

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI DI SMA DAERAH PADAT LALU LINTAS
DI KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
David Luky Hermawan
18601244050

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMA DAERAH PADAT LALU LINTAS DI KABUPATEN BANTUL

Disusun oleh:

David Luky Hermawan
NIM 18601244050

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

Mengetahui
Ketua Program Studi



Dr. Drs. Jaka Sunardi M.Kes
NIP 196107311990011001

Yogyakarta, 1 April 2022
Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M. Kes
NIP 197510182005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : David Luky Hermawan

NIM : 18601244050

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Kebugaran
Jasmani di SMA Daerah Padat Lalu Lintas di Kabupaten Bantul

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

Yogyakarta, 1 April 2022

Yang menyatakan,



David Luky Hermawan
NIM. 18601244050

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI DI SMA DAERAH PADAT LALU LINTAS
DI KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:



David Luky Hermawan
NIM 18601244050

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 08 April 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		21-4-22
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or. Sekertaris		21/4 2022
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Penguji		21/4 2022

Yogyakarta, April 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

“ Harta yang kita makan akan jadi kotoran, Harta yang kita tinggalkan akan jadi warisan atau rebutan, tapi Harta yang kita sedekahkan akan menjadi amal abadi saat kita sudah mati”

(David Luky Hermawan)

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang berperan penting dalam setiap langkah bagi kehidupan penulis, yaitu:

Bapak dan Ibu tercinta (Bapak Tugiyono dan Ibu Sutini) serta kakak-kakak saya yang senantiasa memberikan nasihat, semangat, doa yang tiada henti, dan dukungan dengan setulus hati. Semoga Bapak dan Ibu serta kakak-kakak saya selalu diberikan kesehatan dan berkah disetiap hembusan nafas.

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI DI SMA DAERAH PADAT LALU LINTAS DI KABUPATEN
BANTUL**

Oleh:

David Luky Hermawan
18601244050

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul sebanyak 684 siswa. Sampel penelitian sebanyak 133 siswa diambil menggunakan teknik pengambilan (*stratified random sampling*). Instrumen penelitian menggunakan tes. Hasil 33 pertanyaan dinyatakan gugur 6 butir sehingga berjumlah 27 pertanyaan. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas dalam kategori cukup. Hasil persentase kategori sangat tinggi 8,27% (11 siswa), kategori tinggi 25,56% (34 siswa), kategori cukup 30,83% (41 siswa), kategori rendah 15,04% (20 siswa), dan kategori sangat rendah 20,30% (27 siswa). Dengan demikian siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul masih belum sepenuhnya memiliki tingkat pemahaman yang baik terhadap kebugaran jasmani.

Kata Kunci: *kebugaran jasmani, tingkat pemahaman, siswa kelas X.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Daerah Padat Lalu Lintas di Kabupaten Bantul” dapat tersusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasaman pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M. Kes., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., selaku Validator instrumen peneliti TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Para guru dan staf SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul atas kerjasama dan partisipasinya dalam pengambilan data Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman PJKR D 2018 dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan semangat, motivasi, doa, dorongan dan kebersamaannya selama ini.
9. Untuk *bestie* saya Fanni Alya Fatimah dan Dalu Danangjaya atas bantuan, kebersamaan, keluh kesah dan juga saling menguatkan
10. Semua pihak yang telah membantu sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Akhirnya, semoga segala bantuannya yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah Subhanahu wa Taalaa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 1 April 2022



David Luky Hermawan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	i5
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori	12
1. Pemahaman	12
2. Kebugaran Jasmani	16

3. Padat Lalu Lintas.....	31
4. Pembelajaran Kebugaran Jasmani Kelas X SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul	34
5. Karakteristik Siswa Kelas X SMA.....	37
B. Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berfikir.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Definisi Operasional Variabel.....	46
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen	50
G. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi.....	75
C. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	KD Pembelajaran Kebugaran Jasmani SMA Kelas X	36
Tabel 2.	Jumlah Peserta Didik.....	44
Tabel 3.	Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani	49
Tabel 4.	Kisi-kisi kuesioner Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani setelah Uji Validitas	52
Tabel 5.	Kategori Penilaian Acuan Patokan.....	54
Tabel 6.	Skor kriteria Penilaian Acuan Patokan (PAP).....	56
Tabel 7.	Kategorisasi Data Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Kebugaran Jasmani	57
Tabel 8.	Kategorisasi Data Faktor Definisi dan Pengertian Kebugaran Jasmani..	58
Tabel 9.	Kategorisasi Data Komponen Kebugaran Jasmani	60
Tabel 10.	Kategorisasi Data Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	61
Tabel 11.	Kategorisasi Data Latihan Kebugaran Jasmani.....	63
Tabel 12.	Kategorisasi Data Tes Kebugaran Jasmani	64
Tabel 13.	Kategorisasi Data Manfaat Kebugaran Jasmani.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani	57
Gambar 2. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani	59
Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani	60
Gambar 4. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Kebugaran Jasmani.....	62
Gambar 5. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani	63
Gambar 6. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Tes Kebugaran Jasmani	65
Gambar 7. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	81
Lampiran 2. Surat <i>Expert Judgement</i>	82
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	84
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian Sebelum Uji Validitas	85
Lampiran 6. Tabulasi Data Awal	92
Lampiran 7. Data Hasil Uji Validitas.....	97
Lampiran 8. Data Hasil Uji Reliabilitas.....	98
Lampiran 9. Butir Soal Tidak Valid/Gugur	99
Lampiran 10. Hasil Analisis dan Penskoran	100
Lampiran 11. Kuesioner Penelitian Setelah Uji Validitas	108
Lampiran 12. Tabulasi Data Hasil Penelitian	113
Lampiran 13. Dokumentasi.....	118

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman yang sangat pesat di era sekarang ini membawa kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi untuk masuk ke Negara Indonesia, perkembangan teknologi yang sangat dirasakan kemajuannya adalah di bidang transportasi dimana dengan adanya transportasi membuat manusia lebih mudah dalam menempuh jarak yang jauh dengan waktu yang lebih singkat. Seiring berkembangnya zaman setiap manusia tentunya menginginkan pekerjaan yang mereka lakukan bisa berjalan dengan mudah dan cepat, maka dari itu untuk menempuh jarak yang jauh manusia memanfaatkan perkembangan teknologi dibidang transportasi ini, transportasi yang sering digunakan berupa transportasi darat yang meliputi kendaraan bermotor, mobil, bus, angkutan barang dan lain sebagainya.

Selain kemajuan teknologi yang berkembang pesat pertambahan penduduk di Indonesia juga turut andil dalam perkembangannya, dengan adanya pertambahan penduduk maka kebutuhan manusia akan semakin bertambah salah satunya adalah kebutuhan transportasi, dengan semakin bertambahnya penduduk akan memungkinkan juga bertambahnya penggunaan kendaraan di bidang transportasi yang berguna untuk membantu manusia dalam menempuh tujuan dengan jarak yang jauh. Penggunaan kendaraan dengan jumlah yang banyak dan semakin bertambah akan menimbulkan permasalahan

dijalan raya, permasalahan yang timbul akibat banyaknya kendaraan di jalan raya adalah kepadatan lalu lintas. Menurut Yustianingsih & Istianah (2017: 19), kepadatan lalu lintas adalah ukuran waktu atau volume kendaraan yang melewati jalan di daerah tertentu dengan arus kendaraan yang bervariasi di saat jam-jam tertentu.

Kepadatan lalu lintas yang terjadi di jalan raya banyak terjadi di jalan-jalan perkotaan dan juga jalan-jalan utama yang dilalui oleh pengendara untuk dapat sampai ke daerah tujuan, kepadatan lalu lintas yang dimaksud bukanlah kondisi dimana perjalanan atau arus lalu lintas tidak bisa berjalan dengan normal atau biasanya dikenal dengan istilah kemacetan lalu lintas, melainkan kepadatan lalu lintas yang dimaksud adalah banyaknya intensitas kendaraan yang sering melintasi jalanan tersebut dalam waktu tertentu. Kepadatan lalu lintas yang terjadi di jalan raya banyak didominasi oleh kendaraan pribadi seperti kendaraan bermotor dan mobil, selain itu kendaraan lain yang juga turut berkontribusi dalam menyebabkan kepadatan lalu lintas ialah bus pariwisata, truk, angkutan umum, dan lain sebagainya. Banyaknya variasi dan jenis kendaraan yang melewati jalanan memungkinkan juga akan timbul permasalahan yang berkaitan dengan lalu lintas.

Bertambahnya pengguna kendaraan terutama kendaraan pribadi permasalahan kepadatan lalu lintas dan kemacetan di jalan raya pastinya akan sulit untuk dihindari lagi, hal demikian nantinya akan menimbulkan permasalahan yang baru yang disebabkan adanya permasalahan di jalan raya

ini terutama kepadatan lalu lintas. Kepadatan lalu lintas yang terjadi akan menimbulkan banyak permasalahan yang diakibatkan, terutama bagi pihak-pihak yang berada disekitaran jalan raya tersebut. Akibat yang dirasakan pihak-pihak yang berada di area dan sekitar jalan raya meliputi polusi udara yang dikeluarkan dari pembakaran bahan bakar itu, kemudian suara dari knalpot kendaraan yang menimbulkan suara tidak nyaman atau sering disebut kebisingan.

Wilayah Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta Terdapat beberapa jalan utama untuk menuju pusat kota Yogyakarta, Jalan tersebut diantaranya Jalan Bantul, Jalan Parangtritis, Jalan Imogiri Barat dan Jalan Imogiri Timur. Jalan utama penghubung ke pusat kota biasanya memiliki intensitas dan volume kendaraan yang tinggi, hal ini disebabkan karena pengendara pastinya akan melewati jalan tersebut untuk menuju pusat kota dengan tujuan dan keperluannya masing-masing. Keadaan seperti ini jika dilakukan secara bersamaan di waktu yang sama juga pasti akan menyebabkan padatnya lalu lintas di jalan-jalanan tersebut akibatnya dampak dari kepadatan lalu lintas tidak bisa dihindari lagi, jalan atau akses utama untuk menuju pusat kota Yogyakarta terdapat beberapa pusat pendidikan yang dibangun dan berada di pinggir jalan raya tersebut, Pusat pendidikan yang berada di sepanjang jalan utama terdiri dari beberapa jenjang, mulai dari jenjang SD, SMP, SMA , Perguruan Tinggi dan lain sebagainya. Pusat pendidikan yang dibangun di pinggir jalan secara langsung tentunya akan merasakan dampak yang

diakibatkan oleh kepadatan lalu lintas seperti polusi dan juga kebisingan yang ditimbulkan karena kendaraan yang melintasi jalanan tersebut.

Sekolah yang berada langsung di pinggir jalan raya utama yang ada di Kabupaten Bantul diantaranya adalah SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul, untuk SMA Negeri 1 Sewon ini berada di pinggir Jalan Parangtritis yang merupakan salah satu akses utama menuju pusat kota Yogyakarta dimana di waktu tertentu Jalan Parangtritis ini memiliki intensitas kendaraan yang sangat tinggi dan menimbulkan permasalahan bagi sekolah yang berada di pinggir jalan ini yakni polusi dan suara kendaraan yang sangat mengganggu, sedangkan SMA Negeri 1 Bantul berada di pinggir Jalan Kh Wahid Hasyim yang merupakan salah satu jalan utama menuju pusat kabupaten Bantul dan juga merupakan jalan utama menuju kota Yogyakarta dimana di waktu tertentu Jalan ini juga memiliki intensitas kendaraan yang tinggi. Permasalahan yang diakibatkan karena kepadatan lalu lintas akan menimbulkan suara yang sangat mengganggu atau sering disebut kebisingan, kebisingan sendiri merupakan semua suara yang tidak dikehendaki dan bersumber dari alat-alat proses produksi/atau alat-alat kerja pada tingkatan tertentu yang dapat menimbulkan gangguan pendengaran, selain itu kebisingan juga dapat diartikan sebagai suara apapun yang tidak diinginkan dan memiliki efek buruk bagi kualitas kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan (WHO, 2001: 258).

Faktor yang mempengaruhi kualitas pendidikan menurut UNO (2007: 85), ialah mental siswa, lingkungan intruksional, proses pendidikan dan

keluaran pendidikan. Sedangkan faktor dari siswa itu sendirilah yang menjadi unsur dalam menentukan berhasil atau tidaknya pembelajaran yang disampaikan oleh guru, sebab siswa memiliki kondisi internal untuk berperan dan aktif belajar dalam sehari-hari (Hamalik, 2006: 80). Intisari dari pendidikan adalah penyaluran informasi dan ilmu pengetahuan dari pengajar kepada pelajar, kemudian penyaluran ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pemahaman dan konsentrasi siswa. Konsentrasi merupakan faktor utama yang mempengaruhi pembelajaran dimana semakin tinggi konsentrasi maka pemahaman siswa mengenai pembelajaran akan semakin efektif pula pemahaman siswa namun sebaliknya jika konsentrasi siswa rendah pemahaman siswa akan kurang maksimal mengenai pembelajaran. Konsentrasi menurut Slameto (2010: 86) adalah pemusatan perhatian terhadap sesuatu hal lainnya yang tidak berhubungan. Sehingga kondisi geografis yang berada di SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul dengan lokasi sekolah yang berada di area padat lalu lintas yang memungkinkan permasalahan kepadatan lalu lintas dapat mempengaruhi konsentrasi dan mengakibatkan pemahaman siswa akan pembelajaran kebugaran jasmani menjadi kurang efektif.

Pemahaman yang dimaksud adalah kemampuan untuk memahami dan mengetahui tentang sesuatu yang dapat dilihat dari berbagai segi dan pemahaman itu sendiri merupakan jenjang kemampuan berfikir yang setingkat lebih tinggi dari ingatan atau hafalan. Menurut Sudijono (2011: 50), pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk bisa mengerti dan memahami

sesuatu setelah sesuatu itu dipahami dan diingat. Derajat kemampuan tingkat pemahaman setiap manusia berbeda-beda tergantung dari kemampuan yang dimiliki masing-masing, akan tetapi pemahaman tentang pembelajaran yang dilakukan di jenjang pendidikan bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni faktor internal dan eksternal. faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam tubuh itu sendiri seperti kemampuan yang dimiliki, motivasi serta pengalaman yang pernah diperoleh, kemudian untuk faktor eksternal yang mempengaruhi pemahaman meliputi faktor lingkungan dimana faktor lingkungan berupa gedung atau bangunan sekolah, alat pembelajaran, dan juga letak atau lokasi sekolah tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu materi yang terdapat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan yang mana materi kebugaran jasmani disusun dari beberapa sub bab untuk mencapai tujuan dari indikator materi kebugaran jasmani itu sendiri, sub bab yang ada dalam materi kebugaran jasmani meliputi hakikat kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi, latihan ,test kebugaran jasmani dan manfaat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menurut Depdiknas, (2002: 1) kebugaran jasmani adalah segala aspek yang menjadi penunjang kesuksesan seorang siswa dalam menjalankan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa ada gangguan yang menimbulkan kelelahan, dimana ketika seorang siswa memiliki kebugaran jasmani yang tinggi besar kemungkinan seorang siswa tersebut mampu menyelesaikan aktivitas tanpa adanya kelelahan yang

mengganggu. Kondisi yang bugur akan membuat siswa memiliki kesehatan yang prima untuk melakukan aktivitas sehari-hari, kondisi yang bugur juga akan memberikan pengaruh terhadap konsentrasi siswa karena ketika siswa memiliki kondisi yang bugur sistem organ dan syaraf akan bekerja dengan baik sehingga siswa mampu berkonsentrasi saat pembelajaran diberikan.

Konsentrasi belajar memberikan pengaruh yang besar terhadap ketercapaian hasil belajar siswa yang baik, karena ketika siswa memiliki konsentrasi yang baik materi pembelajaran akan bisa tersampaikan dengan baik pula. konsentrasi belajar siswa sangat ditentukan oleh kondisi siswa itu sendiri, yang dimaksud kondisi siswa itu sendiri yakni keadaan atau situasi mental, motivasi, serta minat dalam mengikuti pelajaran dan apabila semua mendukung konsentrasi belajar siswa akan baik sehingga mampu menerima pembelajaran yang diberikan dengan baik pula. Selain faktor tersebut kondisi serta keadaan lingkungan juga memberikan pengaruh terhadap konsentrasi siswa, karena apabila lingkungan memiliki suasana yang kondusif dan nyaman konsentrasi belajar siswa akan meningkat sehingga pembelajaran akan berjalan sesuai dengan tujuannya, namu sebaliknya ketika kondisi lingkungan kurang atau dalam suasana yang tidak kondusif dan tidak nyaman maka konsentrasi belajar akan terganggu, contohnya saja lingkungan sekolah yang berada di daerah padat lalu lintas tentunya memiliki gangguan yang sangat mencolok yakni mengenai kebisingan, dimana kebisingan akan membuat suasana dilingkungan

tersebut riuh dan akan membuat suasana kurang kondusif sehingga konsentrasi siswa pastinya akan terganggu dan kurang maksimal.

Berdasarkan faktor diatas dimana lingkungan sekolah sangat berpengaruh terhadap kenyamanan juga berpengaruh terhadap konsentrasi siswa maka perlu ditingkatkan untuk pemahaman siswa terhadap kebugaran jasmani agar siswa mampu melakukan dan paham bagaimana menjaga kebugaran jasmani yang baik sehingga siswa memiliki kondisi badan yang bugar serta mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa hambatan. Kebugaran jasmani tersusun dari berbagai indikator dan tujuannya siswa diharapkan mampu menerima dan memahami materi yang disampaikan melalui pembelajaran yang dilakukan dikelas masing-masing meskipun lokasi sekolah berada di pinggir jalan raya yang padat lalu lintas dan berpengaruh terhadap kenyamanan lingkungan sekolah dalam melakukan pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas, identifikasi dari masalah penelitian ini adalah:

1. Dampak kepadatan lalu lintas berpengaruh terhadap proses penyampaian materi pembelajaran kebugaran jasmani
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa di sekolah
3. Belum diketahuinya tingkat pemahaman siswa terhadap kebugaran jasmani di SMA padat lalu lintas.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini dapat terfokus pada suatu permasalahan, maka perlunya ada pembatasan masalah. Selanjutnya untuk menghindari dari penafsiran yang berbeda-beda, maka diberikan pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian lebih jelas. Batasan yang dimaksud dalam penelitian ini pada tingkat pemahaman siswa kelas X IPA dan X IPS terhadap kebugaran jasmani di SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, secara khusus perumusan masalah dapat dijabarkan kedalam pertanyaan penelitian berikut ini “ Seberapa Tinggi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Daerah Padat Lalu Lintas di Kabupaten Bantul?”.

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah di atas, penelitian ini secara umum memiliki tujuan, yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat Pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan mampu memberikan informasi tambahan serta dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan konteks yang sama.

2. Praktis

a. Manfaat bagi Peserta Didik

Meningkatkan dan menambah pemahaman peserta didik yang berkaitan tentang mata pelajaran pendidikan jasmani dan khususnya untuk materi kebugaran jasmani.

b. Manfaat bagi Guru Pendidikan Jasmani

- 1) Sebagai bahan pertimbangan tambahan referensi maupun informasi untuk proses penyampaian materi pembelajaran yang tepat agar peserta didik dapat menerima dan faham akan materi yang disampaikan
- 2) Mampu memahami dan meningkatkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap pembelajaran pendidikan jasmani terkhusus materi kebugaran jasmani.

c. Manfaat Bagi Sekolah

Sekolah dapat menjadikan hasil penelitian sebagai bahan masukan untuk mempertimbangkan dan mengevaluasi bagaimana jalannya mutu pendidikan saat ini yang dilaksanakan di masing-masing sekolah selain itu sekolah juga mampu membuat suasana lebih kondusif meskipun berdekatan dengan jalan yang padat lalu lintas. Sekolah juga dapat lebih kreatif dalam mengembangkan dan meningkatkan metode pembelajaran agar tingkat pemahaman siswa lebih tinggi khususnya pada materi kebugaran jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pemahaman

a. Hakikat Pemahaman

Definisi tentang pemahaman telah diungkapkan oleh banyak ahli sebelumnya, pemahaman menurut Sudaryono (2012: 44), adalah keterampilan seseorang untuk memahami suatu hal baru dimana hal baru itu sudah dijelaskan dan di ketahui, dan yang mencakup kemampuan untuk menangkap makna dari arti dan bahan yang telah dipelajari, selanjutnya dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan berupa buku dan lainnya atau bisa mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu dengan lebih terperinci. Sedangkan pemahaman menurut Purwanto (2013: 44), adalah suatu tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang yang bisa digunakan untuk memahami suatu arti maupun konsep, situasi, serta fakta yang telah diketahui oleh seseorang tidak hanya mampu menghafal saja akan tetapi mampu memahami konsep dari masalah atau fakta yang sudah diketahui. Jadi dapat dikatakan bahwa seseorang yang memahami adalah dimana seseorang tersebut mampu menjelaskan kembali uraian yang diterimanya dengan menyampaikan lebih terperinci dan menggunakan bahasanya sendiri.

Sementara menurut Widoyoko (2014: 31), pemahaman adalah proses mengkontruksi dan mengolah makna dari pesan-pesan yang diterima melalui pembelajaran baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang telah disampaikan

melalui pengajaran, buku, dan sumber-sumber belajar yang ada. Dari beberapa jejak pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah suatu tingkat kemampuan seseorang dimana seseorang tersebut dapat memahami suatu konsep, serta fakta yang sudah diketahuinya. Pemahaman memiliki arti yang sangat penting dalam setiap pelaksanaan tugas ataupun pekerjaan. Pengetahuan tidak akan bermakna dalam penerapan apabila dalam penerapan tidak didukung oleh suatu pemahaman terhadap pengetahuan itu sendiri. Demikian halnya dengan pemahaman tidak akan bermakna atau terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuk (Hastuti, 2011: 135). Selanjutnya seseorang akan memahami ketika seseorang sudah menerima penjelasan yang mampu diingat dan dipahami, kemudian seseorang juga dituntut untuk memahami dan mengerti tentang apa yang telah diajarkan, mengetahui apa yang disampaikan, dan mampu memanfaatkan isi atau inti dalam suatu penyampaian maupun penjelasan.

b. Tingkatan Pemahaman

Seorang peserta didik dituntut untuk memiliki pemahaman agar dapat saling mengaitkan pembelajaran sebelumnya dengan pembelajaran baru. Namun pemahaman tidak selamanya mengaitkan karena kemampuan peserta didik mengungkapkan informasi dengan bahasanya sendiri pun termasuk pemahaman. Sebagaimana yang diungkapkan Bloom dalam Djali (2009: 77) berpendapat bahwa pemahaman adalah kemampuan untuk menginterpretasi atau mengulang informasi dengan bahasa sendiri.

Menurut Daryanto (2008: 106), kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Menerjemahkan (*translation*). Pengertian menerjemahkan bukan berarti hanya sekedar pengalihan atau perubahan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi suatu model, yaitu model simbolik untuk mempermudah orang dalam mempelajarinya.
- 2) Menafsirkan (*interpretation*). Kemampuan menafsirkan merupakan kemampuan yang lebih luas dari menerjemahkan. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan yang tidak pokok dalam pembahasan.
- 3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*). Berbeda dengan menerjemahkan dan menafsirkan, tetapi lebih tinggi sifatnya karena menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu yang tertulis.

Menurut Purwanto (2013: 44), Pemahaman atau komprehensi juga dibedakan menjadi tiga tingkatan, yakni:

- 1) Komprehensi *terjemahan* seperti mampu menjelaskan makna Bhineka Tunggal Ika dandapat menjelaskan fungsi hijau daun untuk tumbuhan.
- 2) Komprehensi *penafsiran* seperti dapat menghubungkan bagian yang terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, serta dapat menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian dan dapat membedakan yang pokok dari yang bukan pokok.
- 3) Komprehensi *ekstrapolasi* seseorang diharapkan mampu melihat dibalik yang tertulis atau dapat meramalkan konsekuensi sesuatu dan memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi kasus, dan masalahnya.

Ketiga tingkatan pemahaman menurut pendapat ahli di atas merupakan pembeda kemampuan seseorang dalam memahami suatu pengetahuan dengan kemampuan intelektual yang lebih tinggi, kesimpulan bahwa seseorang dalam

memahami pengetahuan memiliki batas dan kelebihan masing-masing, dan juga memiliki kemampuan dan tingkatan yang berbeda beda, sehingga dalam mengembangkan tingkat pemahaman antar setiap orang perlu melakukan dan mendalami karakter yang dimiliki setiap individu dan kelompok untuk mengembangkan tingkat kemampuannya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemahaman

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman banyak jenisnya, akan tetapi dapat digolongkan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor dari dalam diri individu, sedangkan untuk faktor eksternal adalah faktor yang ada diluar individu (Slameto, 2010 : 54). Berikut penjabaran untuk faktor internal dan eksternal.

1) Faktor Internal

Faktor-faktor yang dibahas dalam faktor internal ini ada tiga yakni faktor jasmaniah yang berkaitan dengan kondisi dan keadaan yang baik, ketika kondisi siswa baik atau sehat siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik pula, selanjutnya faktor psikologis, untuk faktor psikologis berkaitan dengan perhatian siswa, mental siswa, motivasi siswa, dan kesiapan siswa dalam menerima pembelajaran dan terakhir adalah faktor kelelahan, dimana faktor kelelahan dibedakan menjadi faktor kelelahan jasmani yang berkaitan dengan fisik dan kelelahan rohani yang berkaitan dengan pikiran.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu faktor keluarga yang berkaitan dengan cara mendidik, suasana rumah tangga, pengertian orang tua, dan latar belakang kebudayaan, berikutnya adalah faktor sekolah yang berkaitan dengan metode mengajar, kurikulum, keadaan gedung sekolah, dan kondisi lingkungan sekolah, untuk yang terakhir adalah faktor masyarakat yang berkaitan dengan teman bergaul serta bentuk kehidupan dimasyarakat itu bagaimana.

2. Kebugaran Jasmani

a. Hakikat Kebugaran Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan, tujuan dari pendidikan jasmani umumnya mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan kognitif, emosional, dan pola aspek hidup sehat dan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam kerangka tujuan pendidikan nasional. Menurut Depdiknas, (2002: 1) kebugaran jasmani adalah segala aspek yang menjadi penunjang kesuksesan seorang siswa dalam menjalankan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa ada gangguan yang menimbulkan kelelahan, dimana ketika seorang siswa memiliki kebugaran jasmani yang tinggi besar kemungkinan seorang siswa tersebut mampu menyelesaikan aktivitas tanpa adanya kelelahan yang mengganggu.

Kebugaran jasmani menurut Gusril, (2004: 119) merupakan kualitas suatu fisik yang berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang dimana tingkat kebugaran jasmani akan berbeda dengan setiap orang hal ini tergantung pada jenis kelamin, usia, tingkat pekerjaan, keadaan kesehatan, status gizi dan terlatih atau tidak orang tersebut. Konsep mengenai hakikat kebugaran jasmani tersebut berbeda dengan yang diungkapkan oleh Roji (2009: 56), yakni kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran jasmani secara menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan efek positif untuk membuat seseorang mampu melakukan pekerjaan sehari hari tanpa adanya hambatan dan gangguan dari tubuh seperti kelelahan, lemas, dan lain sebagainya.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari aspek terpenting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan dan kemampuan biologis organ tubuh manusia. Kebugaran jasmani lebih mengacu dan mengutamakan pada persoalan efisiensi gerak dan faal tubuh. Selain itu kebugaran jasmani tidak hanya memberikan dampak baik terhadap perkembangan afektif pada siswa saja, namun ketika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik hal ini akan mempengaruhi hasil belajar siswa tersebut, hal ini seperti pernyataan bahwa, Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan mendapatkan prestasi akademik yang tinggi juga.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga oleh karena itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan, sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak, jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal

dan tetap segar fisik yang tidak aktif bergerak akan merangsang tubuhnya menjadi hipokinetik (Sridadai & Sudarna, 2011: 100-101) . Disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk menjalankan aktivitas fisik dalam sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan pekerjaan selanjutnya.

b. Komponen kebugaran jasmani

Komponen Kebugaran jasmani disusun atas berbagai macam komponen yang digunakan sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Depdiknas (2002: 1) komponen kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Untuk komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

1) Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem kerja jantung, pernapasan, dan peredaran darah secara efektif dan efisien.

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah tingkat kekuatan yang dilakukan seseorang untuk menggerakkan daya semaksimal mungkin untuk sebuah tahanan.

3) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan dan menggunakan otot dalam waktu yang lebih lama dan secara terus menerus dengan beban tertentu.

4) Fleksibilitas dan kelentukan

Fleksibilitas dan kelentukan merupakan jangkauan atau rentang gerakan yang dihasilkan oleh sendi dan juga otot.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh terdiri dari jumlah relatif dari otot, tulang, lemak, dan bagian vital yang ada ditubuh.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan menurut

Depdiknas (2002: 1) meliputi:

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

2) Daya ledak

Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang mana seseorang dapat melakukan kerja dengan daya yang kuat.

3) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kondisi pemeliharaan keseimbangan tubuh saat tubuh sedang bergerak maupun sedang diam.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dari tempat tertentu ketempat yang lain dengan cepat dan pastinya akurat.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan penggunaan indera yang ada ditubuh untuk bekerja bersamaan sehingga gerakan atau aktivitas dapat mulus dan akurat.

Komponen kebugaran jasmani menurut Larane & Petitfon dalam Nurhassan (2005: 6), komponen kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, daya tahan kardiovaskular dan komposisi tubuh. Menurut Faruq (2009: 13) komponen kebugaran sangat penting bagi seseorang agar mampu memperoleh puncak kebugaran untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang dapat mengganggu jalannya aktivitas.

Komponen kebugaran jasmani diatas merupakan komponen kebugaran jasmani yang diungkapkan oleh berbagai ahli dengan dasar pemikiran yang membentuk kebugaran jasmani seseorang, untuk komponen kebugaran yang terdapat di dalam pendidikan sekolah diantaranya meliputi kecepatan, daya tahan otot, daya ledak otot, dan daya tahan kardiovaskuler. Komponen-komponen ini adalah sebagai indikator keberhasilan pendidikan jasmani dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang dapat diukur dengan tes kebugaran berdasarkan menurut umur yang berlaku di Indonesia.

c. Latihan kebugaran jasmani

Upaya meningkatkan dan menjaga kesehatan, seseorang perlu melakukan olahraga secara teratur untuk peningkatan kebugaran jasmani, dalam hal ini kebugaran jasmani memiliki hubungan yang sangat erat dengan program latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani, peningkatan kebugaran jasmnai bisa dilakukan dengan meningkatkan intensitas latihan dan durasi saat latihan. Keberhasilan dalam mencapai tujuan peningkatan kebugaran jasmani tergantung bagaimana kualitas latihan yang dilakukan seperti bagaimana penggunaan sarana latihan, pemilihan model latihan ynag tepat, dan yang tidak kalah penting yakni takaran atau porsi latihan. Menurut Suharjana (2013: 45) dalam konsep FITT (*Frekuensi, Intencity, Time, Type*). Dibawah ini adalah penjabaran dari konsep tersebut .

1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per satuan waktu. Latihan sebaiknya dilakukan berseling, misalnya : Minggu, Rabu, Jumat, sedangkan hari yang lain bisa dimanfaatkan untuk beristirahat dan pemulihan kondisi tubuh. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang baik jumlah frekuensi yang bisa dilakukan yakni paling sedikit 3 kali per minggu dimana untuk hari bisa disesuaikan kondisi tubuh, atau bisa dilakukan 4 sampai 5 kali per minggu. Hal ini dikarenakan kondisi daya tahan tubuh seseorang setelah 48 jam tidak melakukan aktivitas latihan maka akan mempengaruhi daya tahan tubuh yang menurun.

2) Intensitas (*Intencity*)

Intensitas adalah bagaimana berat atau ringannya beban latihan atau tekanan, baik itu tekanan fisik atau tekanan psikis yang harus diselesaikan selama program latihan. Menurut Faidillah (2006: 14) secara umum mngatakan bahwa intensitas latihan kebugaran adalah 60-90% dan latihan bagi seorang pemula adalah <65% (*Max Heart Rate*)

3) Durasi Latihan

Durasi latihan adalah lama waktu untuk melakukan program latihan. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, jika salah satunya ada yang ditingkatkan maka satunya harus menyesuaikan dengan menurunkan. Menurut Stratus yang dikutip oleh Listyarini (2012: 6) mengatakan bahwa resep latihan agar mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani orang dewasa yaitu dengan durasi 15-60 menit dengan aktivitas Aerobik.

4) Tipe Latihan

Tipe latihan adalah suatu bentuk model latihan yang digunakan untuk mencapai tujuan yang di inginkan, model latihan juga bergantung pada ketersediaan fasilitas serta kemampuan setiap individu. Tipe latihan harus diberikan dengan tepat karena akan memberikan efek faal bagi tubuh. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani tipe latihan yang bisa dilakukan bisa seperti latihan aerobik, tipe yang melibatkan otot-otot besar dan dapat dipertahankan kontinuitas dan ritmenya.

Seseorang dapat melatih dirinya sendiri untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani, menurut Roji (2007: 126) ada 3 dasar gerakan dalam latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan, yakni:

1) Bergerak

Bergerak (*move*), merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan berulang ulang dan selalu berpindah tempat dengan melibatkan gerakan berbagai organ tubuh, contoh gerak seperti jogging, senam *aerobic*, bersepeda, berenang dan lain sebagainya.

2) Mengangkat

Mengangkat (*lift*), merupakan serangkaian gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk melawan beban berat yang di hadapi, seperti mengangkat, menarik beban, dan mendorong. Beban yang diangkat bisa berupa beban dari suatu benda seperti dambel, barbel, *bola medicine*, dan lain-lain. Beban dari sendiri yang bisa dilakukan adalah latihan *weight training* dengan melakukan *push up*, *back up*, *chin up*, dan *sit up*.

3) Meregang

Meregang (*stretch*) merupakan serangkaian gerakan untuk mengulur otot dan meregangkan persendian untuk memperoleh kelenturan otot dan persendian, gerakan seperti ini sangat berguna untuk meningkatkan elentran persendian dan kelenturan otot.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang apabila hendak dan ingin memiliki kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan gerakan

dasar meningkatkan kebugaran jasmani seperti bergerak, mengangkat, dan merenggang. Gerakan dasar dapat dilakukan dengan gerakan yang sudah diberikan contoh untuk melakukan latihan meningkatkan kebugaran jasmani.

d. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu faktor utama dalam kebugaran jasmani, hal ini karena kebugaran jasmani tidak bisa lepas dari daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan paru-jantung, daya tahan kardiorespirasi secara umum mampu mewakili tingkat kebugaran jasmani seseorang, Menurut Depdiknas (2000: 54) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi adalah sebagai berikut :

1) Keturunan

Faktor keturunan berperan penting dalam membedakan kapasitas jantung, paru, dan sel darah merah. Kapasitas ini dapat hanya dengan seseorang tersebut harus berlatih.

2) Umur

Perkembangan untuk meningkatkan kapasitas jantung terjadi pada usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, dan mencapai batas maksimal pada umur 20-30 tahun, selanjutnya pada usia 70 tahun daya tahan akan menurun secara drastis karena beberapa faktor.

3) Jenis kelamin

Sampai dengan umur pubertas tidak terdapat perbedaan daya tahan jantung (kardiovaskuler) laki-laki dan wanita, setelah umur tersebut nilai

pada wanita lebih rendah 15-25% dari pada pria. Perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan maximal muscular power yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru dan sebagainya.

4) Kebiasaan berolahraga

Beristirahat selama 3 minggu di tempat tidur akan menurunkan daya tahan jantung, kemudian apabila melakukan latihan aerobik selama 8 minggu akan mempengaruhi dan meningkatkan daya tahan jantung.

Selain faktor di atas menurut Irianto (2004: 7-9) kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan tinggi dan memadai sebab adanya perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan yang ada di masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu makan, istirahat dan berolahraga.

1) Makan

Kebutuhan pangan adalah kebutuhan yang sangat diperlukan oleh manusia, kebutuhan pangan merupakan kebutuhan pokok untuk mendukung kelangsungan hidup manusia, makanan yang baik adalah makanan yang mampu menunjang kebutuhan tubuh kita, syarat makanan yang baik bagi tubuh diantaranya mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan manusia guna menunjang proses tumbuh kembang yang optimal.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan terbatas. Tubuh manusia beda dengan robot, tubuh tidak mampu jika dipaksakan untuk melakukan pekerjaan secara terus menerus sepanjang hari tanpa adanya istirahat. Tubuh manusia sudah ditakdirkan oleh Pencipta hidup bahwa ketika pagi tubuh manusia bisa melakukan kegiatan dan aktivitas aktivitas yang akan dijalankan, sedangkan malam hari kodratnya tubuh manusia bisa di istirahatkan setelah melakukan aktivitas di pagi sampai sore hari.

3) Olahraga

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana yang melibatkan komponen komponen gerak tubuh dan dilakukan dengan gerakan secara berulang ulang dan di tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah aktivitas fisik yang sudah dikenalkan kepada kita sejak masih berusia dini kebiasaan berolahraga harus selalu ditanamkan didalam tubuh kita karena dengan berolahraga akan menjadikan tubuh kita menjadi sehat dan memiliki tingkat daya tahan yang baik, berolahraga sendiri membuat organ, sel-sel dan jaringan yang ada didalam tubuh menjadi kontraksi dan disitulah seluruh komponen didalam tubuh manusia akan dilatih untuk dapat menjalankan sesuai tugasnya dengan baik, selain melatih berolahraga juga mampu memperbaiki sel-sel jaringan yang ada di dalam tubuh.

Meskipun dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kardiorespirasi seseorang tetap dapat dilatih dan ditingkatkan, menjaga kebugaran sangatlah penting untuk dimiliki seseorang karena apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani dan juga kardiorespirasi yang baik seseorang tidak akan mudah lelah dan mampu menyelesaikan aktivitas tanpa hambatan, upaya yang dapat dilakukan adalah dengan membenahi pola kehidupan dengan menjaga pola makan, istirahat yang cukup dan terakhir adalah melakukan olahraga secara rutin agar kondisi tubuh selalu dalam kondisi baik.

e. Macam-Macam Tes kebugaran jasmani

Tes merupakan sebuah instrumen untuk mengetahui dan mengukur kemampuan dasar yang dimiliki serta pencapaian prestasi. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas kesehariannya dan mampu mengembalikan kondisi tubuh dengan beristirahat walaupun dengan waktu yang cukup singkat, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani antara lain :

1) Tes Lari 12 menit (Cooper Test)

Adalah tes kebugaran fisik yang dirancang oleh Kenneth H Cooper tahun 1968. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kondisi kebugaran jasmani, untuk hasil tes ini didasarkan pada hasil jarak yang dicapai selama waktu 12 menit pada lintasan sepanjang 400 meter dan sesuai juga dengan usia serta jenis kelamin, (Sudarno, 1992: 109). Tujuan dari *Cooper test*

adalah untuk menguji kebugaran aerobik atau kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen ketika berlari.

2) Tes Lari 2,4 Km

Tes lari 2,4 km dirancang oleh Cooper untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang, tes ini mengukur waktu dengan jarak tempuh sejauh 2,4 km bagi siswa dan waktu tersebut akan dimasukkan ke dalam tabel pengkategorian yang dibuat oleh Cooper.

3) Multistage Fitness Test (MFT)

MFT adalah test untuk mengukur koordinasi jantung, paru dan pembuluh darah atau kardiovaskular. Pada tes ini dilakukan dengan berlari sejauh 20 meter secara bolak balik. Dalam tes ini memiliki 21 tingkatan level dimana 16 balikan akan semakin tinggi tingkatannya maka akan semakin tinggi pula kardiovaskularnya.

4) Test Kesegaran Jasmani Indonesia

TKJI merupakan serangkaian tes dan pengukuran untuk kondisi fisik bagi anak dan remaja yang ada di Indonesia. TKJI di peruntukan bagi anak di usia antara 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun serta dikategorikan berdasarkan jenis kelamain, tes TKJI meliputi lari jarak pendek, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, dan lari jarak jauh (Kemendiknas 2010: 1)

5) Harvad step- ups test

Tes ini digunakan untuk mengetahui kemampuan aerobik, dan tes ini dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes ini untuk menghitung kemampuan seseorang untuk melakukan olahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Tes ini dilakukan dengan melakukan naik turun bangku dengan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Lalu untuk pengukurannya subjek didudukkan dan dihitung denyut nadi jantung dalam hitungan 1 sampai 1,5 , 2 sampai 2,5 dan 3 sampai 3,5 menit.

Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur dan ditentukan melalui pengukuran atau tes seperti diatas, hasil pengukuran yang dilakukan akan memberikan gambaran kondisi kebugaran masuk dalam ketegori yang baik atau tidak, karena setelah melakukan tes pengukuran diatas hasil dapat langsung di hitung dan ditentukan, berbagai macam tes diatas dapat dipilih salah satu sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang memungkinkan untuk dilaksanakan tes tersebut.

f. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Manfaat Kebugaran jasmani yakni untuk mengembangkan daya tahan tubuh yang tinggi guna dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan dengan baik, dengan memiliki kondisi yang bugar kita dapat menyelesaikan pekerjaan tanpa ada hambatan yang berkaitan dengan kondisi tubuh.

Lutan (2002: 10) Menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki berbagai manfaat diantaranya yaitu:

- 1) Terbentuknya sel jaringan serta organ tubuh menjadi lebih kompleks atau lebih kuat, sehingga memungkinkan akan mendukung performa kinerja tubuh saat melakukan aktivitas.
- 2) Melatih daya tahan serta meningkatkan daya tahan aerobik.
- 3) Meningkatkan kelentukan serta fleksibilitas tubuh.
- 4) Menghindarkan kita dari obesitas, karena kebugaran jasmani aktivitasnya kebanyakan menuntut tubuh agar selalu membakar kalori yang kurang diperlukan oleh tubuh.
- 5) Dengan melakukan aktivitas kebugaran jasmani dapat menghilangkan stress yang dialami
- 6) Kebugaran jasmani juga berdampak bagi kesehatan, bagi orang yang senang menjaga kondisi tubuhnya akan meningkatkan kualitas hidup dan menambah semangat gairah hidup.

Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, Saputro & Suherman dalam Gusril (2004: 124), menyatakan bahwa seseorang akan mendapatkan kondisi kebugaran jasmani yang baik harus memperhatikan tiga faktor, faktor tersebut diantaranya: a). intensitas dalam latihan, b). lamanya latihan, c). frekuensi intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi latihan maksimal, yang disebut *training zone*.

3. Padat Lalu Lintas

a. Definisi Padat Lalu Lintas

Dalam Undang-undang No 22 Tahun 2009 lalu lintas didefinisikan sebagai gerak lajunya kendaraan dan orang di dalam ruang lalu lintas di jalan, sedangkan yang dimaksud ruang lalu lintas adalah tempat yang dipergunakan untuk berpindahanya kendaraan dari satu tempat ke tempat yang lain, didalam ruang lalu lintas ini terdiri dari beberapa unsur yang saling berkaitan dan juga menjadi pengisi ruang lalu lintas yakni pengemudi, kendaraan, pejalan kaki dan jalan. Soekanto dalam Sumampow (2013: 63) menjelaskan bahwa lalu lintas adalah sesuatu yang berkaitan dengan perjalanan dari satu tempat ke tempat yang lainnya, perjalanan yang di maksud tidak hanya dari jalur darat, namun juga dari jalur laut dan udara. Perjalanan yang paling sering digunakan adalah perjalanan darat, hal ini disebabkan karena perjalanan darat mudah dilakukan serta biaya yang digunakan sangat minim ketimbang perjalanan udara dan laut, semakin seringnya digunakan ditambah jumlah volume kendaraan yang semakin banyak perjalanan darat menimbulkan dampak yang berkaitan dengan kepadatan lalu lintas.

Kepadatan lalu lintas Menurut Yustianingsih & Istianah (2017: 19) diartikan sebagai ukuran atau volume kendaraan yang melewati jalan didaerah tertentu dengan arus kendaraan yang bervariasi di jam-jam tertentu dan dengan kecepatan yang berbeda, semakin pelan laju atau kecepatan kendaraan maka dapat diartikan jalan tersebut sedang padat kendaraan, begitu pula sebaliknya. Kepadatan lalu lintas yang terjadi di jalan raya atau didaerah tertentu disebabkan karena

hampir semua kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat akan mempergunakan kendaraan pribadi yang mereka miliki untuk menyingkat waktu sampai tujuan yang telah ditentukan, dimana masyarakat akan menggunakan kendaraan pribadi seperti sepeda motor, mobil, kendaraan umum dan pengangkut barang yang berasal dari berbagai penjuru dan bertemu di satu jalan yang sama akhirnya akan menimbulkan kepadatan lalu lintas di jalan tersebut.

Sehingga dapat diartikan bahwa kepadatan lalu lintas merupakan segala aktivitas yang ada di jalan raya untuk berpindah tempat dan melewati jalan di daerah tertentu dengan intensitas dan laju kendaraan yang bervariasi dan keramaian pengguna jalan waktunya di jam-jam tertentu saja tidak setiap saat pengguna jalan rame.

b. Dampak Padat Lalu Lintas

Dampak yang ditimbulkan akibat terjadinya kepadatan lalu lintas adalah seperti pencemaran udara dan juga kebisingan. Pencemaran udara atau polusi menurut UU No. 23 Tahun 1997 tentang Pengelolaan Lingkungan Hidup, pencemaran udara adalah masuknya atau dimasukkannya makhluk hidup, zat, energi atau berubahnya tatanan lingkungan oleh kegiatan atau aktivitas manusia atau proses alam sehingga kualitas lingkungan turun sampai tingkat tertentu yang menyebabkan lingkungan menjadi kurang atau tidak berfungsi lagi sesuai dengan peruntukannya. kualitas yang menurun akan mengganggu kesehatan dan gangguan pernafasan khususnya sehingga kemampuan otak akan menurun ketika suplai udara

atau oksigen yang bersih kurang sehingga akan menyebabkan perhatian dalam menerima pelajaran juga akan turun.

Selain polusi dampak yang diakibatkan dengan adanya kepadatan lalu lintas adalah kebisingan. Definisi kebisingan menurut WHO, (2001: 258) merupakan semua suara yang tidak dikehendaki dan bersumber dari alat-alat proses produksi/atau alat-alat kerja pada tingkatan tertentu yang dapat menimbulkan gangguan pendengaran, selain itu kebisingan juga dapat diartikan sebagai suara apapun yang tidak di inginkan dan memiliki efek buruk bagi kualitas kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan. Ketika lingkungan dalam suasana yang tidak nyaman akibat kebisingan kesejahteraan orang akan terganggu apalagi bila dihungkan dengan sekolahan, apabila lingkungan sekolah berada dalam daerah yang memiliki kebisingan dan lingkungan yang kurang nyaman maka siswa akan terganggu, gangguan yang paling dirasakan adalah konsentrasi belajar siswa, konsentrasi belajar siswa ini sangat dipengaruhi oleh faktor diri sendiri dan juga kondisi lingkungan sekitar apabila keadaan lingkungan sekolah nyaman dan kondusif konsentrasi siswa pastinya akan meningkat namun sebaliknya apabila kurang kondusif konsentrasi siswa akan terganggu dan menurun.

Gangguan yang disebabkan dengan adanya kepadatan lalu lintas di daerah sekolah sangat dirasakan oleh siswa dan akan memiliki pengaruh terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan, untuk dapat melaksanakan kegiatan dan aktivitas tanpa adanya hambatan dan gangguan seperti kelelahan siswa dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik dan untuk mendapatkan tersebut siswa

harus memahami indikator yang ada dalam kebugaran jasmani sehingga dapat melakukan dengan baik, untuk dapat memahami dengan baik siswa dituntut untuk paham tentang materi yang diberikan meskipun konsentrasi belajar siswa kurang baik karena dipengaruhi faktor lingkungan sekolah yang berada di daerah padat lalu lintas yang memiliki dampak terhadap gangguan konsentrasi belajar siswa di sekolah tersebut.

4. Pembelajaran Kebugaran Jasmani Kelas X SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul

Kegiatan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru seharusnya guru dapat memberikan dan mengajarkan berbagai keterampilan dasar, teknik, serta strategi dalam melakukan permainan/olahraga tersebut, selain itu pengajaran nilai-nilai seperti kejujuran, kerjasama, dan sportifitas harus diberikan guna menanamkan nilai-nilai ini lebih mengena ke siswanya. Dengan pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan oleh sekolah diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman serta pemahaman khususnya dibidang olahraga, selain itu melalui pembelajaran ini siswa juga bisa mengungkapkan dan mengekspresikan dirinya sendiri dalam bentuk gerakan atau yang lain sehingga menyenangkan dan memicu munculnya kreatifitas, inovatif, serta keterampilan yang dimiliki oleh siswa. Dengan diperlukannya gerakan setiap materi yang ada dalam pendidikan jasmani perlunya siswa paham akan materi kebugaran jasmani agar siswa mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, yang dimaksud kebugaran adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan segala

aktivitas dengan maksimal dan mampu menyelesaikannya tanpa kelehan yang cukup berat. Materi kebugaran jasmani merupakan bagian dari aspek pokok yang ada dalam bahasan kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani.

Mata pelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani merupakan salah satu kompetensi dasar yang harus disampaikan kepada peserta didik di SMA kelas X. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 24 Tahun 2016, tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013, Kompetensi Dasar (KD) sekolah menengah atas (SMA) kelas X untuk pembelajaran kebugara jasmani meliputi :

Tabel 1. KD Pembelajaran Kebugaran Jasmani SMA Kelas X

KOMPETENSI INTI 3 (KETERAMPILAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan
KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen standar	4.4 Mempraktikan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

Sumber : Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 24 Tahun 2016

Pembelajaran pendidikan jasmani untuk materi kebugaran jasmani biasanya dilakukan diawal semester, hal ini dimaksudkan agar guru memperoleh data dari siswa akan tingkat kebugaran jasmaninya sebagai bekal dan bahan pertimbangan bahwa siswa nantinya mampu mengikuti pembelajaran dengan lancar dan aman. Untuk materi kebugaran jasmani guru harus memberikan bekal terlebih dahulu mengenai pemahaman akan kebugaran jasmani melalui teori dan selanjutnya akan dilanjutkan dengan pembelajaran praktik yang bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, meskipun demikian penyampaian teori untuk kebugaran

jasmani disampaikan sekaligus dengan kegiatan praktik di lapangan, hal yang menjadi pertimbangan dengan digabungkannya pembelajaran teori dengan kegiatan praktik adalah keterbatasan waktu dan pertemuan. Dengan demikian secara umum pemahaman siswa belum dilakukan tes secara mendalam dan hanya sebatas masuk di penilaian akhir, berbeda dengan kegiatan praktik yang sudah dilakukan dengan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa.

5. Karakteristik siswa kelas X SMA

Masa SMA adalah masa dimana siswa sudah identik dengan masa remaja, masa remaja sendiri yakni perubahan dan perkembangan yang terjadi setelah melewati fase anak-anak. Pada fase ini anak remaja sudah dituntut untuk mampu mengambil peran dimasa mudanya, selain itu pada masa remaja juga terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cukup signifikan. Lanun (2007: 19-20) berpendapat bahwa anak SMA umur 16-19 tahun memiliki tiga karakteristik antara lain:

- a. Jasmani
 - 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang lebih kuat
 - 2) Lebih menyukai keterampilan yang mengarah ke gerak akrobatik
 - 3) Untuk anak laki-laki keadaan jasmani lebih matang
 - 4) Postur tubuh anak perempuan akan lebih baik dari sebelumnya
 - 5) Mampu membangun kemampuan dengan semangat yang tinggi
- b. Psikis dan Mental
 - 1) Sikap egois mulai terlihat dari dirinya
 - 2) Keadaan mental lebih baik
 - 3) Perlu banyak belajar untuk mendapatkan pengalaman dari berbagai sisi
 - 4) Mulai tertarik dalam hal-hal yang ideal dan senang bila bisa memecahkan masalah-masalah seperti pendidikan, pekerjaan, politik dan kepercayaan.

c. Sosial

- 1) Sadar dan mulai tertarik pada lawan jenis
- 2) Sikap diatur oleh orang dewasa mulai ditinggalkan karena ingin memiliki kebebasan
- 3) Senang terhadap perkembangan sosial
- 4) Ketertarikan pada fashion atau penampilan sudah mulai diutamakan
- 5) Pandangan kelompok membuat sikap kepribadiannya muncul

Menurut Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase remaja yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal dan , 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Pada masa remaja ini walaupun pertumbuhan dan perkembangan fisik sudah berubah dengan cepat namun tidak untuk emosionalnya, emosional pada remaja bisa dikatakan masih labil dan mudah dipengaruhi.

Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan antara laki-laki dengan perempuan itu berbeda, untuk perbedaan yang sangat terlihat pada percepatan secara fisik. Yusuf (2012: 193-203) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja yakni perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan, emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Perkembangan fisik anak perempuan akan lebih cepat matang dibandingkan dengan laki-laki karena berkembang alat reproduksi yang cepat baik kelamin primer maupun sekunder. Faktor perbedaan masa pertumbuhan dan perkembangan tersebut menyebabkan setiap anak memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda dengan orang lain, kepribadian ini membuat setiap orang memiliki perbedaan terutama saat pembelajaran yakni mampu menerima serta memahami pembelajaran yang di sampaikan dengan mudah tanpa

ada kesulitan yang di hadapi meskipun terdapat gangguan-gangguan yang tidak terduga karena faktor lingkungan dan lainnya. Peserta didik kelas X dapat dilihat seberapa jauh kebugaran fisiknya, mengingat sebagian besar dalam masa pertumbuhan, selain itu kurang tertariknya siswa terhadap kebugaran jasmani dan lebih cenderung bergerak candu pada game dan internet maka hasil belajar menjadi kurang dan pemahaman terhadap kebugaran jasmani akan kurang maksimal (Mutaqin, 2018 : 3)

B. Penelitian yang Relevan

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Nugrahadi Wicaksono 2017 dengan judul penelitian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N Godean Terhadap Kebugaran Jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket, Subjek penelitian ini sejumlah 190 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang dengan 80 peserta didik (42.11%). Kemudian yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%), yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%), yang masuk dalam

kategori sangat rendah ada 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan yang masuk dalam kategori sangat tinggi ada 18 peserta didik (9.47%).

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Krisna Nur Firdous 2020 dengan judul penelitian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta sebanyak 252 orang. Ukuran sampel penelitian sebanyak 154 orang ditentukan dengan rumus Krejcie dan Morgan, selanjutnya sampel setiap kelas ditentukan dengan teknik proportional random sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes, Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta dalam kategori sedang. Hasil persentase kategori sangat tinggi sebesar 5,19% (8 peserta didik), kategori tinggi sebesar 28,57% (44 peserta didik), kategori sedang sebesar 41,56% (64 peserta didik), kategori rendah sebesar 16,23% (25 peserta didik) dan kategori sangat rendah sebesar 8,44% (13 peserta didik). Dengan demikian peserta didik Kelas x di SMA N 9 Yogyakarta masih belum sepenuhnya mempunyai pemahaman yang baik terhadap Kebugaran Jasmani.

C. Kerangka Berfikir

Pemahaman merupakan kemampuan untuk menangkap serta mengolah suatu konsep yang didapatkan dengan pemikirannya serta bahasanya sendiri dan mudah diingat kembali. Terkait dengan tingkat pemahaman peserta didik mengenai kebugaran jasmani sesuai dengan latar belakang dan kajian teori di atas peserta didik di haruskan mampu untuk menerima dan menangkap materi seperti pengertian kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani test kebugaran jasmani dan manfaat latihan kebugaran jasmani yang selanjutnya dapat dipahami oleh peserta didik.

Tingkat pemahaman kebugaran jasmani memiliki peran yang penting dalam mendukung proses pembelajaran dan praktek agar berjalan dengan baik, dengan begitu tujuan dari pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan ranah pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Walaupun pendidikan jasmani identik dengan ranah motorik namun tetap harus ditanamkan penilaian dengan 3 ranah tersebut, ranah kognitif menjadi salah satu penunjang ranah psikomotor, maksudnya dengan adanya penyampaian dan pemahaman mengenai teori yang akan dipelajari diharapkan peserta didik nantinya mampu melakukan kegiatan praktek kebugaran jasmani yang sesuai dengan konsep yang disampaikan melalui pembelajaran teori.

Suasana pembelajaran teori untuk mata pembelajaran PJOK dengan materi kebugaran jasmani yang disampaikan di Sekolah SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul mungkin berbeda dengan SMA Negeri lain yang ada dibantul, hal

ini di sebabkan karena kondisi serta lokasi sekolah berada, dimana lokasi sekolah SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul berada di pinggir jalan utama yang memiliki tingkat kepadatan lalu lintas yang tinggi di waktu-waktu tertentu sehingga menyebabkan suasana sekolah kurang nyaman karena adanya polusi serta suara yang ditimbulkan oleh kendaraan yang melintas di jalan tersebut. Kondisi seperti ini mungkin berbeda dengan sekolah lain yang lokasinya tidak berada dipinggir jalan utama sehingga suasana di lingkungan sekolah bisa lebih nyaman dan lebih kondusif.

Dalam kegiatan praktek siswa diharuskan melakukan teknik gerakan seperti *push up, sit up, back up, vertical jump* dan daya tahan jantung paru dengan berlari sejauh 1500m, sedangkan disisi lain siswa belum sepenuhnya mendapatkan teori akan konsep kebugaran jasmani yang mendalam, padahal pemberian pemahaman lebih mendalam terhadap konsep kebugaran jasmani akan membantu siswa untuk dapat melakukan kegiatan praktek dengan baik dan siswa juga memiliki kebugaran jasmani yang baik pula.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas bahwa belum diketahui secara pasti terkait pemahaman siswa terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik kelas X. Oleh sebab itu hal tersebut menjadi dasar penelitian ini dilakukan agar membantu guru dalam mengevaluasi kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan juga dapat membantu sekolah dalam membuat suasana sekolah lebih baik untuk kelangsungan proses pembelajaran yang lebih baik di SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain dalam penelitian haruslah jelas agar dapat dipahami dan diketahui isi dari penelitian oleh pembaca. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang digunakan dengan tujuan utama yaitu membuat gambaran dan deskripsi tentang suatu keadaan yang ada secara objektif. Penelitian ini menggunakan metode survei yaitu suatu aktivitas yang memperhatikan suatu objek dalam penelitian dengan cara mengamati (Arikunto, 2014: 108).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMA yang berada di daerah padat lalu lintas yang ada di Kabupaten Bantul, untuk SMA yang berada di daerah padat lalu lintas yakni SMA Negeri 1 Sewon yang beralamatkan di Jl. Parangtritis km 5 Tarudan Bangunharjo Sewon Bantul Yogyakarta dan SMA Negeri 1 Bantul yang beralamatkan di Jl. Kh Wahid Hasyim Jetis Palbapang, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul Yogyakarta. Selanjutnya penelitian dan pengambilan data akan dilaksanakan setelah proposal penelitian mendapatkan persetujuan terlebih dahulu dari Dosen Pembimbing.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti yang akan dipelajari dan selanjutnya dapat disimpulkan (Sugiyono, 2010:61). Populasi dari penelitian yang akan dilakukan adalah seluruh siswa kelas X IPA dan X IPS di SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul yang berjumlah 684 siswa, Adapun rincian akan dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Jumlah Peserta Didik

SMA NEGERI 1 SEWON			SMA NEGERI 1 BANTUL		
No	Kelas	Jumlah Siswa	No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X MIPA 1	36	1	X MIPA 1	36
2	X MIPA 2	36	2	X MIPA 2	36
3	X MIPA 3	36	3	X MIPA 3	36
4	X MIPA 4	36	4	X MIPA 4	36
5	X MIPA 5	36	5	X MIPA 5	36
6	X MIPA 6	36	6	X MIPA 6	36
7	X IPS 1	36	7	X MIPA 7	36
8	X IPS 2	36	8	X IPS 1	36
9	X IPS 3	36	9	X IPS 2	36
10	X IPS 4	36			
Jumlah Keseluruhan		360	Jumlah Keseluruhan		324

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian jumlah dan karakteristik yang diambil dari populasi, Sugiyono (2010: 62). Jika dihubungkan dengan penelitian ini maka sampel penelitiannya adalah sebagian jumlah dari populasi yakni sebagian dari jumlah Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul. Pengambilan sebagian yang dimaksud ialah representasi atau perwakilan dari keseluruhan populasi dimana sampel akan diambil dari perwakilan setiap kelas, sehingga kesimpulan-kesimpulannya juga berlaku bagi seluruh populasi yang bisa terwakili, Sanapiah dalam Lekat (1987: 33).

Menurut Arikunto dalam juniardi,(2014: 19), sampel penelitian yang memiliki populasi kurang dari 100 alangkah baiknya diambil semuanya, namun apabila jumlah populasinya lebih dari 100 maka jumlah sampelnya dapat diambil 10%, 20%, atau 20% - 25% atau lebih. Dari pertanyaan yang dikemukakan oleh Arikunto maka peneliti akan mengambil sampel 20% dari populasi, dengan pengambilan sampel berdasarkan kelas atau strata tertentu (*stratified random sampling*). Artinya dari jumlah populasi yakni 684 yang suda terbagi dalam 19 kelas dan setiap kelas terdiri 36 siswa akan diambil 20% untuk dijadikan sampel penelitian dengan perkiraan setiap kelas yang terdiri 36 siswa tersebut akan diambil 7 siswa sebagai sampel untuk mewakili kesimpulan dalam penelitian sehingga akan terkumpul 133 siswa sebagai sampelnya.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat memperoleh informasi terkait lalu ditarik kesimpulan. Variabel penelitian ini adalah Tingkat Pemahaman siswa kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul. Pemahaman tersebut diartikan sebagai kemampuan siswa dalam menangkap, mengingat, mengolah, dan menjelaskan konsep kebugaran jasmani meliputi pengertian kebugaran, faktor yang mempengaruhi kebugaran, komponen kebugaran, bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran, tes kebugaran jasmani dan manfaat kebugaran jasmani. Lingkungan sekolah yang padat lalu lintas memiliki pengaruh terhadap pembelajaran disekolah yang mampu mempengaruhi kenyamanan belajar siswa, hal ini akibat dari polusi serta kebisingan yang ditimbulkan karena kepadatan lalu lintas. Sehingga tingkat pemahaman siswa terhadap kebugaran jasmani di sekolah yang memiliki kondisi lingkungan yang kurang nyaman yang diakibatkan karena pengaruh kepadatan lalu lintas. Selanjutnya Tingkat pemahaman akan diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 33 pertanyaan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data mengenai tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul penulis menggunakan kuesioner yang telah di susun sebelumnya. Kuesioner yang

digunakan untuk pengambilan data berisi butiran pertanyaan yang saling berkaitan serta berhubungan, selanjutnya responden yang telah ditentukan hanya memilih jawaban yang tepat sesuai dengan dua alternatif jawaban yang sudah disediakan. Untuk pengumpulan data tahapan yang dilakukan untuk penelitian ini sebagai berikut :

- a. Peneliti mengumpulkan data peserta didik kelas X yang ada di SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul.
- b. Peneliti menentukan jumlah sampel untuk dijadikan subjek penelitian.
- c. Peneliti membagikan kuesioner yang berisi butiran pertanyaan yang telah selesai disusun selanjutnya membagikan kepada responden, pengambilan data bisa menggunakan *google form*.
- d. Selanjutnya melakukan transkrip atau hasil pengisian tes. Perhitungan hasil tes mengacu pada skala guttman , data yang diperoleh berupa hasil interval atau rasio dikotomi dengan 4 alternatif jawaban yang telah disediakan kepada responden, yaitu apabila jawaban benar berniali 1 (satu) dan apabila jawaban salah bernilai 0 (nol). hal ini dimaksudkan agar untuk memperoleh jawaban yang memiliki ketegasan dalam menjawab (Sugiyoono, 2014: 142).

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian menurut Arikunto, (2014: 160) adalah suatu alat yang biasa digunakan dalam mengumpulkan data agar penelitian lebih mudah dan hasilnya akan lebih maksimal, dalam arti lebih cermat, lengkap dan

sistematis sehingga mudah untuk selanjutnya diolah. Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.

Menurut Sutrisno dalam Pamungkas (2014: 39), untuk penggunaan instrumen yang tepat harus digunakan beberapa langkah dalam penyusunannya, langkah-langkah tersebut meliputi:

a. Mendefinisikan Konstrak

Pengertian mendefinisikan konstrak adalah menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang akan diukur adalah Tingkat Pemahaman Siswa kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Daerah Padat lalu lintas di Kabupaten Bantul.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang akan diteliti. Faktor yang akan di ungkap untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Siswa kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani meliputi definisi kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani dan manfaat kebugaran jasmani.

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Penyusunan butiran-butiran harus berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi konstrak kemudian faktor-faktor tersebut dijabarkan kembali menjadi indikator-indikator, setelah selesai menyusun indikator

barulah bisa untuk menyusun butiran-butiran pertanyaan. Sebelum menyusun butiran pertanyaan, peneliti menyusun tabel berupa kisi kisi sesuai variabel penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah Soal
Tingkat Pemahaman siswa kelas X Terhadap Kebugaran di SMA Daerah Padat Lalu Lintas di Kabupaten Bantul	1. Pengertian kebugaran jasmani	Definisi kebugaran jasmani	1, 2, 3	3
	2. Komponen kebugaran jasmani	Komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	8
	3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	Faktor yang berpengaruh	12, 13, 14, 15	4
	4. Latihan kebugaran jasmani	Konsep dan bentuk latihan dalam kebugaran jasmani	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	9
	5. Tes kebugaran jasmani	Macam dan Fungsi tes kebugaran jasmani	25, 26, 27, 28, 29	6
	6. Manfaat kebugaran jasmani	Manfaat bagi tubuh	30, 31, 32, 33	4
Jumlah				33

F. Validitas dan Reliabilitas instrumen

1. Expert Judgement

Butiran pertanyaan yang telah disusun di konsultasikan kepada ahli *ekpert judgement* atau kalibrasi kepada ahli yang sudah berkopeten dalam bidang kebugaran jasmani dan Dosen Pembimbing menyarankan untuk uji ahli instrumen untuk penelitian kepada Bapak Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. Seorang ahli dapat memberikan kritik dan saran untuk sehingga keakuratan butiran pertanyaan dapat menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah berkonsultasi mengenai instrumen yang digunakan, maka instrumen dinyatakan layak dan siap dalam pengujian penelitian.

2. Validitas

Tujuan dari perhitungan validitas yang digunakan adalah untuk mengetahui apakah instrumen itu mampu mengukur apa yang seharusnya diukur atau tidak, selanjutnya untuk perhitungan validitas butir yang digunakan sebagai kriteria pembanding adalah instrumen itu sendiri. Instrumen yang valid adalah instrumen yang tepat untuk mengukur apa yang akan diukur. Untuk mengukur validitas kuesioner sebagai instrumen, peneliti akan menggunakan rumus *person product moment* menggunakan bantuan program SPSS versi 16 *For Windows* dan *Microsoft Excel*. Dalam penelitian ini rumus yang digunakan untuk uji validitas instrumen adalah korelasi *product moment* (Karl Perason) dalam Sundayana (2014: 60) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2) \cdot (N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi
 X : Skor item butir soal
 Y : Jumlah skor total tiap soal
 N : Jumlah responden

Selanjutnya dilakukan perhitungan uji t dengan rumus berikut:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

r : Koefisien korelasi hasil r hitung
 N : Jumlah responden

Harga r_{hitung} kemudian dibandingkan dengan r_{tabel} . Jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikansi sebesar 5% yakni sebesar 0,344 maka butiran pertanyaan tersebut dinyatakan valid, dari 33 pertanyaan terdapat butir pertanyaan yang tidak valid serta gugur dan harus dihilangkan yakni pada butir soal nomor 1,2,5,8,24,32. Berdasarkan uji validitas butir soal maka kisi-kisi kuesioner tingkat pemahaman kebugaran jasmani yang dapat digunakan untuk analisis data penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi kuesioner Tingkat Pemahaman Kebugaran Jasmani setelah Uji Validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah Soal
Tingkat Pemahaman siswa kelas X Terhadap Kebugaran di SMA Daerah Padat Lalu Lintas di Kabupaten Bantul	1. Pengertian kebugaran jasmani	Definisi kebugaran jasmani	1	1
	2. Komponen kebugaran jasmani	Komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan	2, 3, 4, 5, 6, 7	6
	3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	Faktor yang berpengaruh	8, 9, 10, 11	4
	4. Latihan kebugaran jasmani	Konsep dan bentuk latihan dalam kebugaran jasmani	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	8
	5. Tes kebugaran jasmani	Macam dan Fungsi tes kebugaran jasmani	20, 21, 22, 23, 24	5
	6. Manfaat kebugaran jasmani	Manfaat bagi tubuh	25, 26, 27	3
	Jumlah			

3. Reliabilitas

Konsistensi alat ukur dapat dinyatakan dengan uji reliabilitas yang mana alat ukur itu sendiri dapat dikatakan baik ketika mampu menyatakan dan mengungkap hasil perhitungan yang dilakukan berulang kali namun hasil yang diperoleh tidak jauh berbeda. Selanjutnya kegunaan uji reliabilitas ini dilakukan karena untuk mengetahui perbandingan seberapa jauh hasil dari pengukuran dan tetap konsisten ketika dilakukan pengukuran beberapa kali terhadap gejala yang sama serta alat

pengukur yang sama. Menurut (Sugiyono ,2014: 186) apabila skor yang diperoleh adalah skor dikotomi 1 dan 0 maka uji reliabilitas menggunakan metode Kuder Ricahardson 20 (KR-20) dengan bantuan program SPSS versi 16 *For Windows*. Rumus Kuder Ricahardson 20 adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{k}{(k-1)} \left(\frac{st^2 - \sum pq}{st^2} \right)$$

Keterangan:

- k = Jumlah soal dalam instrumen
- p = Banyak subyek yang menjawab 1
- q = 1-p
- St² = Varians total = Xt²/n (jumlah responden)

Menurut (Riyanto, 2010: 98) nilai reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik sedangkan 0,7 dapat diterima dan di atas 0,8 adalah baik. Dapat disimpulkan bahwa nilai reliabilitas instrumen tes penelitian ini = 0,895 > 0,8 (maka nilai reliabilitas adalah baik).

G. Teknik Analisis Data

Hasil data yang sudah diperoleh melalui kuesioner yang sudah diberikan kepada responden selanjutnya dilakukan analisis untuk lebih mengetahui pemahaman, data tersebut akan dianalisis secara deskriptif dengan persentase, selanjutnya untuk pengkategorian penulis mengkonversikan skor ke dalam skala 100. Konversi skor dengan skala 100 mengacu pada Penilaian Acuan Patokan (PAP). Penelitian ini dilakukan agar kemampuan siswa dapat dilihat ketercapaiannya. Hal ini selaras dengan tujuan PAP menurut Arifin (2009: 235)

yang memaparkan bahwa “tujuan penilaian acuan patokan adalah untuk mengukur secara pasti tujuan atau kompetensi yang ditetapkan sebagai kriteria”.

Pengkategorian tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul disusun dengan 5 skor standar dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) sesuai lembaga pendidikan, 5 patokan serta standar skor yang di gunakan adalah A, B, C, D, dan E, untuk mengetahui patokan nilai digunakan rumus sederhana yakni a). $90\% = 0,90 \times \text{nilai maksimal}$ = untuk mengetahui skor standar nilai A, b). $80\% = 0,80 \times \text{nilai maksimal}$ = untuk mengukur skor standar nilai B, c). $70\% = 0,70 \times \text{nilai maksimal}$ = untuk mengukur skor standar C, d). $60\% = 0,60 \times \text{nilai maksimal}$ = untuk mengukur skor standar D. berikut tabel nilai patokan :

Tabel 5. Kategori Penilaian Acuan Patokan

No	Patokan Nilai	Skor Standar	Kategori
1	90% - 100%	A	Sangat tinggi
2	80% - 89%	B	Tinggi
3	70% - 79%	C	Cukup
4	60% - 69%	D	Rendah
5	Skor <59	E	Sangat Rendah

Sumber (Ahsan, 2019: 47)

Setelah diketahui tabel kategori tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul yang termasuk dalam standar A, B, C, D, dan E, maka akan ditentukan besar persentase dari tiap kategori penilaian.

Menurut Sugiyono (2012: 147) untuk mencari persentase jawaban angket dari responden menggunakan rumus:

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

Keterangan:

P = Persentase

N = Jumlah Responden

F = Frekuensi

100% = Angka tetap untuk Persentase

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian secara keseluruhan mendeskripsikan tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul. Penelitian ini menggunakan 133 responden dan 33 butir pertanyaan. pengambilan data dilakukan mulai tanggal 1-28 Februari 2022 melalui link *google form* yang disebarakan kepada peserta didik. Hasil dari 33 pertanyaan yang dinyatakan gugur 6 butir sehingga pertanyaan valid berjumlah 27 butir, selanjutnya dapat digunakan untuk analisis data penelitian. Untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sesuai dengan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dapat di buat tabel konversi nilai. Nilai-nilai ini kemudian di konversikan ke dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 6. skor kriteria Penilaian Acuan Patokan (PAP)

No	Interval Nilai	Skor standar	Kategori
1.	90 – 100	A	Sangat tinggi
2.	80 – 89	B	Tinggi
3.	70 – 79	C	Cukup
4.	60 – 69	D	Rendah
5.	0 – 59	E	Sangat rendah

Sumber (Ahsan, 2019: 47)

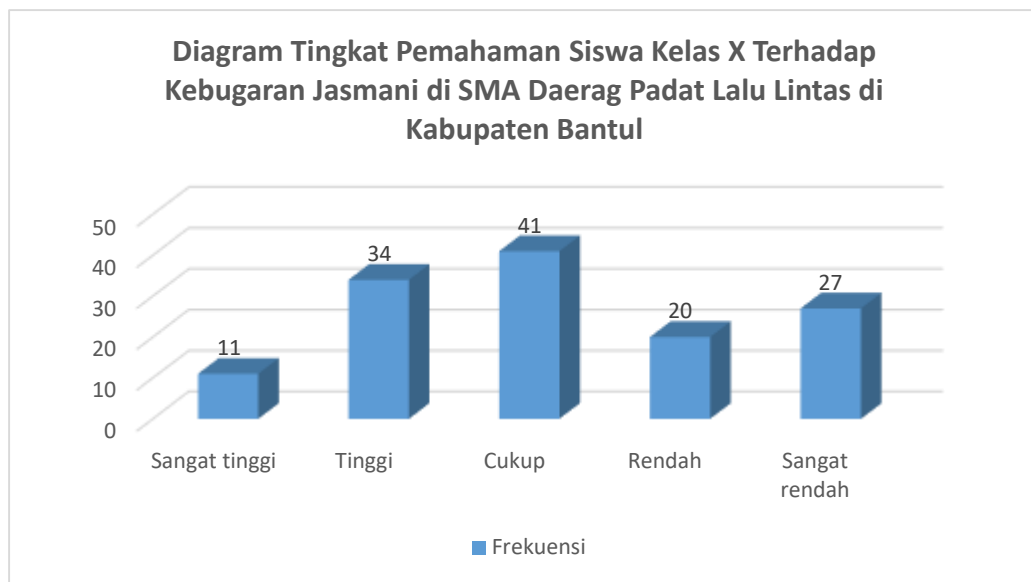
Kemudian dari standar yang sudah ditetapkan, tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten

Bantul memperoleh hasil pencapaian yang dituangkan kedalam bentuk persentase sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Data Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Kebugaran Jasmani

No	Skor mentah	Skor standar	Jumlah siswa	Persentase	Kategori
1	90 – 100	A	11	8,27%	Sangat tinggi
2	80 – 89	B	34	25,56%	Tinggi
3	70 – 79	C	41	30,83%	Cukup
4	60 – 69	D	20	15,04%	Rendah
5	0 - 59	E	27	20,30%	Sangat rendah
Jumlah			133	100,00%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Daerah Padat Lalu Lintas di Kabupaten Bantul yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8,27%

sebanyak 11 siswa, kategori tinggi sebesar 25,56% sebanyak 34 siswa, kategori cukup sebesar 30,83% sebanyak 41 siswa, kategori rendah sebesar 15,04% sebanyak 20 siswa dan kategori sangat rendah sebesar 20,30% sebanyak 27 siswa. Hasil di atas dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sebagian besar berkategori cukup. Penelitian tingkat pemahaman kebugaran jasmani didasarkan pada 6 faktor yang menjadi pokok bahasan yaitu: 1). Pengertian kebugaran jasmani, 2). Komponen kebugaran jasmani, 3). Faktor kebugaran jasmani 4). Bentuk latihan kebugaran jasmani, 5). Tes kebugaran jasmani, 6). Manfaat kebugaran jasmani.

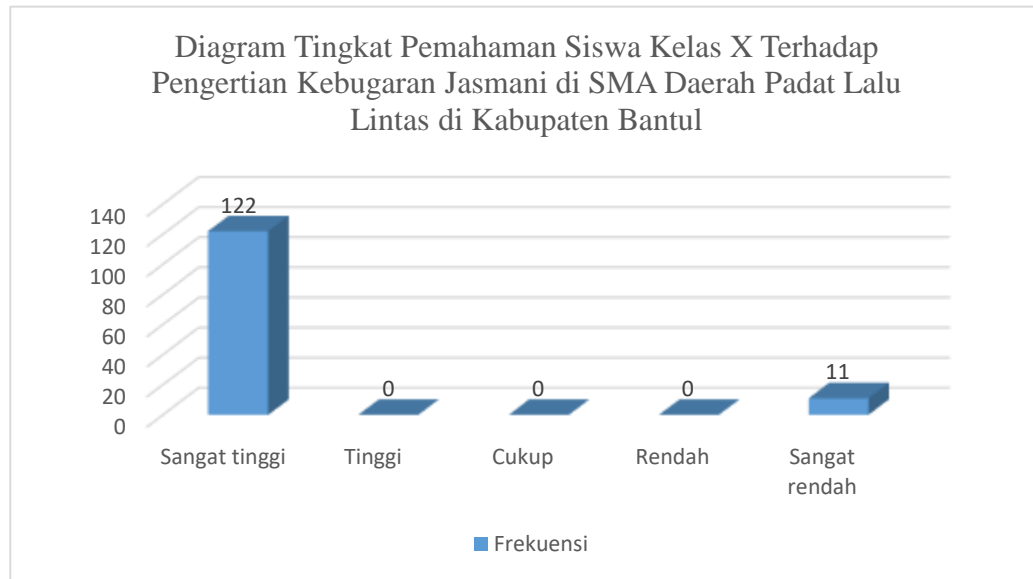
a. Deskripsi Tingkat Pemahaman Pengertian Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada pengertian kebugaran jasmani dalam penelitian ini diukur dengan 133 responden dan 1 pertanyaan dengan skor jawaban maksimal yakni 100, Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Data Faktor Definisi dan Pengertian Kebugaran Jasmani

No	Skor mentah	Skor standar	Jumlah siswa	Persentase	Kategori
1	90 – 100	A	122	91,73%	Sangat tinggi
2	80 – 89	B	0	0%	Tinggi
3	70 – 79	C	0	0%	Cukup
4	60 – 69	D	0	0%	Rendah
5	0 - 59	E	11	8,27%	Sangat rendah
Jumlah			133	100,00%	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa pengertian kebugaran jasmani Siswa kelas X di SMA Daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 91,73% sebanyak 122 siswa, kategori tinggi sebesar 0% sebanyak 0 siswa, kategori cukup sebesar 0% sebanyak 0 siswa, kategori rendah sebesar 0% sebanyak 0 siswa dan untuk kategori sangat rendah 8,27% sebanyak 11 siswa. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman pengertian kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sebagian berkategori sangat tinggi.

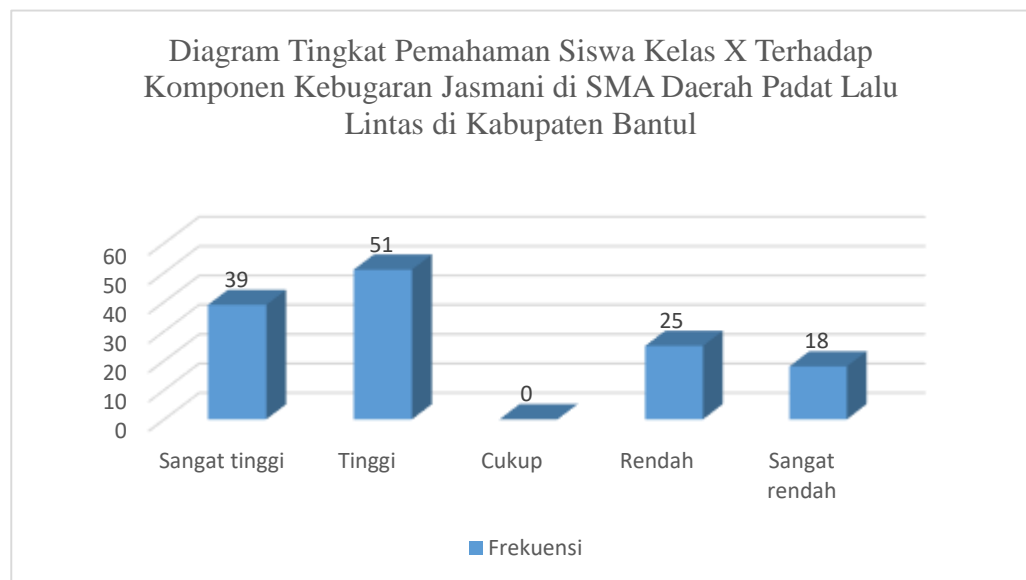
b. Deskripsi Tingkat Pemahaman Komponen Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada faktor komponen kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 133 responden dan 6 pertanyaan dengan skor jawaban maksimal 100. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Data Komponen Kebugaran Jasmani

No	Skor mentah	Skor standar	Jumlah siswa	Persentase	Kategori
1	90 – 100	A	39	29,32%	Sangat tinggi
2	80 – 89	B	51	38,35%	Tinggi
3	70 – 79	C	0	0%	Cukup
4	60 – 69	D	25	18,80%	Rendah
5	0 - 59	E	18	13,53%	Sangat rendah
Jumlah			133	100,00%	

Hasil Penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor komponen kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 29,32% sebanyak 39 siswa, kategori tinggi sebesar 38,35% sebanyak 51 siswa, kategori cukup sebesar 0% sebanyak 0 siswa, kategori rendah sebesar 18,80 % sebanyak 25 siswa, dan kategori sangat rendah sebesar 13,53% sebanyak 18 siswa. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman komponen kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sebagian berkategori tinggi.

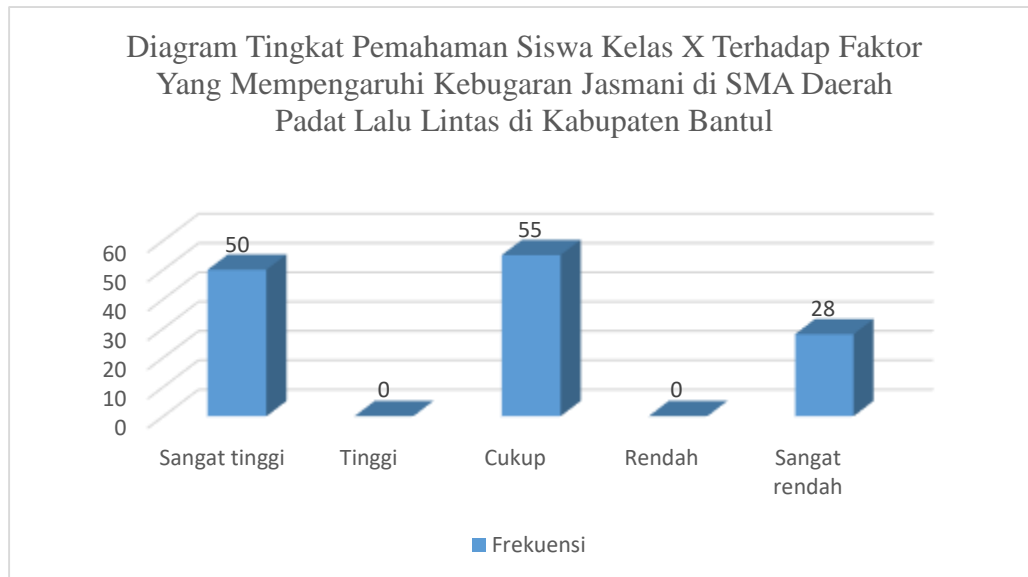
c. Deskripsi Tingkat Pemahaman Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani

Hasil penelitian pada faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 133 responden dan 4 pertanyaan dengan skor jawaban maksimal 100. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Data Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

No	Skor mentah	Skor standar	Jumlah siswa	Persentase	Kategori
1	90 – 100	A	50	37,59%	Sangat tinggi
2	80 – 89	B	0	0%	Tinggi
3	70 – 79	C	55	41,35%	Cukup
4	60 – 69	D	0	0%	Rendah
5	0 - 59	E	28	21,05%	Sangat rendah
Jumlah			133	100,00%	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 37,59% sebanyak 50 siswa, kategori tinggi sebesar 0% sebanyak 0 siswa, kategori cukup sebesar 41,35% sebanyak 55 siswa, kategori rendah sebesar 0% sebanyak 0 siswa, dan kategori sangat rendah sebesar 21,05% sebanyak 28 siswa. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sebagian berkategori cukup.

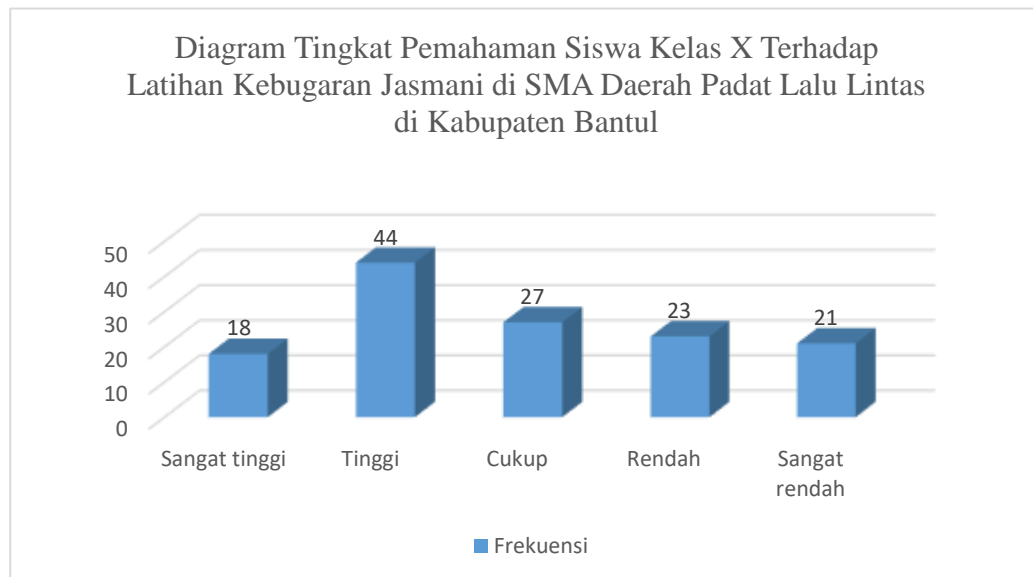
d. Deskripsi Tingkat Pemahaman Latihan Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada faktor latihan kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 133 responden dan 8 pertanyaan dengan skor jawaban maksimal 100. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Data Latihan Kebugaran Jasmani

No	Skor mentah	Skor standar	Jumlah siswa	Persentase	Kategori
1	90 – 100	A	18	13,53%	Sangat tinggi
2	80 – 89	B	44	33,08%	Tinggi
3	70 – 79	C	27	20,30%	Cukup
4	60 – 69	D	23	17,29%	Rendah
5	0 - 59	E	21	15,79%	Sangat rendah
Jumlah			133	100,00%	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor latihan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 13,53% sebanyak 18 siswa, kategori tinggi sebesar 33,08% sebanyak 44 siswa, kategori cukup sebesar 20,30% sebanyak 27 siswa, kategori rendah sebesar 17,29% sebanyak 23 siswa, dan kategori sangat rendah sebesar 15,79% sebanyak 21 siswa. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman latihan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sebagian berkategori tinggi.

e. Deskripsi Tingkat Pemahaman Tes Kebugaran Jasmani

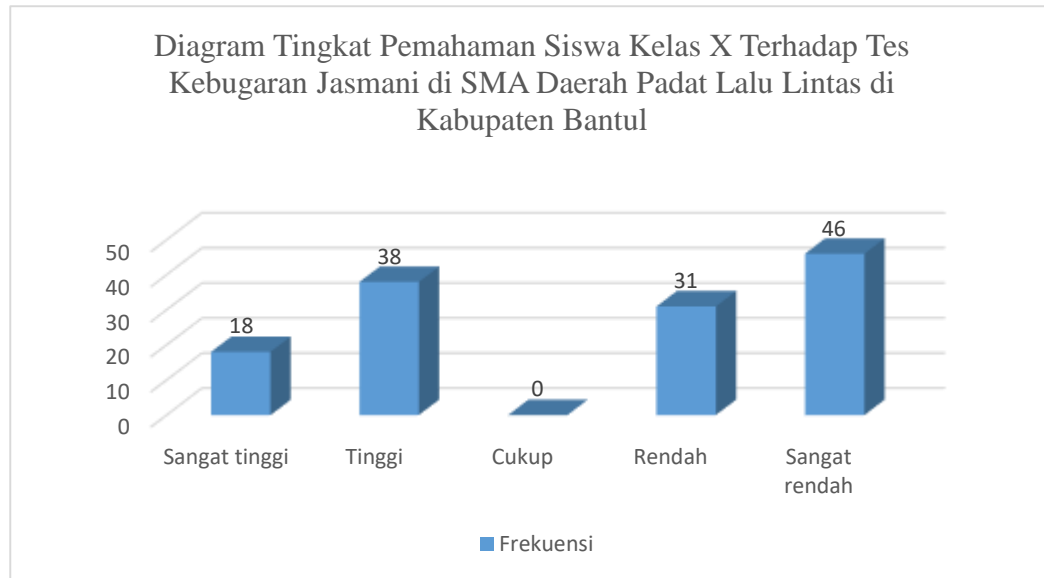
Hasil penelitian pada faktor tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini diukur dengan 133 responden dan 5 pertanyaan dengan skor jawaban maksimal 100.

Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Data Tes Kebugaran Jasmani

No	Skor mentah	Skor standar	Jumlah siswa	Persentase	Kategori
1	90 – 100	A	18	13,53%	Sangat tinggi
2	80 – 89	B	38	28,57%	Tinggi
3	70 – 79	C	0	0%	Cukup
4	60 – 69	D	31	23,31%	Rendah
5	0 - 59	E	46	34,59%	Sangat rendah
Jumlah			133	100,00%	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 6. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor tes kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 13,53% sebanyak 18 siswa, kategori tinggi sebesar 28,57% sebanyak 38 siswa, kategori cukup sebesar 0% sebanyak 0 siswa, kategori rendah sebesar 23,31% sebanyak 31 siswa, dan kategori sangat rendah sebesar 34,59% sebanyak 46 siswa. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman tes kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sebagian berkategori sangat rendah.

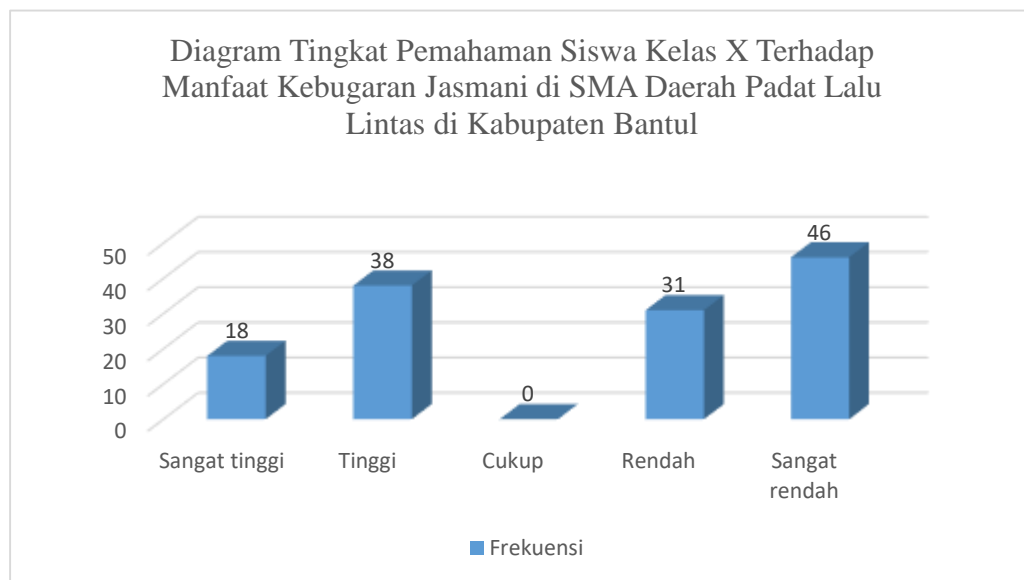
f. Deskripsi Tingkat Pemahaman Manfaat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian pada faktor manfaat kebugaran jasmani dalam penelitian ini di ukur dengan 133 responde dan 3 pertanyaan dengan skor jawaban maksimal 100. Tabel distribusi hasil penelitian faktor di atas adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Data Manfaat Kebugaran Jasmani

No	Skor mentah	Skor standar	Jumlah siswa	Persentase	Kategori
1	90 – 100	A	51	38,35%	Sangat tinggi
2	80 – 89	B	0	0%	Tinggi
3	70 – 79	C	0	0%	Cukup
4	60 – 69	D	66	49,62%	Rendah
5	0 - 59	E	16	12,03%	Sangat rendah
Jumlah			133	100,00%	

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 7. Diagram Batang Pengkategorian Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor manfaat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 38,35% sebanyak 51 siswa, kategori tinggi sebesar 0% sebanyak 0 siswa, kategori cukup sebesar 0% sebanyak 0 siswa, kategori rendah sebesar 49,62% sebanyak 66 siswa, dan kategori sangat rendah sebesar 12,03% sebanyak 16. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman tes kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sebagian berkategori rendah.

B. Pembahasan

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani atau *VO2 max* yang tinggi maka akan banyak mengambil oksigen yang dapat diproseskan dengan begini peredaran darah dan sel otot mendapatkan lebih banyak oksigen dari pembuluh darah kapiler begitu sebaliknya jika kapasitas paru-paru rendah peredaran darah menjadi buruk sehingga sel otot kekurangan mendapatkan oksigen ditunjang dengan lingkungan sekolah yang berada di daerah padat lalu lintas dan memiliki dampak buruk seperti polusi udara dan juga kebisingan sehingga apabila kebugaran atau *VO2 max* kurang baik suplai oksigen dalam peredaran darah akan kurang lancar dan mengakibatkan stres dan gangguan konsentrasi serta pemahaman belajar (Jhonatan & Kathleen, 1992: 89)

Berdasarkan hasil penelitian analisis deskriptif di atas bahwa Tingkat Pemahaman siswa kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Daerah Padat Lalu Lintas di Kabupaten Bantul yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar

8,27% sebanyak 11 siswa, kategori tinggi sebesar 25,56% sebanyak 34 siswa kategori cukup sebesar 30,83% sebanyak 41 siswa, kategori rendah sebesar 15,04% sebanyak 20 siswa dan kategori sangat rendah sebesar 20,30% sebanyak 27 siswa. Hasil penelitian ini dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sebagian berkategori cukup.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan menunjukkan dalam kategori cukup sudah dapat diartikan bahwa siswa kelas X SMA di daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul sudah baik dalam konteks memahami materi kebugaran jasmani akan tetapi masih belum maksimal, hal ini bisa jadi karena pengaruh akibat adanya dampak yang ditimbulkan kepadatan lalu lintas dan menyebabkan kondisi lingkungan kurang nyaman serta faktor eksternal dari setiap siswa yang membuat suplai oksigen di lingkungan sekolah kurang baik sehingga membuat konsentrasi siswa terganggu. Perbedaan tingkat pemahaman siswa ini dipengaruhi oleh tingkatan pemahaman siswa itu sendiri dan juga oleh beberapa faktor lain. Menurut Rusman (2012: 124) faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal dibagi menjadi faktor fisiologis dan faktor psikologis, sedangkan untuk faktor eksternal dibagi menjadi faktor lingkungan dan faktor instrumental. Faktor yang menjadi penyebab perbedaan hasil belajar siswa dapat diartikan bahwa hasil belajar bukan sesuatu yang berdiri sendiri tetapi merupakan hasil dari berbagai faktor yang melatar belakangi.

Kondisi siswa dan lingkungan sekolah menjadi faktor yang mempengaruhi pemahaman siswa terhadap kebugaran jasmani. Kondisi siswa yang dimaksud ada dua yakni untuk kondisi fisiologis itu sendiri dimana keadaan jasmani siswa dalam mengikuti dan menerima materi dalam kondisi yang prima atau lelah, sedangkan untuk psikologisnya berkaitan dengan minat, perhatian serta motivasi dari siswa untuk mengikuti pembelajaran. Faktor lingkungan sekolah ini berkaitan dengan kondisi serta suasana lingkungan sekolah baik secara fisik maupun sosial. Kepadatan lalu lintas yang ada mengakibatkan permasalahan seperti polusi dan juga kebisingan, pengertian polusi menurut Peraturan Pemerintah RI nomor 41 tahun 1999 tentang pencemaran udara adalah masuknya atau dimasukkan zat, energi, dan komponen lain ke dalam udara ambien oleh kegiatan manusia, sehingga mutu udara turun sampai tingkatan tertentu yang menyebabkan udara tidak dapat memenuhi fungsinya sedangkan kebisingan merupakan suara yang tidak diinginkan dan disebabkan karena alat alat produksi dan alat kerja yang memiliki efek buruk bagi kualitas kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan (WHO, 2001:258).

Faktor di atas yang menjadi penyebab tingkat pemahaman siswa berbeda ketika kondisi siswa dalam keadaan yang bugar dan sehat siswa akan memiliki konsentrasi belajar yang tinggi sehingga mampu untuk menerima serta dapat mengikuti materi yang diajarkan dengan baik, oleh hal demikian kebugaran jasmani siswa perlu dibentuk dan dilatih, selain itu materi kebugaran jasmani yang diajarkan dapat membuat siswa paham kebugaran jasmani yang baik itu seperti apa agar siswa mampu untuk menjaga kebugaran jasmani dirinya sendiri. Konsentrasi belajar

dapat berjalan dengan baik ketika kondisi lingkungan yang ada menunjang untuk konsentrasi belajar. Daerah padat lalu lintas memiliki dampak menimbulkan kebisingan atau suara yang tidak nyaman yang di akibatkan karena suara dari kendaraan yang melintas di jalan tersebut sehingga apabila seseorang atau siswa belum terbiasa menghadapi situasi seperti ini sangat memungkinkan kalau konsentrasi siswa dapat terganggu.

Faktor diatas menunjukkan bahwa faktor dari diri sendiri dan juga faktor dari luar memiliki keterkaitan untuk saling berhubungan, ketika seorang siswa memiliki kondisi kebugaran yang baik siswa tersebut mampu melakukan aktivitas dengan nyaman meskipun terdapat gangguan dari luar seperti masalah yang diakibatkan karena lingkungan sekitar, tetapi untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik siswa harus terlebih dahulu paham dan mengerti tentang menjaga kebugaran jasmani itu seperti apa. Sekolah yang berada di daerah padat lalu lintas memiliki resiko yang tinggi bagi siswanya terkena gangguan yang diakibatkan karena dampak yang terjadi seperti kebisingan, hal yang dipengaruhi akibat kebisingan adalah konsentrasi belajar siswa yang nantinya akan menyebabkan tingkat pemahaman siswa akan berbeda beda terhadap materi kebugaran jasmani.

Hasil analisis demikian mendukung bahwa Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Daerah Padat Lalu lintas di Kabupaten Bantul berada dalam kategori cukup. Secara keseluruhan ada 6 indikator atau faktor yang digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani. Hasil dari 6 indikator tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Indikator pengertian kebugaran jasmani dapat diartikan siswa dapat memahami arti dari kebugaran jasmani atau nama lain kebugaran jasmani sehingga siswa dapat memiliki pemahaman yang baik akan pengertian dari kebugaran jasmani. Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap faktor kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul masuk dalam kategori sangat tinggi dengan persentase 91,73% sebanyak 122 siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap pengertian kebugaran jasmani sudah sangat baik tetapi masih kurang maksimal saja.
2. Indikator komponen kebugaran jasmani diartikan siswa dapat memahami dari berbagai unsur yang ada dalam kebugaran jasmani yakni berkaitan dengan unsur kesehatan dan juga unsur keterampilan. Berdasarkan hasil analisis bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap komponen kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 38,35% sebanyak 51 siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap kebugaran jasmani sudah baik tetapi kurang maksimal.
3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat diartikan bahwa siswa harus mampu memahami faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang baik dari dalam maupun dari luar. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman siswa kelas X terhadap faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di

Kabupaten Bantul termasuk dalam kategori cukup dengan persentase 41,35% sebanyak 55 siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sudah baik tetapi hanya kurang maksimal.

4. Indikator latihan kebugaran jasmani dapat diartikan bahwa siswa mampu memahami konsep latihan ataupun jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pemahaman siswa kelas X terhadap latihan kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 33,08% sebanyak 44 siswa. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sudah baik tetapi kurang maksimal hal ini dikarenakan siswa sudah memahami dan mampu menyimpulkan berbagai gerakan untuk melatih otot atau bagian dari tubuh untuk menunjang kebugaran jasmani yang baik.
5. Indikator tes kebugaran jasmani dapat diartikan siswa mampu memahami tes yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang termasuk dalam kategori baik atau kurang baik. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap tes kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul termasuk dalam kategori sangat rendah dengan persentase 34,59% sebanyak 46 siswa. Hasil ini

menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap tes kebugaran jasmani masih kurang dan perlu ditingkatkan.

6. Indikator manfaat kebugaran jasmani dapat diartikan bahwa siswa mampu memahami berbagai manfaat yang dapat diperoleh apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas secara rutin. Berdasarkan hasil analisis tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap manfaat kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 49,62% sebanyak 66 siswa. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap manfaat kebugaran jasmani masih kurang hanya.

C. Keterbatasan Penelitian

Proses rangkaian kegiatan penelitian dilakukan secara baik akan tetapi masih terdapat kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian. Keterbatasan penelitian yang dilakukan diantaranya sebagai berikut:

1. Desain penelitian menggunakan metode *one shoot case study* atau teknik pengambilan data dilakukan satu tembakan. Pengambilan data dilakukan sekali tanpa dilakukan uji coba sehingga soal yang tidak valid dinyatakan gugur dan hanya soal yang valid saja yang digunakan untuk pengolahan data
2. Instrumen menggunakan tes dengan skala guttman sehingga responden hanya memilih salah satu jawaban dari keempat opsi jawaban yang menurutnya benar dengan skor apabila jawaban benar skor = 1 dan jawaban salah skor = 0.

3. Dalam menjawab pertanyaan mengenai pemahaman peneliti tidak bisa terjun secara langsung dan memantau siswa dalam menjawab serta kebenaran dan kejujuran dalam mengisi kurang diperhatikan , hal ini karena teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dengan *google form*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul dengan jumlah sampel penelitian 133 siswa adalah sebagai berikut. Untuk kategori sangat tinggi dengan persentase 8,27% sebanyak 11 siswa, kategori tinggi dengan persentase 25,56% sebanyak 34 siswa, kategori cukup dengan persentase 30,83% sebanyak 41 siswa, kategori rendah dengan persentase 15,04% sebanyak 20 siswa, dan kategori sangat rendah dengan persentase 20,30% sebanyak 27 siswa. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA daerah padat lalu lintas di Kabupaten Bantul mayoritas dalam kategori cukup dengan persentase 30,83% sebanyak 41 siswa.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan implikasi yang dapat disampaikan dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Adanya rencana dari pihak sekolah dan pihak pendidik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran mengenai materi kebugaran jasmani dan meningkatkan kenyamanan lingkungan sekolah untuk proses pembelajaran.

2. Adanya tindakan yang dilakukan dari pendidik dengan membuat pembelajaran yang inovatif terutama dalam materi kebugaran jasmani dengan tujuan siswa mampu dan mendapatkan hasil baik dalam teori dan prakteknya.

C. Saran

Berdasarkan dari hasil kesimpulan yang sudah di sebutkan di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru penjas untuk kedepannya lebih membuat inovasi proses penyampaian pembelajaran yang baru agar minat dan motivasi siswa untuk menyimak materi lebih baik, serta mendorong siswa untuk belajar mandiri melalui buku PJOK yang disediakan.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat melakukan penyuluhan terhadap kondisi ekonomi siswa agar tidak ada kendala dengan masalah yang berkaitan dengan pendidikan.
3. Bagi peneliti selanjutnya lebih baik memperbanyak kajian referensi mengenai tema penelitian yang akan dilakukan untuk lebih baik agar kajian lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Erlina Listyarini. (2012). *Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. Medikora.* (Nomor 2, Vol VIII).
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Arifin, Zainal.(2009). *Evaluasi Pembelajaran.*: Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta
- Budi, D.R. (2015) *Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Di SMP.* S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia
- Daryanto. (2008). *Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar.* Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (2002). *Kurikulum Berbasis Kompetensi (Ringkasan Kegiatan Belajar Mengajar).* Jakarta : Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Djaali. (2009) . *Pskologi Pendidikan.* Jakarta. Bumi Aksara
- Eko Putro Widoyoko. (2014). *Penilaian Hasil Pembelajaran di Sekolah.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Eva Diah Pamungkas. (2014). *Tingkat Pemahaman Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Sendangsari, Kec. Pengasih, Kab. Kulon Progo terhadap Permainan Bolavoli Mini.* Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faidillah K. (2006). *“Dasar – Dasar Latihan Kebugaran”.*Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Faidillah, K. (2006). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran.* Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Hamalik, O. (2006). *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Sistem.* Jakarta:Bumi Aksara.

- Hastuti, T. (2011). *Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2010 Terhadap Peraturan Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: UNY
- Hidayat, A. S. (2015). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik (Siswa Kelas Xi Perawat 2 SMK 10 November Sidoarjo)*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 3 (1).
- Irianto.D.J. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Kathleen Liwijaya Kuntaraf dan Jonathan Kuntaraf. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung : advent Indonesia
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun **
- Lutan, Rusli. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat PEMBERDAYAAN Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Muhammad M Faruq. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bola voli*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Muhammad M. Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Basket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Mutaqin, L.U.(2018). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Circuit Training*. Yogyakarta: UNY
- Ngalim Purwanto. (2013). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Pemerintah Indonesia.(1999). *Peraturan Pemerintah RI nomor 41 Tahun 1999 Tentang Pencemaran Udara*
- Purwanto. (2013). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Roji. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Roni Lanun.(2007) *Presepsi siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli*. Skripsi: PJKR FIK.
- Rusman.(2012).*Model-Model Pembelajaran*. Depok : PT Rajagrafindo Persada

- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sridadi & Sudarna. (2011). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3*. Yogyakarta: UNY
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo
- Sugiyono (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sumampow. (2013). *Penegakan hukum dalam mewujudkan ketaatan berlalu lintas*. Lex Crimen. II(7)
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Uno, HB. (2007). *Teori Motivasi dan Pengukurannya : Analisis di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara : Jakarta.
- WHO. (2001). *Occupational And Community Noise*. Fact sheet no. 258 Revised February.
- Yatim Riyanto, (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya : Penerbit SIC.
- Yustianingsih, H & Istianah. (2017). *Survei Kepadatan Arus Lalu Lintas di Persimpangan Penceng Jalan RA, Rukmini, Kecapi Kabupaten Jepara*. RICE
- Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : David Luky Hermawan.
 NIM : 10601244050
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	6/12/2021	Pengajuan Proposal	<i>Erwin</i>
2.	22/12/2021	Bimbingan Bab I - Tata tulis.	<i>Erwin</i>
3.	10/01/2022	Bimbingan Bab II - Tata tulis dan kajian	<i>Erwin</i>
4.	29/01/2022	Bimbingan Bab I dan Bab III - Penambahan kajian - Tata tulis.	<i>Erwin</i>
5.	11/02/2022	Bimbingan dan Revisi Instrumen Penelitian.	<i>Erwin</i>
6.	22/03/2022	Bimbingan Bab IV - Tata tulis & sumber kajian - Penomoran diagram.	<i>Erwin</i>
7.	24/03/2022	Bimbingan Bab IV - Tata tulis & pemberitahuan Implikasi	<i>Erwin</i>
8.	31/03/2022	Revisi Proposal lengkap. - Penyesuaian tata tulis - dan tata letak.	<i>Erwin</i>

Ketua Jurusan POR,



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



Lampiran 2. Surat *Expert Judgement*

Hal : Persetujuan *Expert Judgement*
Lampiran : 6 Lembar Kuesioner Penelitian

Yth. Bapak Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or
Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan yang berjudul "Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Daerah Padat Lalu Lintas di Kabupaten Bantul", maka dengan ini saya mohon agar Bapak berkenan ikut serta memberikan masukan terhadap instrumen penelitian ini sebagai *Expert Judgement*.


Masukan Bapak sangat membantu dalam penelitian yang akan saya laksanakan nantinya. Demikian permohonan dari saya, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan penelitian ini. Atas perhatiannya saya sampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 9 Februari 2022

Mengetahui,
Dosen Pembimbing


Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes
NIP 1975101182005011002

Hormat saya


David Luky Hermawan
NIM 18601244050

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



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

Nomor : 805/UN34.16/PT.01.04/2022

31 Januari 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMA NEGERI 1 SEWON
Jl. Parangtritis km 5 Tarudan Bangunharjo Sewon Bantul Yogyakarta

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

Nama : David Luky Hermawan
NIM : 18601244050
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMA DAERAH PADAT LALU LINTAS DI KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian : 1 - 28 Februari 2022

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

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

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-520826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 807/UN34.16/PT.01.04/2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

31 Januari 2022

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMA NEGERI 1 BANTUL
Jl. Kh Wahid Hasyim Jetis Palbapang, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul Yogyakarta.

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

Nama : David Luky Hermawan
NIM : 18601244050
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMA DAERAH PADAT LALU LINTAS DI KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian : 1 - 28 Februari 2022

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Tembusan :

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

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian Sebelum Uji Validitas

KUESIONER TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMA DAERAH PADAT LALU LINTAS DI KABUPATEN BANTUL

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas :

Asal Sekolah :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memilih jawaban yang benar pada jawaban yang sudah disediakan.

1. Menurut yang anda ketahui tentang arti dari kebugaran jasmani adalah...
 - a. kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas seharian penuh
 - b. kesanggupan tubuh untuk menyelesaikan semua pekerjaan dengan cepat
 - c. kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan
 - d. kemampuan tubuh dalam menghadapi kondisi dan situasi serta mampu menyelesaikan pekerjaanya
2. Untuk pemahaman dasar arti dari physical fitness adalah...
 - a. kebugaran jasmani
 - b. pusat kebugaran
 - c. pendidikan jasmani
 - d. kesehatan jasmani
3. Pak Banjar adalah seseorang yang sibuk dalam pekerjaannya, namun beliau tetap mampu melakukan aktivitas dengan maksimal dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan lain, hal ini menandakan bahwa Pak Banjar memiliki...
 - a. Kesehatan yang baik
 - b. tubuh yang kuat
 - c. kondisi yang prima
 - d. kebugaran jasmani yang baik
4. Dari berbagai komponen pembentuk kebugaran jasmani, coba tunjukkan istilah yang memiliki arti bukan bagian dari komponen kebugaran jasmani

- a. stretching
 - b. strength
 - c. speed
 - d. power dan endurance
5. Panji merupakan atlet futsal, saat sesi latihan panji dan teman-temannya melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya, latihan tersebut dinamakan latihan ...
 - a. kelentukan
 - b. kecepatan
 - c. kekuatan
 - d. kelincahan
 6. Seorang atlet bola basket dituntut memiliki kelincahan yang tinggi, tingkat kelincahan seorang atlet dapat ditentukan oleh...
 - a. daya otot dan daya tahan
 - b. daya tahan dan keseimbangan
 - c. keseimbangan dan ketepatan
 - d. kecepatan dan kelenturan
 7. Apabila seseorang mengombinasikan kecepatan dan kekuatan yang dimiliki maka akan menghasilkan...
 - a. daya tahan
 - b. kelentukan
 - c. daya ledak (power)
 - d. keseimbangan
 8. Kemampuan seseorang dalam mempertahankan dan menggunakan otot dalam waktu lama dan secara terus menerus dengan beban tertentu disebut...
 - a. daya tahan endurance
 - b. daya tahan otak
 - c. daya tahan otot
 - d. daya tahan maksimal
 9. Memiliki kebugaran fisik yang baik sangat membantu dalam menjalankan serta menyelesaikan aktivitas sehari-hari hal ini ditandai dengan.....yang baik
 - a. ketahanan paru jantung
 - b. pencernaan
 - c. kejernihan pikiran
 - d. berdiri tegak
 10. kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping kedepan dinamakan...

- a. daya tahan
 - b. kelincahan
 - c. kecepatan
 - d. kekuatan
11. Memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan melempar dan tangan kiri menangkap dan dilakukan berulang-ulang merupakan komponen kebugaran berkaitan dengan...
- a. konsentrasi
 - b. ketepatan
 - c. ketangkasan
 - d. koordinasi
12. Menjaga kondisi tubuh agar selalu dalam kondisi terbaik adalah dengan melakukan pola hidup yang sehat, hal yang kurang berpengaruh terhadap pola hidup yang sehat ialah ...
- a. belajar
 - b. olahraga
 - c. makanan
 - d. istirahat
13. kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang tidaklah sama, kebutuhan tersebut berdasarkan dengan...
- a. berat ringannya badan
 - b. aktivitas yang dilakukan
 - c. jenis kelamin
 - d. kondisi tubuh
14. Setelah selesai melakukan latihan sering sekali seseorang merasa tidak enak pada bagian organ yang ada dalam tubuh, hal ini dinamakan ...
- a. derajat latihan
 - b. efek latihan
 - c. metode latihan
 - d. intensitas latihan
15. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah...
- a. Tinggi badan, berat badan, ekonomi dan keamanan
 - b. Lingkungan, cuaca, budaya dan keuangan
 - c. keturunan, kesehatan, gizi dan latihan fisik
 - d. pendidikan, populasi penduduk, alam dan geografis

16. Seorang atlet untuk mendapatkan prestasi yang maksimal harus berlatih seminggu 6 kali bahkan lebih, tetapi jika seseorang biasa ingin menjaga kebugaran jasmaninya minimal seminggu ia berlatih sebanyak...
 - a. 4 kali
 - b. 2 kali
 - c. 1 kali
 - d. 3 kali
17. Usman berlatih lari 12 menit, Andi berlatih dengan menempuh jarak 2,4 km dan Ozi berlatih menempuh jarak 5 km ketiga orang tersebut sedang berlatih untuk meningkatkan ...
 - a. kecepatan
 - b. kekuatan otot tungkai
 - c. daya tahan jantung dan paru
 - d. daya tahan otot
18. Usaha seorang atlet untuk mengembalikan kondisi tubuh atau rentang waktu pada saat pemulihan setelah melakukan latihan yang berat diartikan sebagai ...
 - a. recovery
 - b. kompetisi
 - c. istirahat
 - d. performance
19. Semua olahraga memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan, namun olahraga yang tepat untuk bisa dilakukan meningkatkan daya tahan paru dan jantung adalah ...
 - a. bulu tangkis
 - b. jogging
 - c. tenis meja
 - d. pencak silat
20. Posisi badan tengkurap ujung kaki sebagai tumpuan dan kedua tangan sebagai poros untuk melakukan gerakan naik turunnya badan dan tujuannya melatih otot lengan adalah gerakan...
 - a. sit up
 - b. back up
 - c. squat rush
 - d. push up
21. Badan berbaring dan menekuk kedua lutut gerakanya berbaring dan bangun menyentuh dada ke lutut adalah gerakan untuk melatih otot...

- a. bahu
 - b. perut
 - c. punggung
 - d. lengan
22. Untuk meningkatkan daya tahan otot, bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu...
- a. interval training
 - b. weight training
 - c. circuit training
 - d. training camp
23. Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai salah satu bentuk latihannya adalah dengan naik turun tangga atau bangku, bentuk latihan lain yang perkenaanya sama adalah ...
- a. shuttle run
 - b. back lift
 - c. squat jump
 - d. push up
24. Olahraga renang adalah salah satu olahraga yang mampu meningkatkan seseorang
- a. speed
 - b. agility
 - c. strength
 - d. endurance
25. Jarak tempuh lari untuk tes kebugaran jasmani yang dikenal di Indonesia yaitu lari 12 menit dengan jarak...
- a. 4,2 km
 - b. 3,4 km
 - c. 2,4 km
 - d. 1,4 km
26. Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaan oleh tubuh
- a. lemak
 - b. vitamin
 - c. oksigen
 - d. karbohidrat
27. Sit and Reach Test adalah salah satu cara pengukuran untuk mengetahui fleksibilitas otot, Fokus pengukurannya pada bagian...

- a. tungkai
 - b. bahu
 - c. paha
 - d. punggung
28. Variasi untuk tes two hand medicine ball sangat bervariasi namun tujuannya tetap sama,kegunaan tes ini untuk mengukur...
- a. kekuatan
 - b. power
 - c. ketahanan
 - d. kekuatan
29. Dalam test kebugaran jasmani terdapat jenis test dimana seseorang harus berlari bolak balik dengan jarak tertentu dan memiliki level tingkatan, test ini dinamakan...
- a. Multistage Futsal Test
 - b. Multitalent Follower Test
 - c. Multistage Football Test
 - d. Multistage Fitness Test
30. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari resiko...
- a. gangguan kesehatan
 - b. kram perut
 - c. cidera saat olahraga
 - d. ketegangan otot
31. Dengan melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur maka akan membantu mengurangi kemungkinan terkena penyakit...
- a. jantung
 - b. diabetes
 - c. maag
 - d. kanker
32. Berikut ini yang bukan merupakan manfaat memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah...
- a. meningkatkan stamina dalam tubuh
 - b. mengurangi resiko obesitas
 - c. sirkulasi darah jantung melemah
 - d. mencegah penyakit jantung

33. Manfaat yang dapat dirasakan tubuh saat melakukan latihan kebugaran jasmani, kecuali...
- a. mengurangi lemak tubuh
 - b. meningkatkan tekanan udara
 - c. meningkatkan kemampuan kerja jantung
 - d. memperkuat sendi dan ligamen

Lampiran 6. Tabulasi Data Awal

x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Jumlah					
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32		
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	
1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	28	
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	25
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7	
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	27
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29
0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	20
0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	22
0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18

0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	21	
0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	24	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	29		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	29		
0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	21		
1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	19	
1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	15	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	30	
0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	9	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	25		
0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	22	
0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	19	
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	23	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	28	
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	9	
0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	21	
0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	14	
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	26	
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	24	
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	9
1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	22	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	25	
1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	16	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	26	
1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	18	
1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	25	
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	16	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	26	
0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	20	
0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	15	
1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	12	

1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	14			
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30			
1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	20			
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	25			
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	23			
1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	23			
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	27			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	30			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	29			
0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	7		
1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	18		
0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	18		
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	27		
0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	20		
1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	20		
1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	13		
1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	22		
1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	23		
0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	23		
0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	25		
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	28		
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	21	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	26
1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	21		
1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	11	
0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	12	
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	27		
0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	21		
1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	19	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	29	
1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	25	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32		

1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	31	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	28
1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	20
1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	26	
0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	25	
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	20
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	23
0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	25

Lampiran 7. Data Hasil Uji Validitas

No	Corrected Item Total Coreelation	R tabel
1	0,288	0,344
2	0,178	0,344
3	0,589	0,344
4	0,496	0,344
5	0,249	0,344
6	0,604	0,344
7	0,472	0,344
8	0,332	0,344
9	0,475	0,344
10	0,500	0,344
11	0,508	0,344
12	0,406	0,344
13	0,356	0,344
14	0,568	0,344
15	0,667	0,344
16	0,410	0,344
17	0,632	0,344
18	0,615	0,344
19	0,698	0,344
20	0,538	0,344
21	0,551	0,344
22	0,365	0,344
23	0,430	0,344
24	0,320	0,344
25	0,681	0,344
26	0,693	0,344
27	0,535	0,344
28	0,435	0,344
29	0,586	0,344
30	0,412	0,344
31	0,563	0,344
32	0,338	0,344
33	0,417	0,344

Keterangan: Tanda Merah (gugur/tidak valid)

Lampiran 8. Data Hasil Uji Reliabilitas

Realibilitas	N	Ket
Jumlah Butir	27	-
Jumlah Orang	133	-
Koefisien Alpha	0,895	Baik

Lampiran 9. Butir Soal Tidak Valid/Gugur

No	Corrected Item Total Corelation	R tabel	Keterangan
1	0,288	0,344	Tidak Valid
2	0,178	0,344	Tidak Valid
3	0,589	0,344	Valid
4	0,496	0,344	Valid
5	0,249	0,344	Tidak Valid
6	0,604	0,344	Valid
7	0,472	0,344	Valid
8	0,332	0,344	Tidak Valid
9	0,475	0,344	Valid
10	0,500	0,344	Valid
11	0,508	0,344	Valid
12	0,406	0,344	Valid
13	0,356	0,344	Valid
14	0,568	0,344	Valid
15	0,667	0,344	Valid
16	0,410	0,344	Valid
17	0,632	0,344	Valid
18	0,615	0,344	Valid
19	0,698	0,344	Valid
20	0,538	0,344	Valid
21	0,551	0,344	Valid
22	0,365	0,344	Valid
23	0,430	0,344	Valid
24	0,320	0,344	Tidak Valid
25	0,681	0,344	Valid
26	0,693	0,344	Valid
27	0,535	0,344	Valid
28	0,435	0,344	Valid
29	0,586	0,344	Valid
30	0,412	0,344	Valid
31	0,563	0,344	Valid
32	0,338	0,344	Tidak Valid
33	0,417	0,344	Valid

Lampiran 10. Hasil Analisis dan Penskoran

x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x2	x2	x2	x2	x2	x2	x2	x2	J	s	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	l	kr		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	2	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	9	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	2	8	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	3	5	
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	8	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	
1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	9	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	6	6	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	7	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	8	
0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	6	2	
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	3	

1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	8				
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1				
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	4	8				
1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	5				
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	7				
1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	4			
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	6			
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	7			
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	8			
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5			
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	2	8			
1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7		
1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	9	0		
1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	5		
1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7	3		
1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	7		
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	4		
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	
1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	4	0		
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9	5
1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	4	2	
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	8	7	
0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7
0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	0	
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	8	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	4	9	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	8		
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	4	9		

1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	9	7
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	6	9	1	5
1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	5	9	2	3
1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	8	0	2	3
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	2
0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	6	9	1
1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	9	0	1
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	2	8	3
0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	8	0	1
1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	9	0	1
1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	2	4	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	2	1	2
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	2	7	2
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	8	0	0
1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8	1	6
1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8	7	8

1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	9	7
1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	7
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	4	2
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	
0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	5	6	
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	2	7	
1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	8
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	3	8
1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	7	3
0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	4	
0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	8	0	
1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	2	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3
1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	6	9
1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	4	
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	8	7
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	2	7	
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8

1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	8		
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	1		
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	9		
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	2	8		
0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	9		
1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	6	2	5		
1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	5	6	5		
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	5	6	8		
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	3	5	1		
1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	7	6	3		
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	3	1	
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7	3	4	
1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	1	
1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	2	7	0	2	
1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	4	7	1	
1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	9	0	2	
1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	4	7	0
1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	8	2	8	
1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	8	
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	3	5	1	6	
1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	7	3	1	6	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	2	7	2	7
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	8	1	8	8

1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7	6	
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	7	3	
1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	7	2
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	2	8	
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	9	1
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5	6	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	4	8	
1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	2	9	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	
1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	4	
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	8	7	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	3	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	2	5	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	3	7
1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	2	8
1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	3	5	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	9	0
1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	2	7	
1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	6
																												7	7

1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	2	7				
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8			
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	3	5			
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	7			
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	2	8			
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	3	5			
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	7		
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	9	0			
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	2	8			
1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	4	9		
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	2	7			
1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	8		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9	0	
1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	6	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2	8	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	4	9	
1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	2	9	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	5	3	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6	
1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	8	7	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	2	7	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4	8
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	2	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	3	5	

Lampiran 11. Kuesioner Penelitian Setelah Uji Validitas

KUESIONER TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI SMA DAERAH PADAT LALU LINTAS DI KABUPATEN BANTUL IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Kelas :
Asal Sekolah :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memilih jawaban yang benar pada jawaban yang sudah disediakan.

1. Pak Banjar adalah seseorang yang sibuk dalam pekerjaannya, namun beliau tetap mampu melakukan aktivitas dengan maksimal dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan lain, hal ini menandakan bahwa Pak Banjar memiliki...
 - a. Kesehatan yang baik
 - b. tubuh yang kuat
 - c. kondisi yang prima
 - d. kebugaran jasmani yang baik
2. Dari berbagai komponen pembentuk kebugaran jasmani, coba tunjukkan istilah yang memiliki arti bukan bagian dari komponen kebugaran jasmani
 - a. stretching
 - b. strength
 - c. speed
 - d. power dan endurance
3. Seorang atlet bola basket dituntut memiliki kelincahan yang tinggi, tingkat kelincahan seorang atlet dapat ditentukan oleh...
 - a. daya otot dan daya tahan
 - b. daya tahan dan keseimbangan
 - c. keseimbangan dan ketepatan
 - d. kecepatan dan kelenturan
4. Apabila seseorang mengombinasikan kecepatan dan kekuatan yang dimiliki maka akan menghasilkan...
 - a. daya tahan
 - b. kelenturan
 - c. daya ledak (power)

- d. keseimbangan
- 5. Memiliki kebugaran fisik yang baik sangat membantu dalam menjalankan serta menyelesaikan aktivitas sehari-hari hal ini ditandai dengan.....yang baik
 - a. ketahanan paru jantung
 - b. pencernaan
 - c. kejernihan pikiran
 - d. berdiri tegak
- 6. kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping kedepan dinamakan...
 - a. daya tahan
 - b. kelincahan
 - c. kecepatan
 - d. kekuatan
- 7. Memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan melempar dan tangan kiri menangkap dan dilakukan berulang-ulang merupakan komponen kebugaran berkaitan dengan...
 - a. konsentrasi
 - b. ketepatan
 - c. ketangkasan
 - d. koordinasi
- 8. Menjaga kondisi tubuh agar selalu dalam kondisi terbaik adalah dengan melakukan pola hidup yang sehat, hal yang kurang berpengaruh terhadap pola hidup yang sehat ialah ...
 - a. belajar
 - b. olahraga
 - c. makanan
 - d. istirahat
- 9. kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang tidaklah sama, kebutuhan tersebut berdasarkan dengan...
 - a. berat ringannya badan
 - b. aktivitas yang dilakukan
 - c. jenis kelamin
 - d. kondisi tubuh
- 10. Setelah selesai melakukan latihan sering sekali seseorang merasa tidak enak pada bagian organ yang ada dalam tubuh, hal ini dinamakan ...
 - a. derajat latihan
 - b. efek latihan

- c. metode latihan
 - d. intensitas latihan
11. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah...
 - a. Tinggi badan, berat badan, ekonomi dan keamanan
 - b. Lingkungan, cuaca, budaya dan keuangan
 - c. keturunan, kesehatan, gizi dan latihan fisik
 - d. pendidikan, populasi penduduk, alam dan geografis
 12. Seorang atlet untuk mendapatkan prestasi yang maksimal harus berlatih seminggu 6 kali bahkan lebih, tetapi jika seseorang biasa ingin menjaga kebugaran jasmaninya minimal seminggu ia berlatih sebanyak...
 - a. 4 kali
 - b. 2 kali
 - c. 1 kali
 - d. 3 kali
 13. Usman berlatih lari 12 menit, Andi berlatih dengan menempuh jarak 2,4 km dan Ozi berlatih menempuh jarak 5 km ketiga orang tersebut sedang berlatih untuk meningkatkan ...
 - a. kecepatan
 - b. kekuatan otot tungkai
 - c. daya tahan jantung dan paru
 - d. daya tahan otot
 14. Usaha seorang atlet untuk mengembalikan kondisi tubuh atau rentang waktu pada saat pemulihan setelah melakukan latihan yang berat diartikan sebagai ...
 - a. recovery
 - b. kompetisi
 - c. istirahat
 - d. performance
 15. Semua olahraga memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan, namun olahraga yang tepat untuk bisa dilakukan meningkatkan daya tahan paru dan jantung adalah ...
 - a. bulu tangkis
 - b. jogging
 - c. tenis meja
 - d. pencak silat
 16. Posisi badan tengkurap ujung kaki sebagai tumpuan dan kedua tangan sebagai poros untuk melakukan gerakan naik turunnya badan dan tujuannya melatih otot lengan adalah gerakan...

- e. sit up
 - f. back up
 - g. squat rush
 - h. push up
17. Badan berbaring dan menekuk kedua lutut gerakanya berbaring dan bangun menyentuhkan dada ke lutut adalah gerakan untuk melatih otot...
- a. bahu
 - b. perut
 - c. punggung
 - d. lengan
18. Untuk meningkatkan daya tahan otot, bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu...
- a. interval training
 - b. weight training
 - c. circuit training
 - d. training camp
19. Untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai salah satu bentuk latihannya adalah dengan naik turun tangga atau bangku, bentuk latihan lain yang perkenaanya sama adalah ...
- a. shuttle run
 - b. back lift
 - c. squat jump
 - d. push up
20. Jarak tempuh lari untuk tes kebugaran jasmani yang dikenal di Indonesia yaitu lari 12 menit dengan jarak...
- a. 4,2 km
 - b. 3,4 km
 - c. 2,4 km
 - d. 1,4 km
21. Tes kebugaran jasmani merupakan tes untuk mengetahui tingkat penggunaan oleh tubuh
- a. lemak
 - b. vitamin
 - c. oksigen
 - d. karbohidrat
22. Sit and Reach Test adalah salah satu cara pengukuran untuk mengetahui fleksibilitas otot, Fokus pengukurannya pada bagian...

- a. tungkai
 - b. bahu
 - c. paha
 - d. punggung
23. Variasi untuk tes two hand medicine ball sangat bervariasi namun tujuannya tetap sama,kegunaan tes ini untuk mengukur...
- a. kekuatan
 - b. power
 - c. ketahanan
 - d. kekuatan
24. Dalam test kebugaran jasmani terdapat jenis test dimana seseorang harus berlari bolak balik dengan jarak tertentu dan memiliki level tingkatan, test ini dinamakan...
- a. Multistage Futsal Test
 - b. Multitalent Follower Test
 - c. Multistage Football Test
 - d. Multistage Fitness Test
25. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari resiko...
- a. gangguan kesehatan
 - b. kram perut
 - c. cedera saat olahraga
 - d. ketegangan otot
26. Dengan melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur maka akan membantu mengurangi kemungkinan terkena penyakit...
- a. jantung
 - b. diabetes
 - c. maag
 - d. kanker
27. Manfaat yang dapat dirasakan tubuh saat melakukan latihan kebugaran jasmani, kecuali...
- a. mengurangi lemak tubuh
 - b. meningkatkan tekanan udara
 - c. meningkatkan kemampuan kerja jantung
 - d. memperkuat sendi dan ligamen

Lampiran 12. Tabulasi Data Hasil Penelitian

x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x1	x2	x2	x2	x2	x2	x2	x2	x2	JM	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	L		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	24	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	23	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	23	
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	18	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	22	
1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	19	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	21	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	23	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	21	
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	6	
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	17	
1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	24
1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	16	
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	20	
1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	18	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23	
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	19	
1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	15	
1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	17	
1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	20	
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	19	
1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	14	
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	18	

0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	19	
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	24	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	24	
1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	19	
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	16	
1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	11	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	25	
1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	8	
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21	
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	21	
0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	16	
1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	19	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	23	
0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	8
1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	19	
1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	12
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	22	
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	20	
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	8
1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	18	
1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	19	
1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	14	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	
0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	15	
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	21	
1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	13
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	21	
1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	17	
0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	13
0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	8
1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	12	

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	25				
1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	16				
1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20				
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	18			
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	21			
1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	22			
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	25		
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	24		
0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	6	
1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	15	
1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	15	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	23	
1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	17	
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	17
1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	11	
1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	20		
1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	19	
1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	20	
1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22	
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23	
1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	17
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	21	
1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	17	
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	7	
1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	10	
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	22	
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	19	
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	15	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	24	
1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	20	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	12	

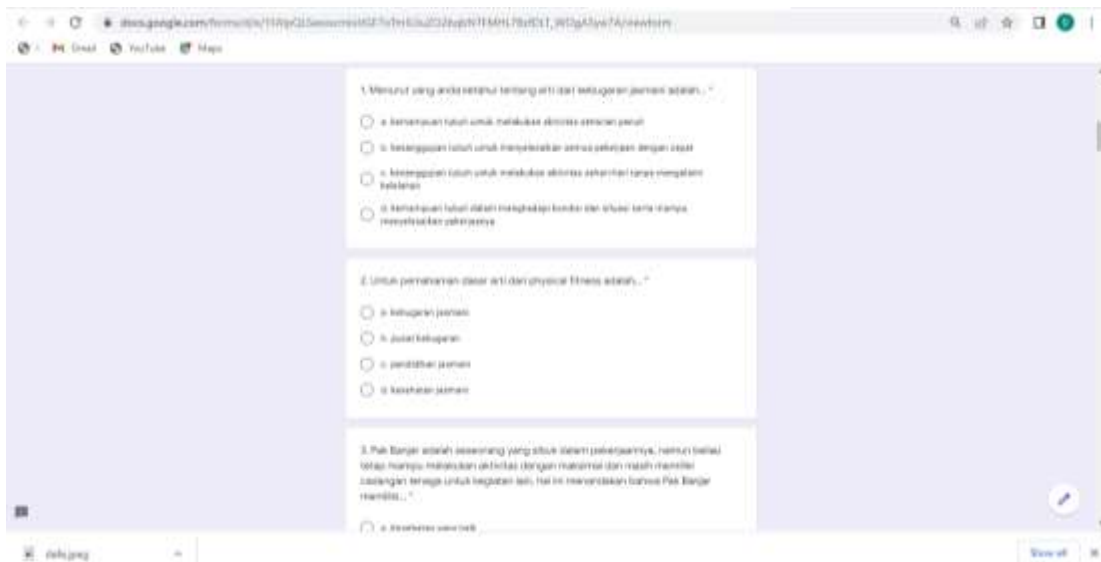
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	23
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	21
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	23
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	19
1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	21
0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	18
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	21
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	23
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	19
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	22
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	23
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	19
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	21
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	20
1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	18
1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	19
1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	17
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	25
1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	18
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	20
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	23
1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	21
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	23
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	21
1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	10
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	23
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	25

1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	22
1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	17
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	22	
1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	20	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	17	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	17	
1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	20	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	20	

Lampiran 13. Dokumentasi



Kuesioner Penelitian Tampak Depan



Butiran Pertanyaan Penelitian



Rekapan Hasil Pengisian Kuesioner

