatih di desa tidak mengurangi antusias masyarakat desa untuk berolahraga.

Masyarakat pedesaan memandang olahraga sebagai sarana hiburan dan mempererat tali silaturahmi/ persaudaraan antar masyarakat pedesaan. Menurut Jefta (1986: 98), banyak faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat pedesaan terhadap suatu kegiatan olahraga diantaranya:

- 1) Terbatasnya sarana dan prasarana dalam berolahraga, seperti lapangan, alat-alat yang sesuai dengan jenis olahraga, dan pakaian,
- 2) Kesempatan sangat kurang karena berbagai keterbatasan,
- 3) Minimnya orang-orang yang paham akan pentingnya olahraga,
- 4) Minimnya materi yang dimiliki untuk menunjang dalam kegiatan olahraga,
- 5) Mementingkan kegiatan lain seperti bertani dan bercocok tanam,
- 6) Kurangnya arahan yang tepat dan baik dari pendidik/ pelatih.
- 7) Letak wilayah yang jauh dari keramaian,
- 8) Dalam lembaga formal/ sekolah masyarakat (peserta didik) hanya belajar suatu cabang olahraga yang terjangkau dan disediakan oleh pihak sekolah.

SMP Negeri 3 Kalikajar dapat dikatakan sekolah yang terletak di desa karena letak SMP Negeri 3 Kalikajar jauh dari pusat kota, akses jalan menuju SMP Negeri 3 Kalikajar masih berupa jalan aspal sederhana yang rusak. Selain itu

SMP Negeri 3 Kalikajar disebut sekolah yang berada di desa karena sarana transportasi masih sedikit yang menjangkau sampai depan gerbang sekolah, transportasi umum yang tersedia untuk akses ke SMP Negeri 3 Kalikajar hanya ada ojek, angkutan desa. Masih banyak lahan kosong seperti sawah dan kebun yang mengelilingi SMP Negeri 3 Kalikajar, jumlah lahan di daerah SMP Negeri 3 Kalikajar masih jauh lebih luas dari pada luas pemukiman penduduk. Kebanyakan orangtua peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar bekerja sebagai petani, hanya sedikit dari orangtua peserta didik yang bekerja di lembaga pemerintahan.

### **3. Karakteristik Peserta didik**

Karakter adalah ciri, karakteristik, gaya, atau sifat diri dari seseorang yang bersumber dari bentuk yang diterima dari lingkungan sekitar. Berdasarkan pendapat Musfiroh (2008: 25), karakter mengacu pada serangkaian sikap (*attitudes*), perilaku (*behaviors*), motivasi (*motivations*), dan keterampilan (*skills*).

Dalam tahap perkembangannya, peserta didik SMP berada pada periode perkembangan Operasional formal (umur 11/12-18 tahun). Ciri pokok perkembangan pada tahap ini adalah anak sudah mampu berpikir abstrak dan logis. Model berpikir ilmiah dengan tipe *hipotetico-deductive* dan *inductive* sudah mulai dimiliki anak dengan kemampuan menarik kesimpulan, menafsirkan dan mengembangkan hipotesa (Asri, 2005: 39).

Sebagai upaya memahami mekanisme perkembangan intelektual, Piaget dalam (Depdiknas, 2006: 8), menggambarkan fungsi intelektual kedalam tiga perspektif, yaitu:

- a. Proses mendasar bagaimana terjadinya perkembangan kognitif (asimilasi, akomodasi, dan equilibrium)
- b. Cara bagaimana pembentukan pengetahuan
- c. Tahap-tahap perkembangan intelektual.

Masa SMP merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju remaja. Berdasarkan pendapat Rumini & Sundari (2004), masa remaja adalah masa peralihan dari anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan menjadi 3 fase, yaitu 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP, yaitu:

- a. Terjadi ketidakseimbangan proporsi berat badan dan tinggi badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivelensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sidat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.

- g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karer relatif sudah lebih jelas.

Anak usia SMP adalah anak-anak yang memasuki usia remaja, pada masa tersebut konsep diri mengalami perkembangan yang kompleks dan melibatkan sejumlah aspek diri. Kenyataan di lapangan ada beberapa perbedaan karakteristik peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.

Peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo sebagian besar sudah mempunyai pola pikir yang menjurus ke arah eksperimen contohnya membuat robot, membuat berbagai alat yang digunakan sehari-hari, berbeda dengan peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar mereka masih masih mempunyai pola pikir pada tahap menghafal dan menalar hampir tidak ada peserta didik yang mencoba bereksperimen menciptakan sesuatu yang baru. Selain pola pikir perbedaan juga terlihat dari ciri fisik yang terlihat, peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo terlihat lebih besar dan lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar.

Ciri-ciri seks sekunder juga terdapat perbedaan, hampir semua peserta didik laki-laki SMP Negeri 1 Wonosobo sudah tumbuh kumis, jakun dan suara yang lebih berat. Berbeda dengan peserta didik laki-laki SMP Negeri 3 Kalikajar masih jarang ditemui peserta didik yang tumbuh kumis dan jakun. Untuk peserta didik perempuan juga mempunyai perbedaan antara SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar. Peserta didik perempuan SMP Negeri 3 kalikajar

terlihat lebih matang seperti sudah tumbuh dada, panggul yang sudah bidang/ lebar. Peserta didik perempuan di SMP Negeri 1 Wonosobo masih terlihat kurus dan belum terlihat timbulnya ciri-ciri seks sekunder.

Secara pergaulan peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo terlihat lebih individualis, peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo sangat kurang dalam melakukan sosialisasi dengan teman yang berbeda kelas kebanyakan peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo hanya bergaul dengan teman satu kelas. Berbeda dengan peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar, peserta didik di SMP Negeri 3 Kalikajar terlihat sangat kompak dalam pergaulan, ketika berpapasan dengan teman yang berbeda kelas mereka saling menyapa dan terlihat akrab antar semua peserta didik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis. Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada penelitian yang dilakukan Ade Trihastowo (2012) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Di Dataran Tinggi Di Sd Negeri 2 Purbasari Dan Dataran Rendah Di Sd Negeri Prigi Di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013”. Masalah singkat penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa penting dalam aktivitas sehari-hari siswa. Letak geografis mempunyai pengaruh terhadap keadaan tingkat

kesegaran jasmani anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV DAN V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2012/2013. Desain penelitian adalah Komparatif dan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Ssampel penelitian adalah Seluruh siswa kelas IV DAN V yang berumur 10-12 tahun SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 40 anak, terdiri atas 20 siswa SD Negeri 2 Purbasari (10 putra, 10 putri) dan 20 siswa SD Negeri 1 Prigi (8 putra, 12 putri). Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12. Teknik analisis yang digunakan adalah Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun pelajaran 2012/2013. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih baik

2. Pada penelitian yang dilakukan Sepnu Khoirul Iskandar (2015) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Dan Wushu Di Smp Negeri 1 Jogonalan”. Masalah singkat penelitian SMP Negeri 1 Jogonalan terdapat ekstrakurikuler olahraga sepakbola dan wushu yang diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa tetapi pelatih ekstrakurikuler sepakbola dan wushu belum memiliki program latihan yang

baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah Komparatif dan Metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran. Ssampel penelitiandalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan, pada tahun ajaran 2014/2015 yang berusia 13-15 tahun. Instrumen penelitian ini Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji-t dua ssampel tidak berhubungan melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan. Berdasarkan nilai t hitung sebesar sebesar 0,190 lebih kecil dari pada t tabel 1,674 dan nilai signifikansi sebesar 0,850 lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ).

3. Pada penelitian yang dilakukan Saktri Agung Nugroho (2015) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii,Viii, Dan Ix Smp Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/1015”. Masalah singkat adalah perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik tingkat SMP di Kabupaten Magelang itu berbeda-beda. Ada yang berpendapat bahwa tingkat kebugaran jasmani untuk kelas IX itu lebih bagus dengan alasan postur tubuh besar.. Disamping itu ada yang berpendapat lain bahwa yang memiliki

tingkat kebugaran paling baik yaitu kelas VII alasannya yaitu mereka lebih banyak melakukan aktifitas fisik. Untuk membuktikan kebenarannya maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa atau anak sekolah menengah pertama. Desain penelitian adalah Komparatif dan Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan menggunakan satu variabel. Ssampel penelitian adalah Siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP Negeri 1 Kota Mungkid dengan jumlah ssampel 174 siswa. Instrumen penelitian adalah Pengukuran dengan menggunakan tes lari 2,4 kilometer untuk usia 13-19 tahun dari Kenneth Cooper. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran antara kelas VII dan kelas VIII tidak ada perbedaan yang signifikan, tingkat kebugaran kelas antara VII dan kelas IX ada perbedaan yang signifikan, dan tingkat kebugaran antara kelas VIII dan kelas IX ada perbedaan yang signifikan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktivitas bersama keluarga atau ada keperluan yang mendadak. Bugar merupakan keadaan yang didambakan banyak orang, setiap orang melakukan berbagai cara ataupun aktifitas dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Masa anak-anak hingga remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang dapat mencapai maksimal.

Oleh karena itu perlu diperhatikan bagaimana pola makan dan gizi seimbang agar pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak dan remaja dapat optimal. Gaya hidup sehat juga tidak kalah pentingnya dalam mendukung perkembangan anak-anak dan remaja. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat didukung dengan aktivitas jasmani yang tinggi. Untuk dapat melakukan aktivitas jasmani tersebut, maka diperlukan kebugaran jasmani yang tinggi pula. Jadi dalam hal ini untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang tinggi perlu adanya keseimbangan antara asupan gizi, pola makan teratur, dan gaya hidup sehat.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh lewat jalur formal dan non-formal. Di sekolah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga sesuai materi pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang tinggi, anak diharapkan mampu berpikir secara optimal dan mendapat nilai yang baik dalam mata pelajaran lainnya. Peserta didik kelas VIII yang bersekolah di SMP Negeri 3 Kalikajar mempunyai aktivitas fisik yang tinggi karena peserta didik masih berjalan kaki untuk berangkat dan pulang sekolah. Namun tidak bisa dipungkiri kebiasaan makan tidak teratur membuat peserta didik mempunyai pola makan yang tidak bagus. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah olahraga/ aktivitas, istirahat/ tidur, makanan, kontrol berat badan, rokok, alkohol, umur.

Orang tua peserta didik kelas VIII yang bersekolah di SMP Negeri 1 Wonosobo sangat memperhatikan pola makan dan asupan gizi yang diberikan kepada peserta didik. Asupan gizi seimbang dan pola makan yang teratur sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII yang bersekolah di SMP Negeri 1 Wonosobo. Namun peserta didik sangat kurang dalam melakukan aktivitas jasmani, karena lebih mementingkan prestasi akademik dan berangkat ke sekolah menggunakan kendaraan bermotor. Waktu luang juga lebih banyak dihabiskan untuk bermain game online atau menonton televisi dan lain sebagainya.

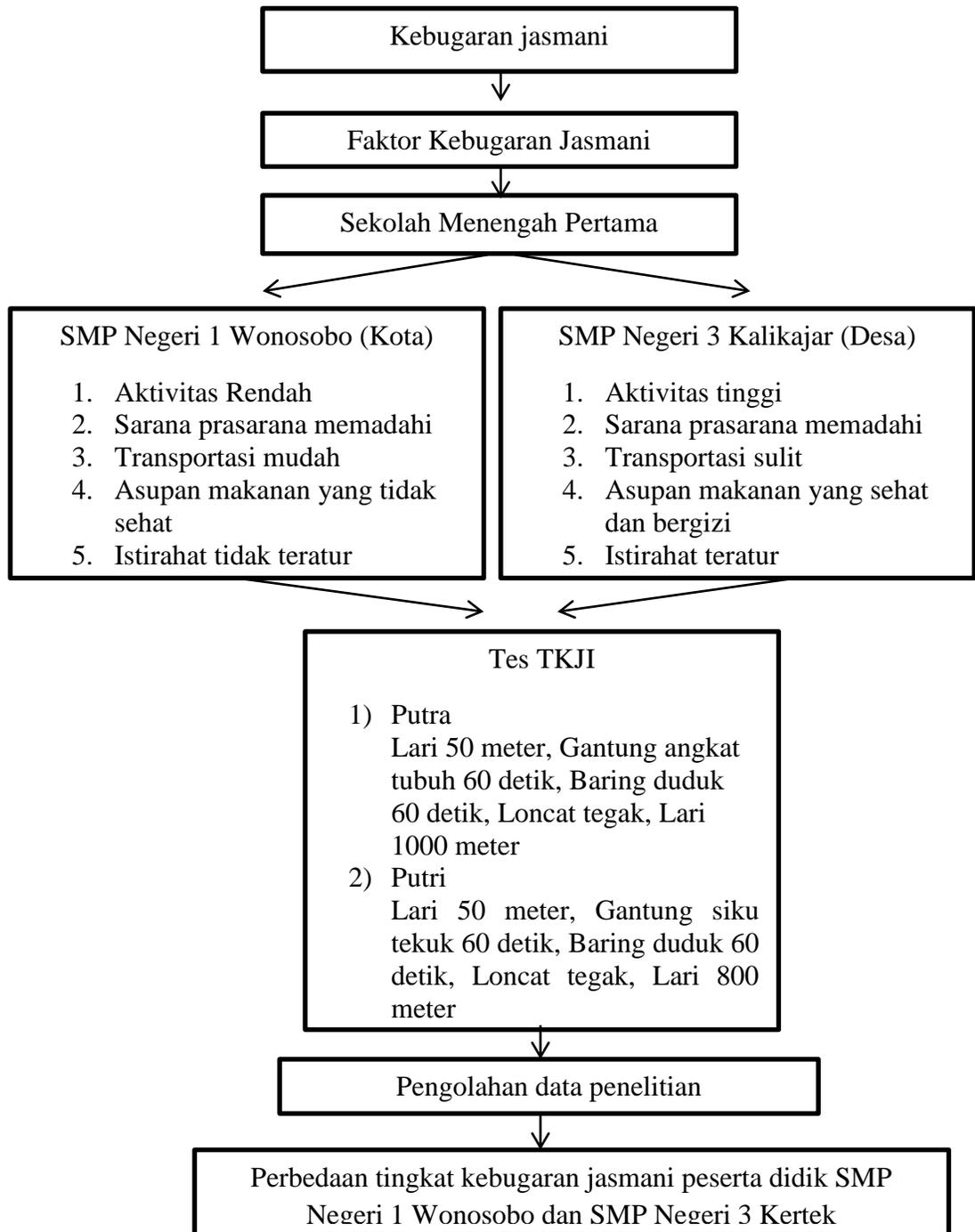
Pengukuran tes kebugaran jasmani diperlukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk menguji kebugaran jasmani terdapat beberapa macam tes dan instrumen instrumen yang dapat dilakukan. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan orang Indonesia.

TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun ini sangat tepat jika digunakan oleh sekolah atau lembaga pendidikan sejenis karena umur 13-15 tahun ini hampir seluruhnya menjadi menjadi peserta didik sekolah atau lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan pendapat Bovard dalam Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010), rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 13-15 tahun putra dan putri terdiri dari :

1. Putra
  - a. Lari 50 meter
  - b. Gantung angkat tubuh 60 detik
  - c. Baring duduk 60 detik
  - d. Loncat tegak
  - e. Lari 1000 meter
2. Putri
  - a. Lari 50 meter
  - b. Gantung siku tekuk 60 detik
  - c. Baring duduk 60 detik
  - d. Loncat tegak
  - e. Lari 800 meter

Berdasarkan uraian diatas maka identifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP N 3 Kalikajar perlu dilakukan sebagai informasi kepada guru, peserta didik dan sekolah untuk mendapatkan hasil kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII yang bersekolah di SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.



Gambar 1. Alur Kerangka Penelitian

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori yang relevan dan kerangka berpikir, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H0: Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII yang bersekolah di SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.

H1: Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII yang bersekolah di SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian komparatif tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar, Kabupaten Wonosobo tahun 2017/2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Pada penelitian ini peneliti akan membandingkan atau mencari perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang bersekolah di SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.

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

Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian (Arikunto, 2006: 126). Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII yang bersekolah di SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar. Kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih punya sisa energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan diukur menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 13-15 tahun ( Depdiknas, 2010: 3). Komponen TKJI terdiri dari: untuk putra (Lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter) dan untuk

putri (Lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 800 meter).

### C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar, Kabupaten Wonosobo 2017/2018. Seluruh populasi tersebut terdiri dari anak putra dan anak putri.

Tabel 1. Data populasi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar

No.	Sekolah	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	SMP Negeri 1 Wonosobo	A	14	18	32
		B	14	18	32
		C	14	18	32
		D	14	18	32
		E	14	18	32
		F	14	18	32
		G	14	18	32
		H	13	20	33
	<b>Jumlah</b>	-	<b>111</b>	<b>146</b>	<b>257</b>
2.	SMP Negeri 3 Kalikajar	A	16	12	28
		B	15	13	28
		C	15	12	27
		D	17	11	28
		E	15	13	28
		F	13	14	27
		T	21	16	37
	<b>Jumlah</b>	-	<b>112</b>	<b>91</b>	<b>203</b>

## 2. Sampel Penelitian.

Menurut Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. *Purposive Sampling* dilakukan dengan cara mengambil sampel bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan adanya tujuan dan syarat tertentu.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar yang berumur antara 13-15 tahun menggunakan sistem *Purposive Sampling*. Adapun syarat dan kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: Masuk kedalam kelas reguler.

Tabel 2. Data sampel peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar

No.	Sekolah	Kelas	Putra	Putri	Jumlah	Keterangan
1	SMP Negeri 1 Wonosobo	A	14	18	32	-
		B	14	18	32	-
		C	14	17	31	1 peserta didik perempuan umurnya lebih dari 15 tahun
		D	14	18	32	-
		E	14	18	32	-
		F	14	18	32	-
		G	13	18	31	1 peserta didik laki-laki umurnya melebihi 15 tahun
		H	13	19	32	1 peserta didik perempuan umurnya lebih dari 15 tahun
	<b>Jumlah</b>	-	<b>110</b>	<b>144</b>	<b>254</b>	
		A	14	11	25	2 peserta didik laki-laki dan 1 perempuan umurnya lebih dari 15 tahun

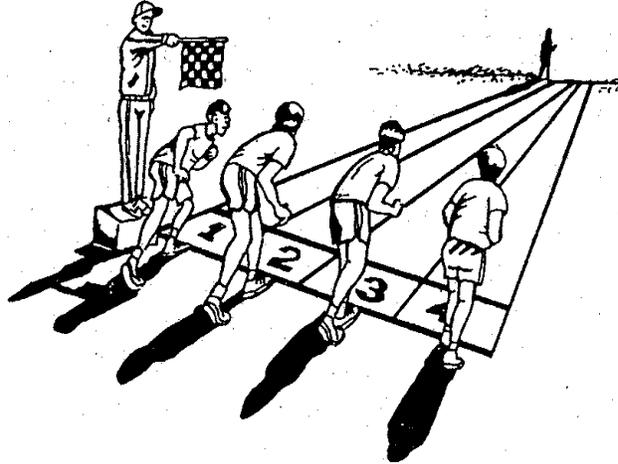
No.	Sekolah	Kelas	Putra	Putri	Jumlah	Keterangan
2.	SMP Negeri 3 Kalikajar	B	12	10	22	3 peserta didik laki-laki dan 3 perempuan umurnya lebih dari 15 tahun
		C	11	10	21	4 peserta didik laki-laki dan 2 perempuan umurnya lebih dari 15 tahun
		D	14	10	24	3 peserta didik laki-laki dan 1 perempuan umurnya lebih dari 15 tahun
		E	13	12	25	2 peserta didik laki-laki dan 1 perempuan umurnya lebih dari 15 tahun
		F	11	14	25	2 peserta didik laki-laki umurnya lebih dari 15 tahun
	<b>Jumlah</b>	-	<b>75</b>	<b>67</b>	<b>142</b>	

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

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006: 160). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 13-15 tahun, dengan tingkat validitas 0,68 dan reliabilitas 0,98 (Kirkendall, 1997: 286). Butir tes terdiri dari :

a. Lari 50 n



Gambar 2. Posisi start pada lari 50 meter

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

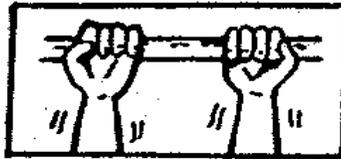
- 1) Sikap permulaan  
Peserta berdiri dibelakang garis start
- 2) Gerakan  
Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari  
Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :  
Mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pelari lainnya,jatuh / terpeleset.
- 4) Pengukuran waktu  
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish
- 5) Pencatat hasil  
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik, Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

b. Gantung angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putri) 60 detik

1) Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra)

a) Sikap permulaan

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



Gamb  
Sumber

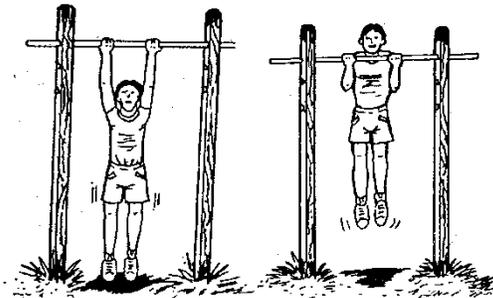
Pull Up  
lpress.com

b) Gerakan (Untuk Putra)

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 4. Gerakan Pull Up yang benar untuk putra  
Sumber: [www.kunjunghadi.wordpress.com](http://www.kunjunghadi.wordpress.com)

Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal

Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

c) Pencatatan Hasil

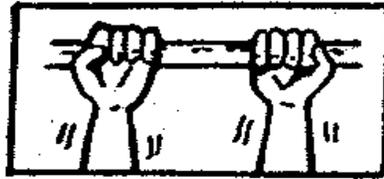
Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

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

2) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk ( Untuk Putri)

a) Sikap permulaan

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



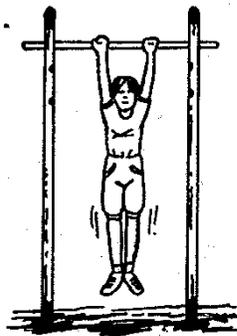
Gambar

Sumber:

.com

b) Gerakan

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



Gambar 0. Gerak

Sumber: [www.kunjungusnani.wordpress.com](http://www.kunjungusnani.wordpress.com)

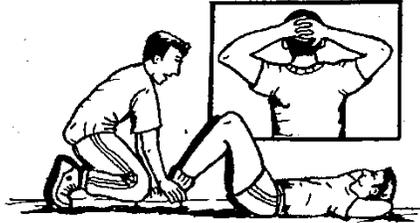
c) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

c. Baring duduk 60 detik

1) Sikap permulaan

Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



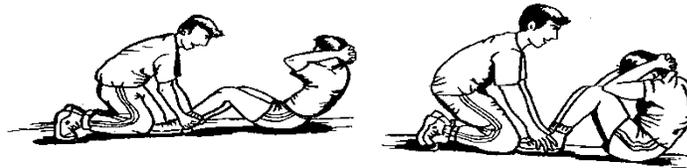
Gambar 7. Gerakan Permulaan Shit Up

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

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



Gambar 8. Posisi Shit Up yang benar

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

3) Pencatatan Hasil

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

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

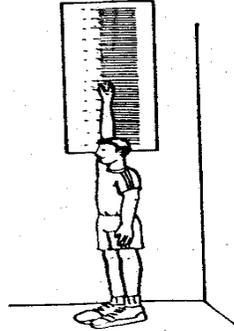
d. Loncat tegak

1) Sikap permulaan

Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.

Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta.

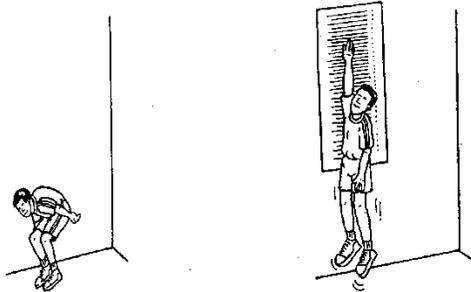
Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 9. Sikap Permulaan Vertical Jump  
*Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)*

2) Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang



Gambar 10. Gerakan pada Vertical Jump  
*Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)*

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak tiga kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

3) Pencatatan Hasil

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

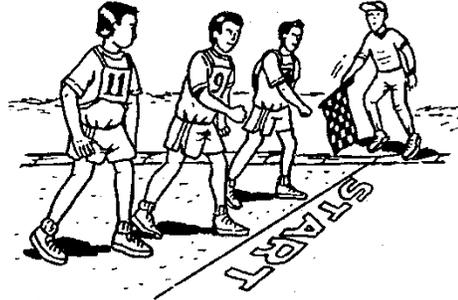
e. Lari 1000 m (putra) dan 800 m (putri)

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

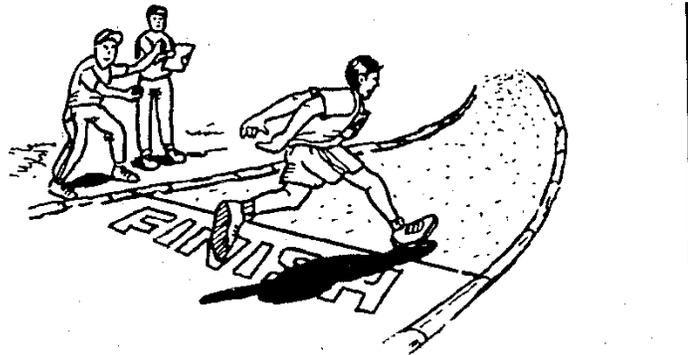
Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Gambar 11. Posisi awalan pada lari 1000 dan 800 meter

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 12. Gerakan saat finish dalam lari 1000 dan 800 meter

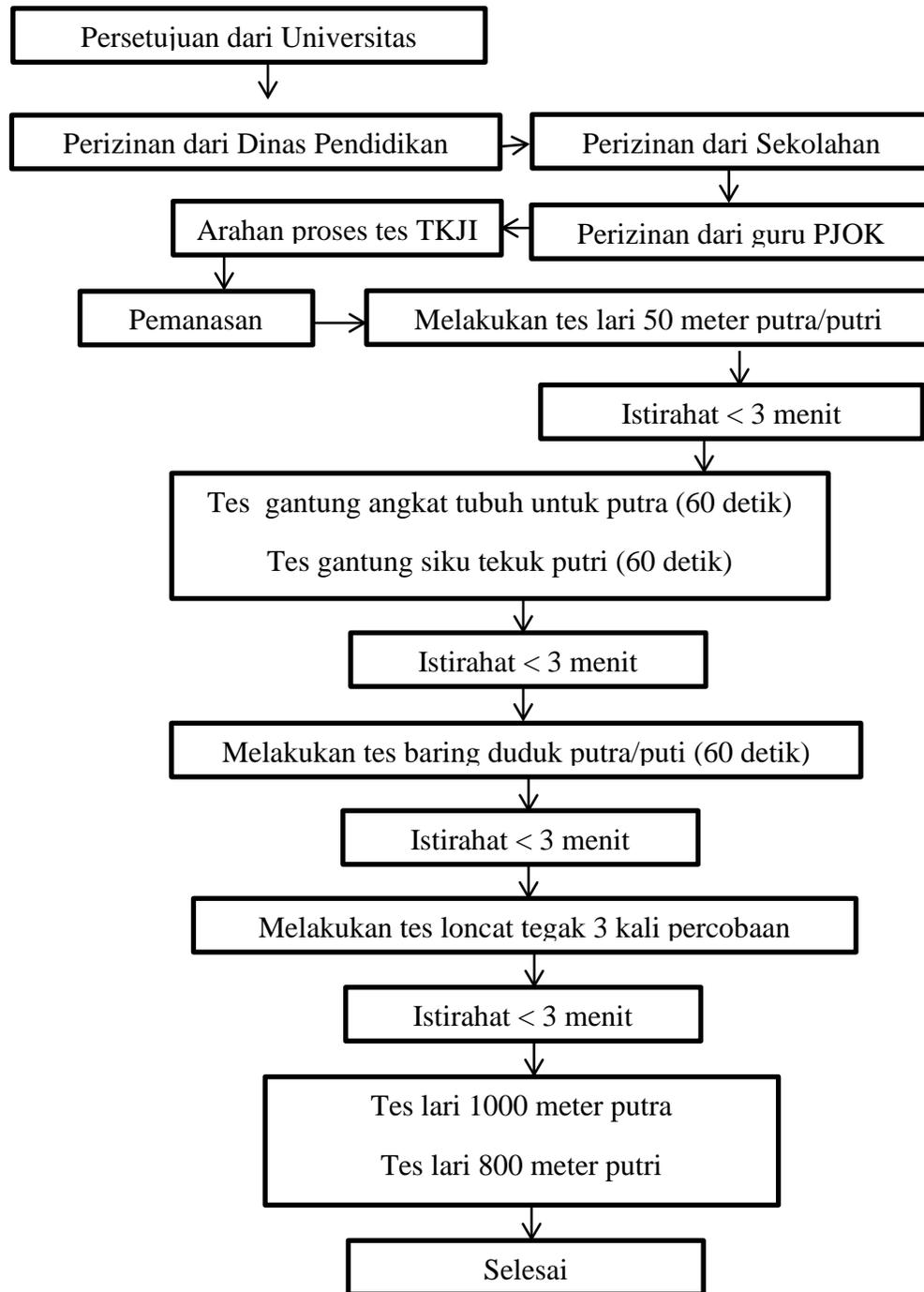
Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

3) Pencatatan Hasil

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

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Sebelum melakukan penumpulan data disekolah, pertama-tama peneliti harus membuat proposal yang telah di setujui oleh dosen pembimbing dan diserahkan ke pihak Fakultas untuk mendapatkan surat persetujuan yang ditujukan ke Dinas Pendidikan dan Sekolahan. Setelah mendapat persetujuan pihak Fakultas, peneliti menyerahkan surat ke Dinas Pendidikan dan Sekolahan. Setelah mendapat persetujuan sekolah peneliti menemui guru PJOK untuk mendiskusikan kapan dan dimana penelitian akan dilakukan. Peserta didik melakukan tes kebugaran jasmani yang telah ditentukan dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok untuk menyingkat waktu dan agar tes berjalan secara lancar. Tes digunakan untuk memperoleh data dilakukan secara beruntun. Tes dilakukan secara terus menerus dengan waktu interval kurang lebih 3 menit. Berikut adalah alur teknik pengumpulan data:



Gambar 13. Alur Penelitian/ Pengambilan Tes TKJI

Data yang diperoleh dari tiap-tiap item tes merupakan data kasar yang dicapai peserta didik. Selanjutnya hasil kasar dari tiap-tiap tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan hasil data kasar dari tiap-tiap tes yang telah dicapai oleh peserta didik dengan menggunakan tabel nilai TKJI usia 13-15 tahun. Selanjutnya menjumlahkan nilai-nilai dari kelima tes TKJI dan mengkonsultasikan ke dalam tabel norma TKJI usia 13-15 tahun sehingga akan terlihat hasil dari kebugaran jasmani peserta didik. Berikut ini adalah tabel nilai dan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun, yaitu:

Tabel 3. Tabel Nilai TKJI (Putra usia 13-15 tahun)

<b>Lari 50 Meter</b>	<b>Gantung Angkat Tubuh</b>	<b>Baring Duduk</b>	<b>Loncat Tegak</b>	<b>Lari 1000 Meter</b>	<b>N</b>
s.d 6,7"	16<	38 <	66 <	s.d 3'04"	5
6.8"- 7.6"	11- 15	28- 37	53- 65	3'05"- 3'53"	4
7.7"- 8.7"	6- 10	19- 27	42- 52	3'54"- 4'46"	3
8.8"- 10.3"	2- 5	8- 18	31- 41	4'47"- 6'05"	2
10.4"- dst	0- 1	0- 7	>30	6'05"- dst	1

(Sumber : Kemendiknas. 2010)

Tabel 4. Tabel Nilai TKJI (Putri usia 13-15 Tahun)

<b>Lari 50 Meter</b>	<b>Gantung Siku Tekuk</b>	<b>Baring Duduk</b>	<b>Loncat Tegak</b>	<b>Lari 1000 Meter</b>	<b>N</b>
s.d 7,7"	41"<	28 <	50 <	s.d 3'06"	5
7.8"- 8.7"	22"- 40"	19- 27	39- 49	3'07"- 3'55"	4
8.8"- 9.9"	10"- 21"	9- 18	30- 38	3'56"- 4'58"	3
10.0"- 11.9"	3"- 9"	3- 8	21- 29	4'49"- 6'40"	2
12.0"- dst	0"- 2"	0- 2	>20	6'41"- dst	1

(Sumber : Kemendiknas. 2010)

Tabel 5. Tabel Norma TKJI (untuk Putra dan Putri usia 13-15 tahun)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
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 : Kemendiknas. 2010)

### 3. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara statistik deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011: 199), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis deskriptif berfungsi menerangkan keadaan gejala atau personal sehingga penyajian data penelitian akan mudah dipahami. Analisis data kondisi kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun putra dan putri.

Tabel 3. Tabel Nilai TKJI (Putra usia 13-15 tahun)

Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	N
s.d 6,7"	16<	38 <	66 <	s.d 3'04"	5
6.8"- 7.6"	11- 15	28- 37	53- 65	3'05"- 3'53"	4
7.7"- 8.7"	6- 10	19- 27	42- 52	3'54"- 4'46"	3
8.8"- 10.3"	2- 5	8- 18	31- 41	4'47"- 6'05"	2
10.4"- dst	0- 1	0- 7	>30	6'05"- dst	1

(Sumber : Kemendiknas. 2010)

Tabel 4. Tabel Nilai TKJI (Putri usia 13-15 Tahun)

Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	N
s.d 7,7"	41"<	28 <	50 <	s.d 3'06"	5
7.8"- 8.7"	22"- 40"	19- 27	39- 49	3'07"- 3'55"	4
8.8"- 9.9"	10"- 21"	9- 18	30- 38	3'56"- 4'58"	3
10.0"- 11.9"	3"- 9"	3- 8	21- 29	4'49"- 6'40"	2
12.0"- dst	0"- 2"	0- 2	>20	6'41"- dst	1

(Sumber : Kemendiknas. 2010)

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan presentase dan mencari perbedaan kebugaran jasmani menggunakan nilai rata-rata dari data yang telah dikumpulkan.

Untuk mengetahui presentase hasil penelitian digunakan rumus :



- P = angka persentase Kebugaran Jasmani
- F = frekuensi hasil Kebugaran Jasmani peserta didik
- N = Jumlah seluruh peserta didik

(Sumber : Arikunto. 2006)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Sampel Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Wonosobo, yang beralamat di Jalan P. Diponegoro No. 7, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Wonosobo, adapun penelitian di SMP Negeri 1 Wonosobo dilakukan di Alun-alun Wonosobo, Kodim 0707 Wonosobo, dan halaman sekolah SMP Negeri 1 Wonosobo. Penelitian juga dilakukan di SMP Negeri 3 Kalikajar, Desa Kembaran, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, adapun penelitian dilakukan di lapangan Kembaran dan halaman sekolah SMP Negeri 3 Kalikajar.

##### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Februari sampai dengan 24 Februari 2018. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Februari 2018 sampai dengan 19 Februari 2018 untuk SMP Negeri 1 Wonosobo, dan tanggal 20 Februari 2018 sampai dengan 24 Februari 2018 untuk SMP Negeri 3 Kalikajar.

##### **3. Deskripsi Sampel Penelitian**

Sampel dari penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar. Jumlah sampel yang digunakan adalah 396 peserta didik, terdiri dari 254 peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo (110 putra dan 144 putri) dan 142 peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar (75 putra dan 67 putri).

## B. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan menggambarkan keadaan data yang diperoleh dari sampel penelitian. Pada bab ini akan disajikan nilai maksimum, nilai minimum, mean, median, modus, dan standar deviasi. Deskripsi data juga menyajikan tabel distribusi frekuensi dan gambar histogram dari masing-masing variabel penelitian.

### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun Ajaran 2017/2018

Deskripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun 2017/2018 diperoleh nilai maksimum= 20; *mean*= 13,11; *median*= 13; *modus*= 12; dan standar deviasi= 2,782. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 13-15 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut:

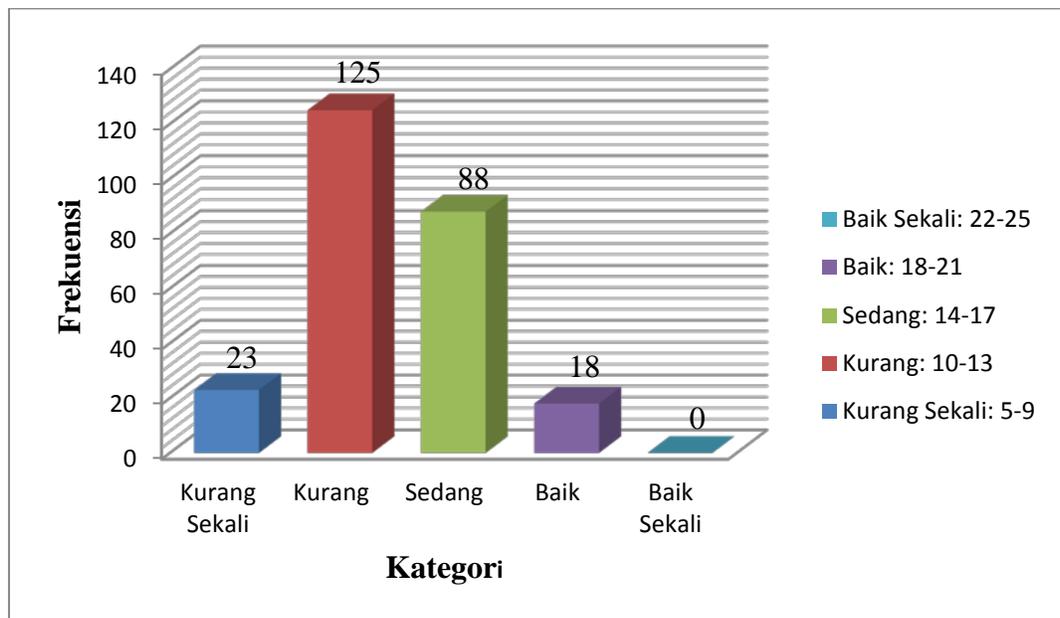
Tabel 6. Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun 2017/2018.

No.	Nilai TKJI	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5-9	Kurang Sekali	23	9,06%
2	10-13	Kurang	125	49,21%
3	14-17	Sedang	88	34,64%
4	18-21	Baik	18	7,09%
5	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			254	100%

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun

2017/2018, adalah terdapat 23 peserta didik (9,06%) dalam kategori kurang sekali, 125 peserta didik (49,21%) dalam kategori kurang, 88 peserta didik (34,64%) dalam kategori sedang, 18 peserta didik (7,09%) dalam kategori baik, dan 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun 2017/2018 secara keseluruhan sebagian besar kurang.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, maka berikut gambar diagram batang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun 2017/2018:



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo Tahun 2017/2018

## 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun Ajaran 2017/2018

Deskripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018 diperoleh nilai maksimum= 22; *mean*= 15,65; *median*= 15; *modus*= 15; dan standar deviasi= 2,400. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 13-15 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut:

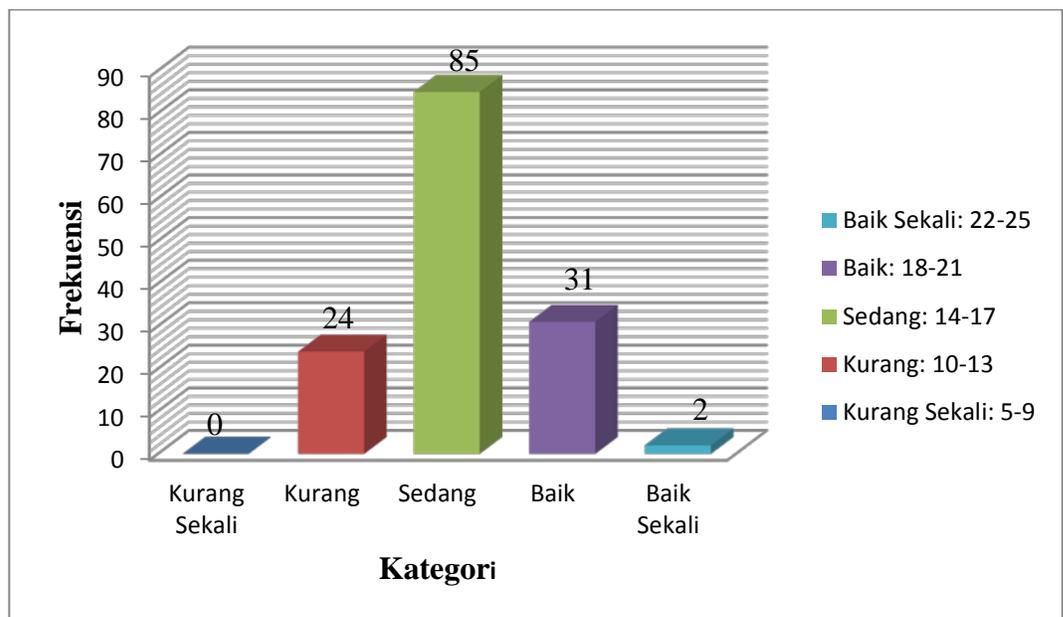
Tabel 7. Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018.

No.	Nilai TKJI	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5-9	Kurang Sekali	0	0,00%
2	10-13	Kurang	24	16,90%
3	14-17	Sedang	85	59,86%
4	18-21	Baik	31	21,83%
5	22-25	Baik Sekali	2	1,41%
<b>Jumlah</b>			<b>142</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018, adalah terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori kurang sekali, 24 peserta didik (16,90%) dalam kategori kurang, 85 peserta didik (59,86%) dalam kategori sedang, 31 peserta didik (21,83%) dalam kategori baik, dan 2 peserta didik (1,41%) dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018 secara keseluruhan sebagian besar kurang.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, maka berikut gambar diagram batang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018:



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar Tahun 2017/2018

### C. Pembahasan

Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang Bersekolah Di Kota SMP Negeri1 Wonosobo dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/ 2018. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar lebih baik daripada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo. Berdasarkan deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran

jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo sebagian besar peserta didik mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang dan sedang, dengan presentase 42,21% dan 34,64%. Sedangkan pada SMP Negeri 1 Wonosobo tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII sebagian besar masuk pada kategori sedang dan baik, yaitu masing-masing sebesar 21,83% dan 59,86%. Rata-rata kebugaran jasmani SMP Negeri 1 Wonosobo sebesar 13,11 dan SMP Negeri 3 Kalikajar sebesar 15,65.

Berdasarkan uraian diatas, ternyata tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar lebih baik daripada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo. Hal ini dapat dilihat dari kategori yang diperoleh bahwa pada SMP Negeri 3 Kalikajar sebagian besar peserta didik masuk dalam kategori sedang dan baik, sedangkan pada SMP Negeri 1 Wonosobo sebagian besar peserta didik masuk dalam kategori sedang dan kurang. Melihat masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani peserta didik masih belum optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor antara lain:

1. Makanan

Asupan gizi dan kebutuhan makanan pada setiap peserta didik tentunya berbeda, terlebih perbedaan letak tempat tinggal dapat berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing peserta didik. Peserta didik yang bersekolah dikota dengan lingkungan yang menyediakan begitu banyak makanan yang

bervariasi akan mempengaruhi minat peserta didik untuk mengonsumsi makanan tersebut. Peserta didik yang bersekolah dikota cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Banyak hal yang dapat mendukung pernyataan tersebut, diantaranya adalah karena kesibukan kedua orang tua yang tidak sempat membuatkan makanan, uang jajan yang lebih untuk membeli makanan cepat saji, dan bentuk hingga rasa makanan cepat saji yang sangat bervariasi. Padahal makanan cepat saji tidak baik bagi kesehatan dan tidak memiliki gizi yang cukup untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Berbeda halnya dengan peserta didik yang bersekolah di desa. Peserta didik yang bersekolah didesa belum mengenal banyak jajanan maupun makanan yang bervariasi seperti dikota. Peserta didik yang bersekolah didesa masih mengonsumsi makanan yang alami seperti sayur, tahu, tempe, ikan, dan makanan rumah lainnya, sehingga asupan gizinya masih terpenuhi dengan baik.

## 2. Istirahat

Peserta didik yang bersekolah didesa mempunyai tingkat istirahat yang bisa dibilang lebih baik dari pada peserta didik yang bersekolah dikota. Peserta didik yang bersekolah dikota biasanya mempunyai aktivitas akademik yang lebih banyak dari pada peserta didik yang bersekolah didesa. Contohnya mengerjakan PR dari sekolah sampai larut malam, jadi peserta didik tidak mempunyai waktu tidur atau waktu istirahat yang cukup.

### 3. Berolahraga

Faktor yang satu ini merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan paling mempunyai perbedaan besar bagi peserta didik yang bersekolah dikota dan didesa. Peserta didik yang bersekolah didesa pastinya mempunyai aktivitas olahraga atau aktivitas fisik yang lebih besar dari pada peserta didik yang bersekolah dikota. Peserta didik dikota biasanya lebih mementingkan hal akademis (belajar, les, dll) dari pada bermain keluar rumah. Berbeda dengan peserta didik didesa yang lebih sering melakukan aktivitas fisik seperti bermain, membantu orang tua di ladang, dll.

### 4. Faktor lingkungan tempat tinggal dan masyarakat

Faktor lingkungan sekitar anak juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama dalam lingkungan sosial adalah orangtua, guru pendidikan jasmani, media masa. Peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo berada di lingkungan perkotaan mayoritas masyarakat perkotaan mempunyai waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik yang kurang, jadi motivasi peserta didik SMP Negeri 1 Wonosobo untuk melakukan aktivitas fisik juga sedikit. Berbeda dengan peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar yang berada di lingkungan pedesaan, masyarakat di pedesaan cenderung lebih mempunyai waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik selain itu juga pekerjaan masyarakat pedesaan cenderung lebih kepada aktivitas fisik contohnya berkebun dan buruh. Peserta didik SMP Negeri 3 Kalikajar mempunyai motivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang besar karena dorongan dari masyarakat lingkungan sekitar.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi guru penjas di SMP Negeri 1 Wonosobo, SMP Negeri 3 Kalikajar, guru penjas keseluruhan pada umumnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik secara maksimal. Hal ini berhubungan dengan prestasi dan kualitas kesehatan yang akan dicapai peserta didik. Pembelajaran tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan yang diprogram sesuai dengan periodisasi pembelajaran yang disesuaikan dengan sarana prasarana pembelajaran dan tingkat usia peserta didik. Selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dapat dilakukan melalui tes, sehingga akan dapat dilakukan melalui tes, sehingga akan dapat mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik secara optimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi dan kualitas kesehatan peserta didik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang Bersekolah Di Kota SMP Negeri1 Wonosobo dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/ 2018. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kalikajar lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dengan rata-rata hasil SMP Negeri 1 Wonosobo sebesar 13,11 dan SMP Negeri 3 Kalikajar sebesar 15,65.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini masih terdapat banyak sekali kekurangan dikarenakan keterbatasan penelitian, sehingga menyebabkan hasil penelitian menjadi kurang maksimal. Adapun keterbatasan penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas sampel penelitian sebelum dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik sampel apakah mengalami kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data.
2. Penelitian merupakan penelitian pemula dalam melakukan penelitian seperti ini, sehingga banyak kelemahan baik teori maupun pelaksanaan, pengalaman

mendidik dan pengendalian situasi masih kurang, sehingga hasilnya kurang maksimal.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang Bersekolah Di Kota SMP Negeri1 Wonosobo dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/ 2018, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

#### **1. Bagi Sekolah**

Sekolah disarankan untuk memfasilitasi peserta didik untuk menjaga kebugaran jasmani dengan cara rutin melakukan kegiatan seperti senam seminggu sekali yang dilakukan pihak sekolah.

#### **2. Bagi Guru**

Guru penjas disarankan untuk membuat suatu program pembelajaran yang dikhususkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan memaksimalkan gerak saat jam pembelajaran penjas untuk menjaga kebugaran jasmani.

#### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitatif yaitu dengan menambah jumlah sampel penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F.D. (2014). *Physical Activity Guidelines For Children*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia 10(1).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Satuan Pendidikan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asri, B.C. (2005). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bintarto. (1968). *Buku Penuntun Geografi Sosial*. Yogyakarta: U.P Spring.
- \_\_\_\_\_. (1977). *Geografi Desa*. Yogyakarta: U.P Spring.
- Boreham, C. & Riddoch, C. (2001). *The physical activity, fitness and health of children*. Journal of Sports Sciences.
- Daldjoeni. 1982. *Seluk Beluk Masyarakat Kota*. Bandung: Alumni.
- Irianto, D.P. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Iskandar, S.K. (2015). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Dan Wushu Di Smp Negeri 1 Jogonalan*. Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jefta, L. (1986). *Sosiologi Pedesaan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemendikbud. (2015). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang. Kemendikbud.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kushartanti, W. (2009). *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia 9(2).
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta. Depdiknas.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia.

- Markus, Z. (2006). *Perencanaan Kota Secara Terpadu*. Semarang: Seogijapranata Unniversity Press.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Musfiroh. (2008). *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta: Grasaindo
- Nugroho, S.A. (2015). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii,Viii, Dan Ix Smp Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/1015*. Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Peraturan Menteri dalam Negri No.4 Tahun 1980 tentang Pedoman Penyusunan Rencana Kota*. Jakarta: Depsiknas.
- Peraturan Menteri dalam Negri No.2 Tahun 1987 tentang Pedoman Penyusunan Rencana Kota*. Jakarta: Depsiknas.
- Republik Indonesia. (1999). *Undang-Undang No.22 Tahun 1999 tentang Pemerintah Daerah*: Lembaran Negara RI Tahun 1999, No. 22. Sekertariat Negara. Jakarta.
- Republik Indonesia. (2007). *Undang-Undang No.26 Tahun 2007 tentang Penataan Ruang*: Lembaran Negara RI Tahun 2007, No. 26. Sekertariat Negara. Jakarta.
- Rumini, S. & Ruswandari, S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Satya, W.I. (2006). *Membangun Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas.
- Soendjoto & Tjokrosoemarto, S. (1978). *Desa Setjara Organisaoris Ekonomis Dan Teknis*. Djakarta: Perpustakaan PARINDRA.
- Soekanto, S. (1982). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Afabeta.
- Suharjana. (2008). *Kebugaran Jasmani dan Indek Massa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia 5(2).

\_\_\_\_\_. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Trihastowo, A. (2012). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran rendah di SD Negeri Prigi di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013*. Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.

Utoyo, B. (2007). *Geografi: Membuka Cakrawala Dunia untuk Kelas XII Sekolah Menengah Atas atau Madrasah Aliyah Program Ilmu Pengetahuan Sosial*. Bandung: PT Seria Purna Inves.

Wajoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

# LAMPIRAN

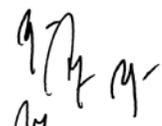
**LAMPIRAN 1**

**KARTU BIMBINGAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Taufan Jannata  
 NIM : 14601244001  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Fathari Nurcahyo, S.Pd. Jar, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	27/12 <sup>17</sup>	Bimbingan mengoreksi Bab I.	
2.	10/1 <sup>18</sup>	Bimbingan mengoreksi Bab II.	
3.	24/1 <sup>18</sup>	Bimbingan mengoreksi Bab III.	
4.	30/1 <sup>18</sup>	Revisi Teknik Analisis Data	
5.	6/2 <sup>18</sup>	Revisi Sampel Penelitian	
6.	27/2 <sup>18</sup>	Bimbingan hasil Penelitian	
7.	8/3 <sup>18</sup>	Bab 4 dan 5.	
8.	13/3 <sup>18</sup>	Total Skripsi	
9.	20/3 <sup>18</sup>	Daftar Ujian	

Ketua Jurusan POR,

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



**LAMPIRAN 2**

**SURAT PERMOHONAN**

**IJIN PENELITIAN**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 02.11/UN.34.16/PP/2018.

8 Februari 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

**Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik**

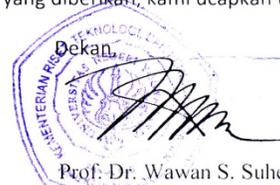
**Daerah Istimewa Yogyakarta.**

**Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi. kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Taufan Jannata  
NIM : 14601244011  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Fathan Nurcahyo, M.Or.  
NIP : 198207112008121003  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Februari s/d April 2018.  
Tempat/Objek : SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.  
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasami Peserta Didik Yang Bersekolah di Kota SMP N 1 Wonosobo dan di Desa SMP N 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



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

Tembusan :

1. Kepala SMP N 1 , Kepala SMP N 3,
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 9 Februari 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/1549/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa  
Tengah

di Semarang

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 02.11/UN.34.16/PP/2018  
Tanggal : 8 Februari 2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII YANG BERSEKOLAH DI KOTA SMP N 1 WONOSOBO DAN DI DESA SMP N 3 KALIKAJAR DI KABUPATEN WONOSOBO TAHUN 2017/2018" kepada:

Nama : TAUFAN JANNATA  
NIM : 14601244001  
No.HP/Identitas : 08227311418/3307091407960002  
Prodi/Jurusan : POR/PJKR  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMP N 1 Wonosobo dan SMP N 3 Kalikajar Di Kabupaten  
Wonosobo  
Waktu Penelitian : 9 Februari 2018 s.d 30 April 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO  
**KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

JL. KH. Abdurahman Wahid No. 132 Telp. ( 0286 ) 324215  
**WONOSOBO**

Kode Pos 56319

**SURAT REKOMENDASI SURVEY/RISET.**

Nomor : 070 / 071/II / 2018.

- I. DASAR. : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor : 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
- II. MEMBACA : Surat dari Ka. Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah Nomor : 070/1526/2018 Tanggal 13 Februari 2018.
- III. Pada prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN/dapat menerima atas pelaksanaan Survey/ Penelitian Skripsi /KTI ( Karya Tulis Ilmiah )/Tesis / Uji Validitas di Wilayah Kabupaten Wonosobo.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : TAUFAN JANNATA
  2. Kebangsaan : Indonesia.
  3. Alamat : Mendolo Rt. 003 Rw. 001 Kel. Bumireso Kec. Wonosobo Kab. Wonosobo.
  4. Pekerjaan : Mahasiswa
  5. Penanggung Jawab : Fathan Nurcahyo .M.Or
  6. Judul Penelitian : “ PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG BERSEKOLAH DI KOTA SMP NEGERI 1 WONOSOBO DAN DI DESA SMP NEGERI 3 KALIKAJAR KABUPATEN WONOSOBO TAHUN 2017/2018 ”
  7. Lokasi : SMPN 1 WONOSOBO, SMPN 3 KALIKAJAR
- V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada pejabat setempat/lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
  2. Pelaksanaan survey/riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah politik dan atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
  3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
  4. Setelah survey/Riset selesai, agar menyerahkan hasilnya kepada Bupati Wonosobo Cq.kakan Kesbang dan Pol Kabupaten Wonosobo, ( Rangkap 2 ).
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian/Riset ini berlaku dari tanggal : 15 Februari s/d 30 April 2018.
- VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Wonosobo, 15 Februari 2018.

BUPATI WONOSOBO  
KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
KABUPATEN WONOSOBO



A. DIDIEK WIBAWANTO.S.Sos.MM  
Pembina Tk I  
NIP. 19710129 199009 1 001

**Tembusan :** Kepada Yth.

1. Bupati Wonosobo ( sebagai laporan ) ;
2. Ka Bappeda Kab. Wonosobo ;
3. Ka Disdikpora Kab. Wonosobo;
4. Yang bersangkutan ;
5. Pertinggal.



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
Jln. Letjen. S. Parman 8 B Wonosobo Telepon (0286) 321078/324536  
WONOSOBO - 56311

Nomor : 421.2/ 0298 /2018  
Lamp : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Wonosobo, 21 Februari 2018  
Kepada Yth.  
- Kepala SMP N. 1 Wonosobo  
- Kepala SMP N. 3 Kalikajar

Di- Wonosobo

Berdasarkan surat dari Kantor Kesatuan Bangsa Dan Politik Kab. Wonosobo Nomor : 070/071/II/2018 tanggal 15 Februari 2018 perihal Permohonan Ijin Penelitian di SMP N. 1 Wonosobo dan SMP N. 3 Kalikajar, guna menyusun tugas akhir :

Nama : TAUFAN JANNATA  
NIM : 14601244001  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Penelitian : " PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII YANG BERSEKOLAH DI KOTA SMP N 1 WONOSOBO DAN DI DESA SMP N 3 KALIKAJAR DI KABUPATEN WONOSOBO TAHUN 2017/ 2018 "  
Waktu : 15 Februari s.d. 30 April 2018

Pada prinsipnya kami Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Wonosobo tidak keberatan, dengan catatan :

1. Sekolah/ lembaga yang bersangkutan tidak keberatan,
2. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar,
3. Tidak ada unsur paksaan,
4. Tidak memungut biaya/ sumbangan berupa apapun,
5. Hasil penelitian tidak boleh disajikan di media massa,
6. Wajib mentaati peraturan, tata tertib dan norma-norma yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.

a.n. Kepala  
Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga  
Kabupaten Wonosobo  
Sekretaris



Dr. SUHARNA, MM.Pd  
NIP. 19610810 198201 1 013

**LAMPIRAN 3**

**SURAT KETERANGAN**

**SUDAH MELAKUKAN**

**PENELITIAN**



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SMP NEGERI 3 KALIKAJAR

Desa Kembaran Kalikajar No. Telp. (0286) 329308 email [smp3klkjr@yahoo.co.id](mailto:smp3klkjr@yahoo.co.id) Kode 56372

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.3/036/2018

Yang bertanda tangan di bawah :

Nama : TRI HARI AGUSTANTI, S.Pd, M.M.  
NIP : 19690803 199512 2 001  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Negeri 3 Kalikajar

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : TAUFAN JANNATA  
NIM : 14601244011  
Progran Studi : PJKR

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Bersekolah di Kota SMP Negeri 1 Wonosobo dan Di Desa SMP Negeri 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018 “ pada bulan Pebruari 2018

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kalikajar, 26 Pebruari 2016

Kepala Sekolah

TRI HARI AGUSTANTI, S.Pd, M.M.

NIP 19690803 199512 2 001



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SMP NEGERI 1 WONOSOBO**  
Jalan Pemuda No 7 Telp.(0286) 321012 Fax. (0286) 324970  
Website: [http://: www.smpn1wonosobo.sch.id](http://www.smpn1wonosobo.sch.id)  
email : [humas.spenza@gmail.com](mailto:humas.spenza@gmail.com)

Nomor : 423/076/2018  
Perihal : Pelaksanaan Penelitian

Wonosobo, 6 Maret 2018

Yth. Dekan Sarjana  
Universitas Negeri Yogyakarta

di Yogyakarta

Dengan hormat,

Menanggapi permintaan surat Saudara Nomor : 02.11/UN.34.16/PP/2018 tertanggal 8 Februari 2018 perihal permohonan izin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi di SMP Negeri 1 Wonosobo yang telah dilaksanakan oleh :

Nama : Taufan Jannata  
NIM : 14601244011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang : S1  
Waktu Pelaksanaan : 20 Februari s.d 26 Februari 2018  
Judul : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Bersekolah di Kota SMP Negeri 1 Wonosobo dan di Desa SMP Neger 3 Kalikajar Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018

Bersama ini kami sampaikan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh yang bersangkutan kami nyatakan valid.

Demikian surat ini kami buat, agar menjadikan periksa dan guna seperlunya.



Kepala Sekolah

FONIMAN, S.Pd

NIP. 19621110 198602 1 009

**LAMPIRAN 4**  
**SURAT KALIBRASI ALAT**  
**PENELITIAN**



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
**UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) .....  
sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

**SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
**VERIFICATION CERTIFICATE**

Nomor : 301 / MET / UP - 41 / II/2018  
Number

No. Order : A 00044

Diterima tgl : 6 Februari 2018

**ALAT**

**Equipment**

Nama : Ukuran Panjang

Name

Nomor Seri

Serial number

Kapasitas : 50 m

Capacity

Merek/Buatan : BRIAN

Brand / Made in

Tipe/Model :

Type/Model

Daya Baca : 1 mm

Readability

**PEMILIK**

**Owner**

Nama : UNY

Name

Name

Alamat : Karang Malang Blok D28

Address

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

**Method, Standard, Traceability**

Metode : SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010

Method

Standard : Meter kuningan standar 1 meter

Standard

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

Traceability

**TANGGAL PENGUJIAN**

**Date of Verificated**

: 7 Februari 2018

**LOKASI PENGUJIAN**

**Location of Verificated**

: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN**

**Environment condition of Verificated**

: Suhu : 30°C ±3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

**HASIL**

**Result**

: Lihat sebaliknya

**DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG**

**Reverification**

: 7 Februari 2019

Yogyakarta, 8 Februari 2018  
Plt. Kepala UPT Metrologi Legal

Mohammed Ashari, S Kom  
NIP. 19630126. 198202. 1.001

Halaman 1 dari 2 Halaman

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
*ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE*

**I. DATA PENGUJIAN**

*Verification data*

1. Referensi : UNY

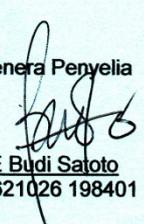
2. Diuji ulang oleh : E Budi Satoto NIP. 19621026 198401 1 002  
*Verified by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1.00	0 - 26	26.00
0 - 2	2.00	0 - 27	27.00
0 - 3	3.00	0 - 28	28.00
0 - 4	4.00	0 - 29	29.00
0 - 5	5.00	0 - 30	30.00
0 - 6	6.00	0 - 31	31.00
0 - 7	7.00	0 - 32	32.00
0 - 8	8.00	0 - 33	33.00
0 - 9	9.00	0 - 34	34.00
0 - 10	10.00	0 - 35	35.00
0 - 11	11.00	0 - 36	36.00
0 - 12	12.00	0 - 37	37.00
0 - 13	13.00	0 - 38	38.00
0 - 14	14.00	0 - 39	39.00
0 - 15	15.00	0 - 40	40.00
0 - 16	16.00	0 - 41	41.00
0 - 17	17.00	0 - 42	42.00
0 - 18	18.00	0 - 43	43.00
0 - 19	19.00	0 - 44	44.00
0 - 20	20.00	0 - 45	45.00
0 - 21	21.00	0 - 46	46.00
0 - 22	22.00	0 - 47	47.00
0 - 23	23.00	0 - 48	48.00
0 - 24	24.00	0 - 49	49.00
0 - 25	25.00	0 - 50	50.00

Penera Penyelia

  
E Budi Satoto  
NIP.19621026 198401 1 002

Halaman 2 dari 2 Halaman



UNIVERSITAS GADJAH MADA  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/K/LPPT  
Rev.1  
Halaman 1 dari 1

## LAPORAN HASIL KALIBRASI

CALIBRATION REPORT

Nomor / Number : 142A/LPPT-UGM/K/VII/2017

### IDENTITAS ALAT

Instrument Identification

Nama alat	: Stopwatch	Nomor pesanan	: 17070300142A
Merek /Pabrik	: Casio / -	Tanggal pesanan	: 05 Juli 2017
Tipe /Model	: Casio HS-3	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: - /-	Tanggal kalibrasi	: 11 Juli 2017
Range ukur	: -	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,01 Detik	Suhu ruangan	: $26,2 \pm 0,4$ °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: $42,5 \pm 1,5$ %RH

### IDENTITAS PEMILIK

Owner Identification

Nama : Devi Windriyani

Alamat : Paten, Celungan RT 002 RW 001 Sumberagung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta

### HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit/detik	Koreksi detik
1	01'00"02	00"02
5	05'00"01	00"01
10	10'00"02	00"02
15	15'00"01	00"01
30	20'00"01	00"01
Ketidakpastian ( $\pm$ detik)		0,12
Faktor cakupan, k		2,00

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 24 Juli 2017  
Pejabat Penandatanganan Sertifikat,

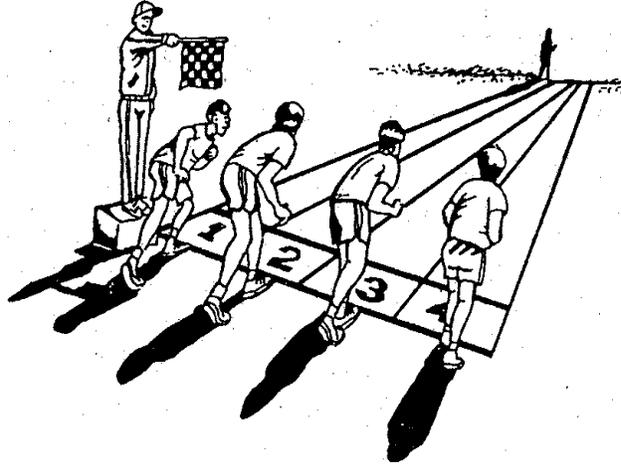
Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Sekip Utara, Jl. Kaliurang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548348, 546868 - Fax (0274) 548348  
E-mail : lppt\_info@mail.ugm.ac.id - Website : www.lppt.ugm.ac.id

LAMPIRAN 5  
INSTRUMEN  
PENELITIAN

a. Lari 50 meter



Gambar 2. Posisi start pada lari 50 meter

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

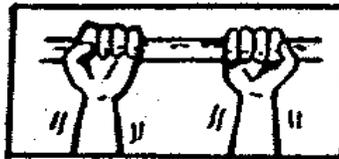
1. Sikap permulaan  
Peserta berdiri dibelakang garis start
2. Gerakan  
Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari  
Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
3. Lari masih bisa diulang apabila peserta :  
Mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pelari lainnya,jatuh / terpeleset.
4. Pengukuran waktu  
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish
5. Pencatat hasil  
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik, Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

b. Gantung angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putri) 60 detik

1. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra)

- Sikap permulaan

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



Gamb  
Sumber

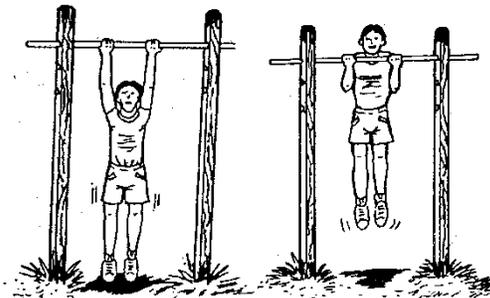
Pull Up  
[/press.com](http://press.com)

- Gerakan (Untuk Putra)

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 4. Gerakan Pull Up yang benar untuk putra

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal

Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

- Pencatatan Hasil

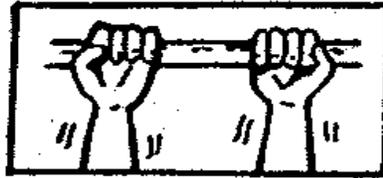
Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

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

2. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk ( Untuk Putri)

- Sikap permulaan

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



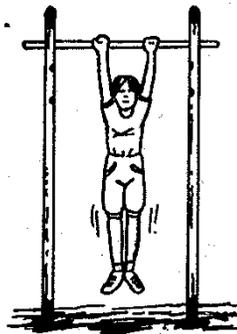
Gambar

Sumber:

[.com](#)

- Gerakan

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



Gambar 6. Gerakan Pull Up Putri yang benar

Sumber: [www.kunjugashadi.wordpress.com](http://www.kunjugashadi.wordpress.com)

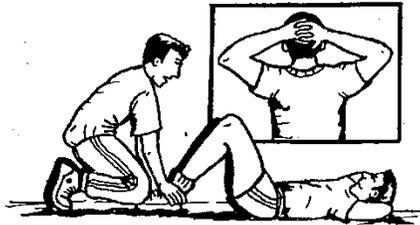
- **Pencatatan Hasil**

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

c. **Baring duduk 60 detik**

1. **Sikap permulaan**

Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



Gambar 7. Gerakan Permulaan Shit Up

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2. **Gerakan**

Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 8. Posisi Shit Up yang benar

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

3. **Pencatatan Hasil**

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

Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

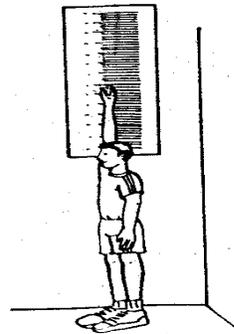
d. Loncat tegak

1. Sikap permulaan

Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.

Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta.

Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

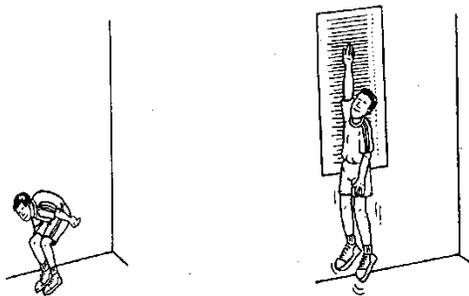


Gambar 9. Sikap Permulaan Vertical Jump

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

2. Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang



Gambar 10. Gerakan pada Vertical Jump

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

Lakukan tes ini sebanyak tiga kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

3. Pencatatan Hasil

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

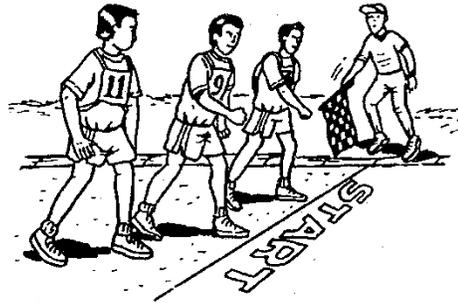
e. Lari 1000 m (putra) dan 800 m (putri)

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2. Gerakan

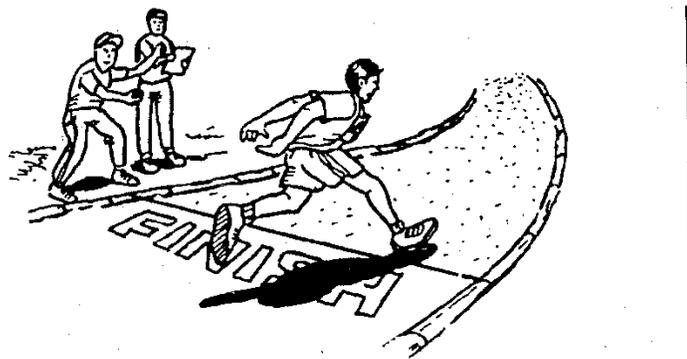
Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Gambar 11. Posisi awalan pada lari 1000 dan 800 meter

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 12. Gerakan saat finish dalam lari 1000 dan 800 meter

Sumber: [www.kunjungashadi.wordpress.com](http://www.kunjungashadi.wordpress.com)

### 3. Pencatatan Hasil

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

LAMPIRAN 6  
DATA HASIL  
PENELITIAN

No	Nama Siswa	JENIS KELAMIN	Lari Jarak Pendek	NILAI	Pull Up	NILAI	Sit Up	NILAI	Vertical Jump	NILAI	Lari 800 dan 1000	NILAI	JUMLAH	Kriteria
1	Subjek 1	L	7,66	3	1	1	33	4	48	3	9,32	1	12	Kurang
2	Subjek2	L	7,01	4	3	2	35	4	52	3	5,18	2	15	Sedang
3	Subjek 3	L	7,22	4	8	3	49	5	47	3	5,19	2	17	Sedang
4	Subjek 4	L	7,53	4	6	3	17	2	31	2	7,25	1	12	Kurang
5	Subjek 5	L	7,53	4	4	2	47	5	50	3	5,17	2	16	Sedang
6	Subjek 6	L	7,33	4	17	5	45	5	53	4	8,43	1	19	Baik
7	Subjek 7	L	8,66	3	0	1	16	2	40	2	9,56	1	9	Kurang Sekali
8	Subjek 8	L	9,03	2	3	2	41	5	57	4	8,42	1	14	Sedang
9	Subjek 9	L	8,37	3	0	1	14	2	43	3	9,46	1	10	Kurang
10	Subjek 10	L	7,66	3	0	1	33	4	50	3	5,21	2	13	Kurang
11	Subjek 11	L	8,01	3	5	2	16	2	30	1	8,89	1	9	Kurang Sekali
12	Subjek 12	L	9,22	2	0	1	30	4	31	2	9,46	1	10	Kurang
13	Subjek 13	L	7,74	3	10	3	37	4	43	3	5,22	2	15	Sedang
14	Subjek 14	L	8,05	3	2	2	34	4	53	4	9,31	1	14	Sedang
15	Subjek 15	L	8,55	3	3	2	21	3	45	4	5,21	2	14	Sedang
16	Subjek 16	L	7,55	4	8	3	26	3	48	3	4,37	3	16	Sedang
17	Subjek 17	L	8,3	3	1	1	17	2	30	1	6,02	2	9	Kurang Sekali
18	Subjek 18	L	7,33	4	8	3	27	3	46	3	5,14	2	15	Sedang
19	Subjek 19	L	6,75	4	9	3	29	4	47	3	4,22	3	17	Sedang
20	Subjek 20	L	6,24	5	12	4	22	3	55	4	5,17	2	18	Baik
21	Subjek 21	L	6,22	5	11	4	32	4	46	3	4,19	3	19	Baik
22	Subjek 22	L	6,26	5	14	4	28	4	41	2	4,24	3	18	Baik
23	Subjek 23	L	7,33	4	10	3	26	3	41	2	5,21	2	14	Sedang
24	Subjek 24	L	7,02	4	7	3	39	5	54	4	4,28	3	19	Baik
25	Subjek 25	L	6,88	4	14	4	41	5	60	4	4,13	3	20	Baik
26	Subjek 26	L	7,62	3	4	2	29	4	51	3	6,07	1	13	Kurang
27	Subjek 27	L	7,01	4	3	2	24	3	45	3	5,26	2	14	Sedang
28	Subjek 28	L	7,44	4	7	3	24	4	38	2	5,34	2	15	Sedang

29	Subjek 29	L	7,22	4	8	3	42	5	53	4	4,21	3	19	Baik
30	Subjek 30	L	7,64	3	4	2	36	4	52	3	4,32	3	15	Sedang
31	Subjek 31	L	8,04	3	3	2	35	4	32	2	6,06	1	12	Kurang
32	Subjek 32	L	7,33	4	2	2	45	5	47	3	5,49	2	16	Sedang
33	Subjek 33	L	7,33	4	10	3	42	5	53	4	5,03	2	18	Baik
34	Subjek 34	L	8,18	3	5	2	30	4	45	3	5,54	2	14	Sedang
35	Subjek 35	L	7,93	3	7	3	30	4	42	3	5,02	2	15	Sedang
36	Subjek 36	L	8,34	3	2	2	32	4	37	2	6,04	2	13	Kurang
37	Subjek 37	L	7,44	4	3	2	23	3	45	3	4,42	3	15	Sedang
38	Subjek 38	L	7,62	3	3	2	31	4	53	4	5,08	2	15	Sedang
39	Subjek 39	L	7,92	3	3	2	29	4	48	3	5,23	2	14	Sedang
40	Subjek 40	L	7,52	4	4	2	33	4	45	3	6,23	1	14	Sedang
41	Subjek 41	L	7,72	3	19	5	34	4	51	3	5,02	2	17	Sedang
42	Subjek 42	L	7,94	3	0	1	37	4	41	2	6,25	1	11	Kurang
43	Subjek 43	L	7,22	4	2	2	34	4	44	3	4,16	3	16	Sedang
44	Subjek 44	L	8,71	2	2	2	6	1	36	2	3,41	4	11	Kurang
45	Subjek 45	L	10,65	1	1	1	26	3	33	2	7,21	1	8	Kurang Sekali
46	Subjek 46	L	8,11	3	3	2	29	4	43	3	4,25	3	15	Sedang
47	Subjek 47	L	7,93	3	8	3	29	4	39	2	3,39	4	16	Sedang
48	Subjek 48	L	7,66	3	6	3	37	4	49	3	4,39	3	16	Sedang
49	Subjek 49	L	7,93	3	9	3	32	4	45	3	5,34	2	15	Sedang
50	Subjek 50	L	7,64	3	12	4	44	5	44	3	5,3	2	17	Sedang
51	Subjek 51	L	8,12	3	6	3	31	4	50	3	5,26	2	15	Sedang
52	Subjek 52	L	7,77	3	2	2	20	3	30	3	6,54	1	12	Kurang
53	Subjek 53	L	7,01	4	3	2	25	4	35	2	9,35	1	13	Kurang
54	Subjek 54	L	7,98	3	5	2	14	2	29	2	6,21	1	10	Kurang
55	Subjek 55	L	8,43	3	6	3	31	4	44	3	5,24	2	15	Sedang
56	Subjek 56	L	7,22	4	2	2	42	5	40	2	10,22	1	14	Sedang
57	Subjek 57	L	7,66	3	3	2	37	4	37	2	5,26	2	13	Kurang
58	Subjek 58	L	7,01	4	8	3	39	5	53	4	5,19	2	18	Baik
59	Subjek 59	L	7,63	3	6	3	21	3	24	1	6,31	1	11	Kurang
60	Subjek 60	L	6,99	4	7	3	32	4	48	3	5,52	2	16	Sedang
61	Subjek 61	L	8,12	3	1	1	38	5	37	2	7,36	1	12	Kurang
62	Subjek 62	L	10,56	1	1	1	33	4	38	2	5,58	2	10	Kurang

63	Subjek 63	L	7,21	4	5	2	32	4	57	4	5,41	2	16	Sedang
64	Subjek 64	L	8,24	3	1	1	32	4	45	3	7,32	1	12	Kurang
65	Subjek 65	L	7,97	3	4	2	28	3	30	1	5,21	2	11	Kurang
66	Subjek 66	L	7,85	3	1	1	30	4	32	2	7,32	1	11	Kurang
67	Subjek 67	L	8,53	3	4	2	27	4	40	2	5,59	2	13	Kurang
68	Subjek 68	L	7,33	4	5	2	35	4	47	3	6,58	1	14	Sedang
69	Subjek 69	L	7,01	4	10	3	39	5	40	2	6,59	1	15	Sedang
70	Subjek 70	L	7,34	4	5	2	24	3	45	3	7,04	1	13	Kurang
71	Subjek 71	L	8,33	3	6	3	44	5	50	3	6,08	1	15	Sedang
72	Subjek 72	L	8,52	3	5	2	26	3	40	2	4,35	3	13	Kurang
73	Subjek 73	L	7,88	3	6	3	24	3	47	3	6,11	1	13	Kurang
74	Subjek 74	L	9,03	2	6	3	30	4	35	2	7,21	1	12	Kurang
75	Subjek 75	L	8,33	3	10	3	36	4	44	3	6,35	1	14	Sedang
76	Subjek 76	L	8,02	3	20	5	32	4	60	4	6,54	1	17	Sedang
77	Subjek 77	L	8,94	2	9	3	26	3	31	2	7,02	1	11	Kurang
78	Subjek 78	L	8,73	2	6	3	32	4	35	2	7,22	1	12	Kurang
79	Subjek 79	L	7,88	3	8	3	37	4	53	4	6,48	1	15	Sedang
80	Subjek 80	L	8,87	2	2	2	15	2	31	2	7,33	1	9	Kurang Sekali
81	Subjek 81	L	8,52	3	6	3	26	3	47	3	6,42	1	13	Kurang
82	Subjek 82	L	8,35	3	15	4	38	5	39	2	5,01	2	16	Sedang
83	Subjek 83	L	7,44	4	8	3	40	5	53	4	4,34	3	19	Baik
84	Subjek 84	L	7,84	3	13	4	23	3	51	3	7,25	1	14	Sedang
85	Subjek 85	L	8,06	3	5	2	35	4	43	3	3,56	3	15	Sedang
86	Subjek 86	L	8,08	3	6	3	23	3	40	2	5,01	2	13	Kurang
87	Subjek 87	L	7,08	4	14	4	35	4	50	3	4,23	3	18	Baik
88	Subjek 88	L	7,06	4	21	5	29	4	55	4	3,59	3	20	Baik
89	Subjek 89	L	8,05	3	5	2	34	4	48	3	4,02	3	15	Sedang
90	Subjek 90	L	9,1	2	3	2	20	3	32	2	4,18	3	12	Kurang
91	Subjek 91	L	9,21	2	2	2	18	2	32	2	6,11	1	9	Kurang Sekali
92	Subjek 92	L	8,1	3	13	4	23	3	44	3	3,55	3	16	Sedang
93	Subjek 93	L	9,5	2	16	5	27	3	35	2	4,31	3	15	Sedang
94	Subjek 94	L	8,6	3	6	3	26	3	30	1	4,02	3	13	Kurang
95	Subjek 95	L	8,1	3	11	4	34	4	45	3	3,21	4	18	Baik
96	Subjek 96	L	8,2	3	14	4	25	3	45	3	5,12	2	15	Sedang

97	Subjek 97	L	8	3	12	4	24	3	45	3	4,58	2	15	Sedang
98	Subjek 98	L	8,3	3	2	2	27	3	40	2	13,8	1	11	Kurang
99	Subjek 99	L	9,4	2	2	2	31	4	40	2	4,4	3	13	Kurang
100	Subjek 100	L	7	4	19	5	40	5	52	3	4,47	2	19	Baik
101	Subjek 101	L	7,2	4	19	5	36	4	55	4	4,08	3	20	Baik
102	Subjek 102	L	8,1	3	9	3	36	4	40	2	4,03	3	15	Sedang
103	Subjek 103	L	7,5	4	6	3	31	4	48	3	4,05	3	17	Sedang
104	Subjek 104	L	10,1	2	5	2	22	3	47	3	13,8	1	11	Kurang
105	Subjek 105	L	7,3	4	19	5	24	3	47	3	5,08	2	17	Sedang
106	Subjek 106	L	8,2	3	17	5	27	3	49	3	5,33	2	16	Sedang
107	Subjek 107	L	7,2	4	14	4	31	4	60	4	5,04	2	18	Baik
108	Subjek 108	L	8,3	3	3	2	31	4	40	2	5,53	2	13	Kurang
109	Subjek 109	L	7,7	3	7	3	47	5	53	4	5,14	2	17	Sedang
110	Subjek 110	L	7,9	3	12	4	36	4	54	4	6,04	2	17	Sedang
111	Subjek 111	P	11,42	2	1	1	7	2	28	2	7,31	1	8	Kurang Sekali
112	Subjek 112	P	9,83	3	1	1	26	4	25	2	6,19	2	12	Kurang
113	Subjek 113	P	8,71	3	4	2	12	3	36	3	5,46	2	13	Kurang
114	Subjek 114	P	8,98	3	2	2	11	3	17	1	7,11	1	10	Kurang
115	Subjek 115	P	9,58	3	3	2	35	5	22	2	4,45	3	15	Sedang
116	Subjek 116	P	10,24	2	1	1	24	4	22	2	6,55	1	10	Kurang
117	Subjek 117	P	9,73	3	1	1	13	3	27	2	5,56	2	11	Kurang
118	Subjek 118	P	9,4	3	2	1	24	4	32	3	7,29	1	12	Kurang
119	Subjek 119	P	10,23	2	2	2	25	4	27	2	5,59	2	12	Kurang
120	Subjek 120	P	8,49	4	4	2	27	4	36	3	6,01	2	15	Sedang
121	Subjek 121	P	9,92	2	3	2	23	4	28	2	8,11	1	11	Kurang
122	Subjek 122	P	9,64	3	3	2	19	4	35	3	5,49	2	14	Sedang
123	Subjek 123	P	8,74	3	1	1	34	5	28	2	4,46	3	14	Sedang
124	Subjek 124	P	10,26	2	1	1	26	4	25	2	6,54	1	10	Kurang
125	Subjek 125	P	10,08	2	1	1	13	3	25	2	6,53	1	9	Kurang Sekali
126	Subjek 126	P	9,04	3	2	1	1	1	39	4	6,21	2	11	Kurang
127	Subjek 127	P	9,22	3	1	1	9	3	26	2	5,58	2	11	Kurang
128	Subjek 128	P	9,22	3	1	1	22	4	36	3	6,21	2	13	Kurang
129	Subjek 129	P	9,34	3	2	1	12	3	32	3	6,03	2	12	Kurang
130	Subjek 130	P	10,55	2	4	2	15	3	21	2	6,02	2	11	Kurang

131	Subjek 131	P	9,52	3	2	1	22	4	34	3	5,59	2	13	Kurang
132	Subjek 132	P	10,3	2	1	1	19	4	25	2	6,01	2	11	Kurang
133	Subjek 133	P	8,44	4	6	2	9	3	27	2	5,42	2	13	Kurang
134	Subjek 134	P	11,22	2	1	1	19	4	29	2	5,51	2	11	Kurang
135	Subjek 135	P	11,13	2	1	1	16	3	22	2	6,08	2	10	Kurang
136	Subjek 136	P	9,83	3	2	2	22	4	26	2	5,01	2	13	Kurang
137	Subjek 137	P	8,96	3	6	2	28	5	33	3	5,46	2	15	Sedang
138	Subjek 138	P	9,97	2	2	1	16	3	31	3	6,01	2	11	Kurang
139	Subjek 139	P	9,25	3	4	2	23	4	36	3	4,38	3	15	Sedang
140	Subjek 140	P	8,07	4	2	1	28	5	31	3	4,49	3	16	Sedang
141	Subjek 141	P	9,54	3	3	2	14	3	22	2	6,07	2	12	Kurang
142	Subjek 142	P	9,11	3	3	2	17	3	23	2	9,22	1	11	Kurang
143	Subjek 143	P	8,99	3	4	2	20	4	22	2	5,58	2	13	Kurang
144	Subjek 144	P	9,67	3	1	1	15	3	30	3	6,07	2	12	Kurang
145	Subjek 145	P	9,93	2	2	1	13	3	30	3	5,47	2	11	Kurang
146	Subjek 146	P	8,04	4	9	3	22	4	48	4	5,51	2	17	Sedang
147	Subjek 147	P	9,95	2	2	1	23	4	32	3	6,38	2	12	Kurang
148	Subjek 148	P	9,47	3	11	3	17	3	33	3	6,31	2	14	Sedang
149	Subjek 149	P	9,87	3	1	1	12	3	16	1	8,98	1	9	Kurang Sekali
150	Subjek 150	P	8,77	3	3	2	27	4	39	4	4,52	3	16	Sedang
151	Subjek 151	P	12,78	1	1	1	20	4	32	3	7,07	1	10	Kurang
152	Subjek 152	P	9,54	3	13	3	21	4	42	4	6,31	2	16	Sedang
153	Subjek 153	P	9,58	3	12	3	16	3	33	3	6,02	2	14	Sedang
154	Subjek 154	P	11,1	2	1	1	23	4	32	3	5,44	2	12	Kurang
155	Subjek 155	P	10,13	2	2	2	16	3	30	3	6,34	2	12	Kurang
156	Subjek 156	P	9,83	3	1	1	14	3	28	2	5,28	2	11	Kurang
157	Subjek 157	P	12	1	3	2	11	3	31	3	6,29	2	11	Kurang
158	Subjek 158	P	9,52	3	1	1	24	4	31	3	6,33	2	13	Kurang
159	Subjek 159	P	10,05	2	1	1	24	4	31	3	5,25	2	12	Kurang
160	Subjek 160	P	9,18	3	2	1	17	3	38	3	6,33	2	12	Kurang
161	Subjek 161	P	8,32	4	8	2	22	4	34	3	6,31	2	15	Sedang
162	Subjek 162	P	8,32	3	1	1	16	3	25	2	6,49	1	10	Kurang
163	Subjek 163	P	8,34	3	6	2	21	4	25	2	6,28	2	13	Kurang
164	Subjek 164	P	12,47	1	1	1	26	4	30	3	5,17	2	11	Kurang

165	Subjek 165	P	8,97	3	14	3	14	3	32	3	3,53	4	16	Sedang
166	Subjek 166	P	10,12	2	5	2	14	3	31	3	3,58	3	13	Kurang
167	Subjek 167	P	10,22	2	2	2	15	3	21	2	7,22	1	10	Kurang
168	Subjek 168	P	11,71	2	3	2	16	3	38	3	4,59	2	12	Kurang
169	Subjek 169	P	20,22	1	1	1	4	2	24	2	11,23	1	7	Kurang Sekali
170	Subjek 170	P	9,45	3	1	1	28	5	30	3	3,31	4	16	Sedang
171	Subjek 171	P	12,18	1	1	1	25	4	24	2	5,6	2	10	Kurang
172	Subjek 172	P	10,17	2	2	1	24	4	22	2	5,56	2	11	Kurang
173	Subjek 173	P	11,32	2	1	1	12	3	30	3	5,37	2	11	Kurang
174	Subjek 174	P	12,81	1	4	2	17	3	27	2	11,12	1	9	Kurang Sekali
175	Subjek 175	P	12,86	1	1	1	9	3	20	1	9,52	1	7	Kurang Sekali
176	Subjek 176	P	9,03	3	3	2	32	5	41	4	3,23	4	18	Baik
177	Subjek 177	P	8,76	3	6	2	35	5	33	3	3,39	4	17	Sedang
178	Subjek 178	P	9,88	3	6	2	18	3	24	2	5,46	2	12	Kurang
179	Subjek 179	P	14,24	1	1	1	12	3	26	2	9,23	1	8	Kurang Sekali
180	Subjek 180	P	11,2	2	2	1	12	3	26	2	9,45	1	9	Kurang Sekali
181	Subjek 181	P	10,24	5	3	2	7	2	23	2	9,13	1	12	Kurang
182	Subjek 182	P	9,53	3	1	1	24	4	36	3	7,55	1	12	Kurang
183	Subjek 183	P	10,76	2	10	3	17	3	25	2	7,52	1	11	Kurang
184	Subjek 184	P	9,26	3	11	3	34	5	42	4	7,39	1	16	Sedang
185	Subjek 185	P	10,14	2	7	2	29	5	25	2	6,35	2	13	Kurang
186	Subjek 186	P	9,72	3	1	1	20	4	28	2	7,41	1	11	Kurang
187	Subjek 187	P	11,61	2	1	1	22	4	14	1	7,52	1	9	Kurang Sekali
188	Subjek 188	P	9,54	3	1	1	25	4	34	3	7,39	1	12	Kurang
189	Subjek 189	P	10,99	2	1	1	20	4	22	2	7,01	1	10	Kurang
190	Subjek 190	P	8,66	4	20	3	22	4	34	3	7,38	1	15	Sedang
191	Subjek 191	P	9,42	3	13	3	29	5	35	3	7,54	1	15	Sedang
192	Subjek 192	P	10,15	2	29	4	24	4	30	3	7,05	1	14	Sedang
193	Subjek 193	P	9,26	3	1	1	33	5	27	2	7,54	1	12	Kurang
194	Subjek 194	P	9,62	3	1	1	16	3	29	2	7,51	1	10	Kurang
195	Subjek 195	P	10,54	1	1	1	21	4	26	2	7,37	1	9	Kurang Sekali
196	Subjek 196	P	9,42	3	2	1	23	4	31	3	7,36	1	12	Kurang
197	Subjek 197	P	8,83	3	9	2	21	4	32	3	7,37	1	13	Kurang
198	Subjek 198	P	8,53	4	2	2	34	5	33	3	5,45	2	16	Sedang

199	Subjek 199	P	10,5	2	2	1	21	4	25	2	7,56	1	10	Kurang
200	Subjek 200	P	11,09	2	8	2	18	3	27	2	4,58	3	12	Kurang
201	Subjek 201	P	9,29	3	12	3	17	3	35	3	6,18	2	14	Sedang
202	Subjek 202	P	11,66	2	1	1	24	4	20	1	6,26	2	10	Kurang
203	Subjek 203	P	11,98	2	1	1	26	4	25	2	6,32	2	9	Kurang Sekali
204	Subjek 204	P	10,14	2	2	2	20	4	24	2	7,08	1	11	Kurang
205	Subjek 205	P	9,75	3	8	2	24	4	30	3	5,43	2	14	Sedang
206	Subjek 206	P	9,89	3	2	2	9	3	20	1	8,31	1	10	Kurang
207	Subjek 207	P	9,23	3	15	3	25	4	34	3	4,45	3	16	Sedang
208	Subjek 208	P	11,64	2	2	2	29	5	30	3	6,59	1	13	Kurang
209	Subjek 209	P	9,33	3	3	2	24	4	31	3	5,36	2	14	Sedang
210	Subjek 210	P	10,3	2	6	2	21	4	22	2	5,54	2	12	Kurang
211	Subjek 211	P	9,33	3	5	2	20	4	25	2	6,32	2	13	Kurang
212	Subjek 212	P	10,3	2	6	2	23	4	29	2	5,45	2	12	Kurang
213	Subjek 213	P	9,77	3	1	1	12	3	18	1	7,25	1	9	Kurang Sekali
214	Subjek 214	P	9,21	3	2	2	13	3	28	2	7,01	1	11	Kurang
215	Subjek 215	P	9,66	3	14	3	30	5	35	3	5,51	2	16	Sedang
216	Subjek 216	P	10,48	2	2	1	16	3	32	3	6,11	2	11	Kurang
217	Subjek 217	P	9,03	3	24	4	28	5	37	3	4,34	3	18	Baik
218	Subjek 218	P	10,03	2	1	1	25	4	30	3	6,26	2	12	Kurang
219	Subjek 219	P	10	2	2	1	27	4	35	3	5,44	2	12	Kurang
220	Subjek 220	P	12,08	1	1	1	16	3	20	1	9,5	1	7	Kurang Sekali
221	Subjek 221	P	9,02	3	9	3	31	5	43	4	6,08	2	17	Sedang
222	Subjek 222	P	10,06	2	7	2	23	4	29	2	6,36	2	12	Kurang
223	Subjek 223	P	10,5	2	6	2	24	4	30	3	6,36	2	13	Kurang
224	Subjek 224	P	9	3	14	3	21	4	33	3	5,27	2	15	Sedang
225	Subjek 225	P	11,2	2	12	3	21	4	40	4	6,48	1	14	Sedang
226	Subjek 226	P	9,07	3	5	2	25	4	29	2	5,4	2	13	Kurang
227	Subjek 227	P	10	2	9	2	20	4	42	4	6,04	2	14	Sedang
228	Subjek 228	P	9,3	3	3	2	29	5	26	2	6,09	2	14	Sedang
229	Subjek 229	P	10	2	3	2	27	4	36	3	6,34	2	13	Kurang
230	Subjek 230	P	10,9	2	5	2	30	5	20	1	6,22	2	12	Kurang
231	Subjek 231	P	10,5	2	13	3	31	5	43	4	5,38	2	16	Sedang
232	Subjek 232	P	11,9	2	0	1	21	4	22	2	6,52	1	10	Kurang

233	Subjek 233	P	10,9	2	5	2	23	4	33	3	6,56	1	12	Kurang
234	Subjek 234	P	10,7	2	2	2	16	3	29	2	6,5	1	10	Kurang
235	Subjek 235	P	10,7	2	2	2	22	4	32	3	6,2	2	13	Kurang
236	Subjek 236	P	10,4	2	6	2	9	3	34	3	8,26	1	11	Kurang
237	Subjek 237	P	9,8	3	5	2	30	5	30	3	6,24	2	15	Sedang
238	Subjek 238	P	10,5	2	2	2	35	5	30	3	5,23	2	14	Sedang
239	Subjek 239	P	11,22	2	1	1	7	2	20	1	8,92	1	7	Kurang Sekali
240	Subjek 240	P	10,9	2	0	1	10	3	24	2	8,37	1	9	Kurang Sekali
241	Subjek 241	P	9,5	3	2	2	24	4	24	2	6,19	2	13	Kurang
242	Subjek 242	P	10,2	2	7	2	16	3	33	3	6,34	2	12	Kurang
243	Subjek 243	P	9,8	3	3	2	16	3	30	3	5,25	2	13	Kurang
244	Subjek 244	P	10,6	2	4	2	14	3	28	2	6,18	2	11	Kurang
245	Subjek 245	P	12,1	1	1	1	10	3	26	2	8,55	1	8	Kurang Sekali
246	Subjek 246	P	12,1	1	4	2	21	4	27	2	6,36	2	11	Kurang
247	Subjek 247	P	9,43	3	2	1	13	3	21	2	7,26	1	10	Kurang
248	Subjek 248	P	14,9	1	1	1	15	3	25	2	5,49	2	9	Kurang Sekali
249	Subjek 249	P	9,6	3	2	1	19	4	30	3	6,35	2	13	Kurang
250	Subjek 250	P	10,6	2	16	3	23	4	30	3	6,38	2	14	Sedang
251	Subjek 251	P	11,7	2	3	2	6	2	30	3	7,58	1	10	Kurang
252	Subjek 252	P	10,7	2	3	2	11	3	32	3	6,39	2	12	Kurang
253	Subjek 253	P	10,6	2	3	2	11	3	35	3	7,47	1	11	Kurang
254	Subjek 254	P	10	2	3	2	3	2	24	2	6,4	2	10	Kurang

No	Nama Siswa	JENIS KELAMIN	Lari Jarak Pendek	NILAI	Pull Up	NILAI	Shit Up	NILAI	Vertical Jump	NILAI	Lari Jarak Sedang	NILAI	Jumlah	Kategori
1	Subjek 255	L	7,14	4	5	2	32	4	36	2	5,21	2	14	Sedang
2	Subjek 256	L	6,25	5	7	3	34	4	40	2	4,12	3	17	Sedang
3	Subjek 257	L	7,12	4	4	2	45	5	39	2	3,59	3	16	Sedang
4	Subjek 258	L	6,04	5	12	4	34	4	40	2	4,47	2	17	Sedang
5	Subjek 259	L	5,66	5	15	4	31	4	57	4	3,02	5	22	Baik Sekali
6	Subjek 260	L	6,74	4	12	4	33	4	35	2	4,53	2	16	Sedang
7	Subjek 261	L	6,23	5	10	3	40	5	36	2	4,02	3	18	Baik
8	Subjek 262	L	6,42	5	8	3	18	2	50	3	3,31	4	17	Sedang
9	Subjek 263	L	5,93	5	12	4	31	4	55	4	3,11	4	21	Baik
10	Subjek 264	L	5,66	5	18	5	40	5	50	3	3,33	4	22	Baik Sekali
11	Subjek 265	L	6,73	4	5	2	32	4	43	3	4,55	2	15	Sedang
12	Subjek 266	L	6,05	5	11	4	34	4	40	2	4,01	3	18	Baik
13	Subjek 267	L	5,74	5	9	3	35	4	50	3	3,19	4	19	Baik
14	Subjek 268	L	5,92	5	9	3	37	4	41	2	3,02	5	19	Baik
15	Subjek 269	L	6,54	5	5	2	26	3	39	2	4,12	3	15	Sedang
16	Subjek 270	L	6,32	5	1	1	24	3	42	3	4,11	3	15	Sedang
17	Subjek 271	L	7,33	4	11	4	28	4	38	2	3,43	4	18	Baik
18	Subjek 272	L	6,72	4	2	2	23	3	39	2	6,25	1	12	Kurang
19	Subjek 273	L	6,52	5	9	3	31	4	44	3	4,14	3	18	Baik
20	Subjek 274	L	6,13	5	1	1	29	4	32	2	6,17	1	13	Kurang
21	Subjek 275	L	6,34	5	3	2	26	3	40	2	6,08	1	13	Kurang
22	Subjek 276	L	6,73	4	11	4	25	3	38	2	4,13	3	16	Sedang
23	Subjek 277	L	6,63	5	2	2	26	3	45	3	4,11	3	16	Sedang
24	Subjek 278	L	6,32	5	3	2	31	4	33	2	5,24	2	15	Sedang
25	Subjek 279	L	6,44	5	3	2	28	4	40	2	5,18	2	15	Sedang
26	Subjek 280	L	6,62	5	2	2	30	4	44	3	6,17	1	15	Sedang
27	Subjek 281	L	6,05	5	3	2	26	3	53	4	4,29	3	17	Sedang
28	Subjek 282	L	6,44	5	10	3	28	4	43	3	3,26	4	19	Baik
29	Subjek 283	L	6,15	5	12	4	24	3	45	3	3,12	4	19	Baik
30	Subjek 284	L	5,55	5	6	3	36	4	51	3	3,07	4	19	Baik
31	Subjek 285	L	6,44	5		1	32	4	50	3	3,14	4	17	Sedang
32	Subjek 286	L	5,83	5	4	2	26	3	62	4	2,48	5	19	Baik

33	Subjek 287	L	6,02	5	4	2	25	3	40	2	3,07	4	16	Sedang
34	Subjek 288	L	6,22	5	5	2	28	4	45	4	3,24	4	19	Baik
35	Subjek 289	L	5,72	5	8	3	30	4	40	2	3,26	4	18	Baik
36	Subjek 290	L	5,55	5	5	2	40	5	43	3	3,28	4	19	Baik
37	Subjek 291	L	5,83	5	2	2	31	4	31	2	3,37	4	17	Sedang
38	Subjek 292	L	6,63	5	7	3	24	3	31	2	8,31	1	14	Sedang
39	Subjek 293	L	7,22	4	1	1	34	4	30	1	5,07	2	12	Kurang
40	Subjek 294	L	6,11	5	5	2	29	4	43	3	5,06	2	16	Sedang
41	Subjek 295	L	6,52	5	7	3	26	3	40	2	5,08	2	15	Sedang
42	Subjek 296	L	7,01	4	12	4	29	4	47	3	4,41	3	18	Baik
43	Subjek 297	L	6,32	5	10	3	41	5	50	3	5,03	2	18	Baik
44	Subjek 298	L	7,11	4	10	3	35	4	39	2	4,50	2	15	Sedang
45	Subjek 299	L	7,62	3	2	2	27	3	38	2	8,19	1	11	Kurang
46	Subjek 300	L	6,22	5	7	3	25	3	40	2	6,12	1	14	Sedang
47	Subjek 301	L	7,22	4	10	3	25	3	56	4	4,14	3	17	Sedang
48	Subjek 302	L	7,03	4	10	3	32	4	39	2	6,15	1	14	Sedang
49	Subjek 303	L	6,44	5	1	1	24	3	15	1	5,05	2	12	Kurang
50	Subjek 304	L	7,44	4	0	1	25	3	45	3	8,22	1	12	Kurang
51	Subjek 305	L	6,01	5	7	3	21	3	52	3	7,18	1	15	Sedang
52	Subjek 306	L	7,29	4	8	3	26	3	40	2	4,41	3	15	Sedang
53	Subjek 307	L	6,33	5	9	3	32	4	52	3	4,28	3	18	Baik
54	Subjek 308	L	6,02	5	4	2	35	4	47	3	3,19	4	18	Baik
55	Subjek 309	L	5,88	5	11	4	42	5	50	3	4,02	3	20	Baik
56	Subjek 310	L	7,26	4	10	3	30	4	34	2	4,56	2	15	Sedang
57	Subjek 311	L	6,12	5	12	4	36	4	44	3	4,35	3	19	Baik
58	Subjek 312	L	5,99	5	14	4	42	5	47	3	3,41	4	21	Baik
59	Subjek 313	L	6,34	5	9	3	45	5	39	2	4,28	3	18	Baik
60	Subjek 314	L	7,89	4	7	3	31	4	41	2	3,20	4	17	Sedang
61	Subjek 315	L	7,45	4	6	3	43	5	51	3	5,22	2	17	Sedang
62	Subjek 316	L	7,39	4	9	3	27	3	35	2	5,13	2	14	Sedang
63	Subjek 317	L	6,14	5	15	4	27	3	40	2	4,14	3	17	Sedang
64	Subjek 318	L	6,23	5	2	2	27	3	33	2	5,29	2	14	Sedang
65	Subjek 319	L	6,83	4	3	2	20	3	44	3	3,51	4	16	Sedang
66	Subjek 320	L	7,02	4	3	2	36	4	59	4	3,49	4	18	Baik

67	Subjek 321	L	5,23	5	5	2	30	4	43	3	3,51	4	18	Baik
68	Subjek 322	L	6,53	5	1	1	26	3	42	3	4,57	2	14	Sedang
69	Subjek 323	L	7,05	4	6	3	21	3	51	3	5,21	2	15	Sedang
70	Subjek 324	L	7,24	4	0	1	29	4	36	2	4,25	3	14	Sedang
71	Subjek 325	L	6,52	5	5	2	22	3	37	2	4,47	2	14	Sedang
72	Subjek 326	L	6,54	5	11	4	31	4	60	4	3,25	4	21	Baik
73	Subjek 327	L	6,32	5	11	4	37	4	48	3	5,09	2	18	Baik
74	Subjek 328	L	6,11	5	7	3	39	5	46	3	4,27	3	19	Baik
75	Subjek 329	L	6,79	4	9	3	32	4	40	2	3,42	4	17	Sedang
76	Subjek 330	P	8,54	4	2	2	24	4	30	3	4,34	3	16	Sedang
77	Subjek 331	P	7,56	5	5	2	22	4	27	2	5,12	2	15	Sedang
78	Subjek 332	P	8,22	4	8	2	21	4	31	3	3,55	4	17	Sedang
79	Subjek 333	P	7,54	5	4	2	18	3	27	2	4,34	3	15	Sedang
80	Subjek 334	P	7,83	4	2	1	20	4	26	2	5,01	2	13	Kurang
81	Subjek 335	P	7,97	4	10	3	19	4	34	3	4,11	3	17	Sedang
82	Subjek 336	P	7,73	4	5	2	23	4	34	3	4,12	3	16	Sedang
83	Subjek 337	P	7,76	4	1	1	28	5	35	3	4,15	3	16	Sedang
84	Subjek 338	P	7,12	5	1	1	20	4	27	2	4,23	3	15	Sedang
85	Subjek 339	P	9,11	3	5	2	14	3	36	3	3,13	4	15	Sedang
86	Subjek 340	P	7,34	5	7	3	11	3	41	4	3,15	4	19	Baik
87	Subjek 341	P	7,64	5	3	2	16	3	21	2	6,23	2	14	Sedang
88	Subjek 342	P	7,25	5	1	1	8	2	36	3	4,43	3	14	Sedang
89	Subjek 343	P	6,52	5	1	1	24	4	44	4	5,25	2	16	Sedang
90	Subjek 344	P	7,33	5	2	2	11	3	37	3	6,01	2	15	Sedang
91	Subjek 345	P	8,03	4	1	1	22	4	30	3	6,03	2	14	Sedang
92	Subjek 346	P	7,53	5	7	2	15	3	30	3	4,48	3	16	Sedang
93	Subjek 347	P	7,72	4	1	1	7	2	24	2	6,01	2	11	Kurang
94	Subjek 348	P	8,13	4	1	1	8	2	27	2	6,08	2	11	Kurang
95	Subjek 349	P	7,61	5	1	1	10	3	25	2	5,26	2	13	Kurang
96	Subjek 350	P	7,82	4	1	1	2	1	27	2	5,33	2	10	Kurang
97	Subjek 351	P	8,56	4	15	3	17	3	25	2	3,43	4	16	Sedang
98	Subjek 352	P	7,28	5	4	2	19	4	37	3	4,17	3	17	Sedang
99	Subjek 353	P	7,64	5	8	2	16	3	36	3	4,38	3	16	Sedang
100	Subjek 354	P	8,74	3	1	1	0	1	31	3	4,39	3	11	Kurang

101	Subjek 355	P	6,42	5	1	1	24	4	22	2	4,17	3	15	Sedang
102	Subjek 356	P	7,39	5	1	1	26	4	51	5	4,35	3	18	Baik
103	Subjek 357	P	6,64	5	3	2	13	3	27	1	4,12	3	14	Sedang
104	Subjek 358	P	7,26	5	2	2	11	3	25	2	4,57	2	14	Sedang
105	Subjek 359	P	6,64	5	4	2	13	3	45	4	4,39	3	17	Sedang
106	Subjek 360	P	8,55	4	12	3	21	4	35	3	3,41	4	18	Baik
107	Subjek 361	P	6,94	5	4	2	18	3	30	3	5,09	2	15	Sedang
108	Subjek 362	P	7,42	5	4	2	21	4	31	3	4,09	3	17	Sedang
109	Subjek 363	P	7,04	5	2	2	15	3	30	3	5,50	2	15	Sedang
110	Subjek 364	P	6,64	5	8	2	19	4	42	4	4,11	3	18	Baik
111	Subjek 365	P	7,93	4	4	2	20	4	38	3	5,23	2	15	Sedang
112	Subjek 366	P	7,63	5	2	2	18	3	26	2	5,26	2	14	Sedang
113	Subjek 367	P	7,33	5	6	2	10	3	32	3	5,31	2	15	Sedang
114	Subjek 368	P	8,23	4	2	1	13	3	28	2	5,19	2	12	Kurang
115	Subjek 369	P	8,18	4	2	2	18	3	27	2	3,24	4	15	Sedang
116	Subjek 370	P	7,35	5	3	2	27	4	35	3	4,44	3	17	Sedang
117	Subjek 371	P	7,64	5	2	2	12	3	31	3	4,59	2	15	Sedang
118	Subjek 372	P	9,88	3	3	2	20	4	40	4	7,01	1	14	Sedang
119	Subjek 373	P	8,04	4	5	2	7	2	22	2	5,55	2	12	Kurang
120	Subjek 374	P	7,62	5	8	2	4	2	27	2	5,31	2	13	Kurang
121	Subjek 375	P	7,11	5	8	2	9	3	37	3	5,14	2	15	Sedang
122	Subjek 376	P	9,12	3	17	3	12	3	32	3	4,30	3	15	Sedang
123	Subjek 377	P	9,04	3	6	2	23	4	31	3	4,08	3	15	Sedang
124	Subjek 378	P	9,62	3	1	1	6	2	31	3	3,21	4	13	Kurang
125	Subjek 379	P	6,43	5	3	2	13	3	40	4	5,23	2	16	Sedang
126	Subjek 380	P	7,63	5	3	2	14	3	30	3	4,58	2	15	Sedang
127	Subjek 381	P	7,71	4	8	2	4	2	27	2	5,41	2	12	Kurang
128	Subjek 382	P	9,03	3	2	1	13	3	30	3	5,54	2	12	Kurang
129	Subjek 383	P	8,62	4	6	2	20	4	28	2	6,01	2	14	Sedang
130	Subjek 384	P	7,84	4	9	3	23	4	22	2	5,21	2	15	Sedang
131	Subjek 385	P	9,15	3	13	3	11	3	34	3	3,42	4	16	Sedang
132	Subjek 386	P	9,87	3	8	2	13	3	25	2	4,01	3	13	Kurang
133	Subjek 387	P	7,84	4	1	1	4	2	33	3	5,38	2	12	Kurang
134	Subjek 388	P	7,65	5	4	2	16	3	33	3	5,51	2	15	Sedang

135	Subjek 389	P	8,79	3	6	2	16	3	34	3	4,55	2	13	Kurang
136	Subjek 390	P	9,23	3	2	1	13	3	30	3	6,02	2	12	Kurang
137	Subjek 391	P	7,92	4	2	2	14	3	30	3	5,07	2	14	Sedang
138	Subjek 392	P	7,99	4	8	2	17	3	52	5	5,02	2	16	Sedang
139	Subjek 393	P	10,10	2	5	2	21	4	41	4	5,25	2	14	Sedang
140	Subjek 394	P	8,11	4	7	2	11	3	31	3	5,43	2	14	Sedang
141	Subjek 395	P	7,75	4	6	2	11	3	25	2	6,01	2	13	Kurang
142	Subjek 396	P	6,83	5	4	2	29	5	25	2	5,27	2	16	Sedang

# LAMPIRAN 7

## FREKUENSI DATA

## Frequencies

### Statistics

		SMP Negeri 1 Wonosobo	SMP Negeri 3 Kalikajar
N	Valid	254	142
	Missing	0	112
Mean		13.11	15.65
Median		13.00	15.00
Mode		12	15
Std. Deviation		2.782	2.400
Variance		7.740	5.762
Range		13	12
Minimum		7	10
Maximum		20	22
Sum		3329	2222

## Frequency Table

### SMP Negeri 1 Wonosobo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	4	1.6	1.6	1.6
	8	4	1.6	1.6	3.1
	9	15	5.9	5.9	9.1
	10	22	8.7	8.7	17.7
	11	32	12.6	12.6	30.3
	12	37	14.6	14.6	44.9
	13	34	13.4	13.4	58.3
	14	25	9.8	9.8	68.1
	15	30	11.8	11.8	79.9
	16	21	8.3	8.3	88.2
	17	12	4.7	4.7	92.9
	18	9	3.5	3.5	96.5
	19	6	2.4	2.4	98.8
	20	3	1.2	1.2	100.0
	Total	254	100.0	100.0	

SMP Negeri 3 Kalikajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	.4	.7	.7
	11	4	1.6	2.8	3.5
	12	10	3.9	7.0	10.6
	13	9	3.5	6.3	16.9
	14	20	7.9	14.1	31.0
	15	30	11.8	21.1	52.1
	16	18	7.1	12.7	64.8
	17	17	6.7	12.0	76.8
	18	16	6.3	11.3	88.0
	19	11	4.3	7.7	95.8
	20	1	.4	.7	96.5
	21	3	1.2	2.1	98.6
	22	2	.8	1.4	100.0
	Total	142	55.9	100.0	
Missing	System	112	44.1		
Total		254	100.0		



# LAMPIRAN 8

# PERSONALIA

Pada penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar, Kabupaten Wonosobo tahun 2017/2018, peneliti dibantu oleh 5 orang. Berikut ini adalah daftar personalia penelitian:

No.	Nama	Tugas
1	Faqih Hanifudin	Mengawasi dan mencatat hasil dari tes Pull Up SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.
2	Reza Erdin Wicaksono	Mengawasi dan mencatat hasil dari tes lari 1000m dan 800m SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.
3	Wahyu Puji Nugroho	Mencatat hasil dari tes lari 50m SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.
4	Tatag Subeni	Mengawasi dan mencatat hasil dari tes baring duduk SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar.
5	Muhammad Linthu Aji	Mengawasi dan mencatat hasil dari tes <i>vertical jump</i> SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar

# LAMPIRAN 9

# DOKUMENTASI



Gambar 1. Gerbang SMP Negeri 3 Kalikajar



Gambar 2. Gerbang SMP Negeri 1 Wonosobo



Gambar 3. Akses jalan menuju SMP Negeri 3 Kalikajar



Gambar 4. Letak SMP Negeri 1 Wonosobo yang dekat dengan beberapa kantor pemerintahan yang lainnya



Gambar 5. Pemanasan sebelum pelaksanaan tes di SMP N 3 Kalikajar



Gambar 6. Pendinginan setelah pelaksanaan tes di SMP N 3 Kalikajar



Gambar 7. Pemanasan sebelum pelaksanaan tes di SMP N 1 Wonosobo



Gambar 8. Pendinginan setelah pelaksanaan tes di SMP N 1 Wonosobo



Gambar 9. Lari sprint 50m di SMP N 3 Kalikajar



Gambar 10. Lari sprint 50m di SMP N 1 Wonosobo



Gambar 11. Gantung siku tekuk di SMP N 3 Kalikajar



Gambar 12. Gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk di SMP N 1 Wonosobo



Gambar 13. Baring duduk SMP N 1 Wonosobo



Gambar 14. Baring duduk SMP N 3 Kalikajar



Gambar 15. Vertical Jump di SMP N 3 Kalikajar



Gambar 16. Vertical Jump di SMP N 1 Wonosobo



Gambar 17. Lari 800m dan 1000m di SMP N 3 Kalikajar



Gambar 18. Lari 800m dan 1000m di SMP N 1 Wonosobo