# SENALOG -1

## "Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan"

Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas PGRI Banyuwangi

**PENGELOLA**
**PROSIDING SEMINAR NASIONAL ILMU KEOLAHRAGAAN**
**(SENALOG I)**

**SENALOG I**
***Volume 1 Nomor 1, 2018***

SENALOG merupakan prosiding hasil penelitian dalam bidang olahraga yang diantaranya membahas olahraga pendidikan, kesehatan, prestasi, kepelatihan dan ilmu yang terkait dalam bidang olahraga.

**Penanggung Jawab:**
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

**Redaktur:**
Wawan Setiawan, M.Pd

**Penyunting/Editor:**
Agus Mursidi, M.Pd (UNIBA)
Gatut Rubiono, MT (UNIBA)
Ikhwanul Qiram, MT (UNIBA)
Wiwin Indiarti, M.Hum (UNIBA)
Rachmaniah Mirza Hariastuti, M.Pd (UNIBA)
Danang Ari Santoso, M.Pd (UNIBA)

**Desain Grafis:**
Slamet

**Sekretariat:**
Puji Setyaningsih, M.Pd

**Alamat Redaksi:**
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi
Jalan Ikan Tongkol No. 22, Telp. (0333) 421593, 428592 Banyuwangi 68416

| | | Halaman |
|---|---|---|
| SAMBUTAN DEKAN FOK | | C 02 |
| SAMBUTAN KETUA PELAKSANA | | C 03 |
| DAFTAR ISI | | C 04 |
| PEMBICARA UTAMA | | |
| Perencanaan dan Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) | Prof. Dr. I Made Sriundy Mahardika, M.Pd | KEY 01-09 |
| Membentuk Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga | Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd | KEY 10-20 |
| Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Abad 21 | Prof. Dr. I Nyoman Kanca, MS | KEY 21-27 |
| KATEGORI OLAHRAGA PARIWISATA | | |
| Peran Pemerintah Terhadap Pengembangan Olahraga Pariwisata Untuk Peningkatan Perekonomian Masyarakat | Sadi | OR-PAR 01-08 |
| Potensi Alam untuk Olahraga Rekreasi | Muhammad Rusyanto Fitriantono<br>Agus Kristiyanto<br>Siswandari | OR-PAR 09-11 |
| KATEGORI PENDIDIKAN OLAHRAGA | | |
| Perbandingan Pembelajaran Menggunakan *Projected Motionmedia* Dan Pembelajaran Menggunakan *Projected Still Media* Terhadap Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bolavoli | Ades Setyawan | PEN-OR 01-06 |
| Kelayakan Aspek Materi, Media dan Bahasa dalam Pengembangan Bahan Ajar Bola Voli Berbasis Kontekstual | Didik Hariyanto<br>Moh. Ali Mu'arifuddin | PEN-OR 07-10 |
| Penerapan *Mobile Learning* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dan Kesehatan (PJOK) | Hery Prasetyo<br>Agus Kristiyanto<br>Muchsin Doewes | PEN-OR 11-14 |
| Implementasi Penggunaan Media Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar | Enggel Bayu Pratama | PEN-OR 15-17 |
| KATEGORI KEPELATIHAN OLAHRAGA | | |
| Peningkatan Kualitas Latihan Daya Tahan Atlet Tinju | Andreas J. F. Lumba | KEP-OR 01-07 |
| Studi Minat dan Bakat Anak Usia Dini Secara Ilmiah Pada Suku Jawa di Kabupaten Banyuwangi | Arya T Candra | KEP-OR 08-13 |
| Pengaruh Latihan Beban Rumpi Kaki Dan Beban Karet Terhadap Kecepatan Tendangan *Ap Chagi* Pada Atlet Taekwondo Universitas Nusantara PGRI | Irwan Setiawan<br>Rendhitya Prima Putra | KEP-OR 14-20 |
| Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018 | Miftahul Jannah<br>Muhammad Yanuar Rizky | KEP-OR 21-26 |

| | | |
|---|---|---|
| Survei Tingkat Kemampuan Gerak *(Motor Ability)* Siswa Putra Ekstrakulikuler Pencak Silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2018 | Moh. Nur Kholis<br>Septianing Lusianti | KEP-OR 27-30 |
| Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kelentukan dengan Jauhnya Tendangan pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA PGRI 4 Kediri Tahun 2017-2018 | Weda<br>Setyo Harmono | KEP-OR 31-38 |
| Pengembangan Model Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) dalam Permainan Futsal | Moh Ferry Robiansyah<br>Fahrial Amiq | KEP-OR 39-44 |
| Studi Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Kegiatan Sanggar Tari di Banyuwangi | Puji Setyaningsih<br>Rofik Yuliandi | KEP-OR 45-49 |
| KATEGORI OLAHRAGA TRADISIONAL | | |
| Permainan Tradisional Sebagai salah Satu Pemecahan Masalah Karakter Bangsa | Reo Prasetiyo Herpandika<br>Dhedhy Yuliawan | OR-TRA 01-05 |
| Identifikasi Nilai-nilai Pendidikan Karakter Dalam Permainan Anak Tradisional | Arie Ramadhani | OR-TRA 06-10 |
| KATEGORI ILMU KEOLAHRAGAAN | | |
| Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi Smash Bolavoli | Donny Setiawan<br>Wawan Setiawan<br>Ach Jayul. M | IKOR 01-04 |
| Pengaruh Jumlah Langkah Awalan Terhadap Jarak Lemparan (*Throw In*) Sepakbola | Galih Farhanto<br>Bayu Septa MartavianoTriaditya<br>Wawan Setiawan | IKOR 05-07 |
| *Amazing Speed* of Kylian Mbappe *Physical or Technical*..?? | Moh. Agung Setiabudi<br>Ikhwanul Qiram | IKOR 08-10 |
| Evaluasi Tingkat $VO_2$Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATKOT) Kediri Tahun 2018 | Puspodari<br>Nur Ahmad Muharram | IKOR 11-15 |
| Studi Analisis Kadar Glukosa Pada Latihan *Body Weight Training* Untuk Latihan Otot Perut | Ratna Mustika Yasi<br>Charis Fathul Hadi | IKOR 16-20 |
| Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Kota Kediri | Sugito<br>M. Akbar Husein Allsabah | IKOR 21-25 |
| Deskripsi Kosakata Serapan Bahasa Inggris Dalam Olahraga Sepak Bola | Sutami Dwi Lestari<br>Gatut Rubiono | IKOR 26-29 |
| Analisis Instrumen Pengukuran Kekuatan Pukulan Berbasis Peredam Kejut (*Shock Breaker*) | Deni Kurniawan Efendi<br>Gatut Rubiono | IKOR 30-34 |
| Analisis Peran Timbal Balik Pendidikan Matematika dan Olahraga | Eko Listiwikono | IKOR 35-39 |
| Analisis Matematis Prediksi Jarak Lompatan Atlet Lompat Jauh Berbasis Sudut Tolakan (*Take-off*) | Feby Indriana Yusuf<br>Gatut Rubiono | IKOR 40-44 |

| | | |
|---|---|---|
| Analisis Aplikasi Uji Impak Tipe *Charpy* Untuk Pengukuran Kekuatan Tendangan Sepak Bola | Gatut Rubiono<br>Ikhwanul Qiram | IKOR 45-49 |
| Efektivitas *stretching* aktif dan *stretching* pasif dalam pemulihan asam laktat darah dan denyut jantung setelah lari cepat 400 meter | Yuni Fitriyah Ningsih<br>Dyah Ayu Puspitaningrum | IKOR 50-54 |
| Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun SDN Kepanjen Lor II Kota Blitar | Indra Gunawan Pratama | IKOR 55-57 |
| KATEGORI BIOMEKANIKA OLAHRAGA | | |
| Studi Biomekanika Posisi Kuda-Kuda Tengah pada Bela Diri Pencak Silat | Bayu Septa Martaviano Triaiditya<br>Puji Setyaningsih<br>Galih Farhanto | BIO-OR 01-07 |
| Analisis Biomekanika Jarak Langkah *Take Off Open Spike* Dalam Bolavoli | Danang Ari Santoso<br>Ikhwanul Qiram | BIO-OR 08-10 |
| Analisis Biomekanika Pengaruh Sudut Pijakan Telapak Kaki Terhadap Gaya Reaksi Tumpuan | Nurida Finahari<br>Gatut Rubiono | BIO-OR 11-15 |
| KATEGORI PSIKOLOGI OLAHRAGA | | |
| Peran Partisipasi Orang Tua Terhadap Atlet Remaja Dalam Kompetisi Olahraga | Adhim Rahtawu<br>Agus Kristiyanto<br>Sapta Kunta Purnama | PSI-OR 01-03 |
| Pengaruh Latihan Relaksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pembinaan Prestasi Sepak Takraw | Arif Setiawan<br>Miftakhul Jannah<br>Wijono | PSI-OR 04-08 |
| Profil Kecemasan Atlet Putra UKM Hockey UNNES di Kejuaraan Internasional Antar Mahasiswa Piala Rektor UPI Tahun 2018 | Fery Darmanto<br>Lutfhi Abdil Khuddus | PSI-OR 09-16 |
| *Internal Locus Of Control* (LOC) Bagi Atlet Sepak Bola dalam Mengatasi Tindakan Provokasi | Raup Padillah | PSI-OR 17-20 |
| KATEGORI SOSIOLOGI OLAHRAGA | | |
| Olahraga di Lingkungan Pondok Pesantren | Rozi Nasrulloh Akbar<br>Sugiyanto<br>Muchsin Doewes | SOSIO-OR 01-04 |
| KATEGORI MANAJEMEN OLAHRAGA | | |
| Pemanfaatan Fasilitas Ruang Terbuka/Publik Sebagai Prasarana Olahraga | Ferry Achmad Bajuri<br>M. Furqon Hidayatullah<br>Agus Kristiyanto | MANAJ-OR 01-03 |

# Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018

Miftahul Jannah[1], Muhammad Yanuar Rizky[2]

[#]*Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,Universitas NusantaraPGRI Kediri, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Mojoroto, Kediri, 64112*

*E-mail : jannah.mifta26@gmail.com[1],yanuar.rizky@unpkediri.ac.id[2]*

*Abstrak* — **Hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa terbatasnya jam pembelajaran penjas di SMPN 1 Tarik, SMPN 2 Tarik dan MTSN 10 Sidoarjo masih sangat terbatas untuk pengambilan tes kebugaran jasmani siswa. Hal ini dapat dilihat dari pengaruh keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas dikarenakan siswa kurang memiliki kebugaran yang baik, yang pada akhirnya hasil belajarpun juga rendah. Permasalahan penelitian ini adalah (1) Berapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN sederajat kelas VII se-Kecamatan Tarik?**
**Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian siswa putra SMPN sederajat kelas VII se-Kecamatan Tarik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik survei dan pengambilan data. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah Melalui survei dan pengambilan data diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1, SMPN 2, dan Mtsn 10 Sidoarjo memiliki kategori sedang. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan pembelajaran penjas untuk mengembangkan dan mengetahui tingkat kebugaran siswa. Oleh sebab guru penjas agar memberikan program aktivitas kebugaran jasmani sesuai norma untuk sekolah masing-masing untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.**

*Kata Kunci —**Kebugaran jasmani, siswa putra, SMP se-kecamatan tarik***

## I. PENDAHULUAN

Menurut Barrow dalam prayogi wicaksono (2013) mendefinisikan pendidikan jasmani adalah sebagai pendidikan melalui aktifitas gerak manusia dimana banyak dari tujuan pendidikan yang di capai melalui kegiatan otot besar yang melibatkan olahraga, permainan, senam dan tari. Selain itu Pendidikan jasmani juga bentuk pembelajaran yang menekankan pada aktifitas fisik yaitu, belajar melalui gerak dan belajar untuk bergerak. Maka dari itu siswa diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik agar tidak menimbulkan rasa lelah yang berlebih.

Pada pengamatan peneliti mengetahui bahwa, pada kurikulum pendidikan jasmani di SMPN pada mata pelajaran pendidikan jasmani waktu yang sangat terbatas hanya dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam satu minggu selain itu menurut guru mata pelajaran pendidikan jasmani di masing-masing sekolah sampai saat ini belum pernah di lakukan tes Tingkat Kebukagan Jasmani Indonesia (TKJI).

Peserta didik tingkat SMP merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani yang baik. Bagi siswa, khususnya siswa putra SMPN sederajat kelas VII se- kecamatan Tarik. kebugaran jasmani sangat dibutuhkan agar mampu mengikuti kegiatan belajar setiap hari dengan baik, yang tentunya menguras tenaga serta fikiran. Dengan tingkat kebugaran yang baik, siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya dengan baik. Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa putra SMPN sederajat kelas VII se- kecamatan Tarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani belum pernah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMPN sederajat kelas VII se-kecamatan Tarik.

## II. KAJIAN TEORI

### *A. Pengertian Kebugaran Jasmani*

Sujarwadi dan Dwi Sarjianto (2010:51) menyatakan bahwa, Kebugaran jasmani biasa diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaikan tahapan pemberian beban fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Semakin baik kemampuan fisik yang dimiliki seseorang dalam melakukan kegiatan atau pemberian beban mereka tidak akan merasakan kelelahan yang berlebih.

Y.S Santoso Giriwiyono (2005:2) dalam Prabowo juga berpendapat bahwa, Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh yang normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung

semua aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa ada rasa kelelahan yang berlebih dalam tubuh. Dalam keadaan tubuh yang bugar dalam melaksanakan aktifitas tubuh tidak akan merasa lelah yang berarti.

Secara garis besar menurut pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih. Dalam hal ini berarti bahwa seseorang dapat melakukan aktivitas yang mendadak dengan cadangan energi yang tersisa dengan baik dan tanpa merasakan lelah yang berlebih. Semakin bugar seseorang, semakin besar pula kemampuan untuk melaksanakan kerja fisiknya.

Kebugaran jasmani sangatlah penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi kebugaran jasmani yang dimiliki tiap-tiap orang sangatlah berbeda. Hal ini disebabkan oleh tugas atau profesi masing-massing individu. Semakin besar kegiatan yang sering dilakukan semakin besar pula tingkat kebugaran sebab daya tahan tubuh yang dimiliki dapat terlatih dalam setiap kegiatan atau aktivitas. Selain itu dalam melakukan aktfitas siswa mampu melaksanakan dengan baik tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktifitas yang lainnya.

### *B. Komponen Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*

Kebugaran jasmani memiliki komponen yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. Dalam komponen kebugaran jasmani terdapat, daya tahan paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen tersebut dapat ditingkatkan kemampuannya melalui program latihan yang baik dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan di setiap komponen.

Menurut ismaryanti (2006:39) dalam Iskandar komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah: kelincahan , keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi. Komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah: daya tahan kardiorespirasi, komponen tubuh, kelentukan, kekuatan otot dan daya tahan otot.

Menurut Len Kravitz, (2001:5-7) dalam Iskandar komponen utama dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang harus diperhatikan ada 5 komponen yaitu :

a. Daya tahan kardiorespirasi atau kondisi aerobik
   Kemampuan dari jantung, paru-paru, pembulu darah, atau yang tergolong pada otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan kaki, bersepeda, lintas alam. Pemantapan kondisi aerobik yang teratur dapat mencegah atau mengurangi penyakit jantung. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen yang berperan penting dalam kebugaran jasmani.
b. Kekuatan otot
   Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau atau mendekati maksimal, untuk megangkat beban. Otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilingnya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktifitas otot.
c. Daya tahan otot
   Kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan dalam waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur kebugaran jasmani.
d. Kelenturan
   Daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya direnggang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat. Meningkatkan kelenturan akan memperbaiki panampilan tubuh dan mengurangi kemungkinan cedera.
e. Komposisi tubuh
   Lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulag rawan, organ-organ vital). Menjadi gemuk, biasanya dimulai pada masa kanak-kanak mempunyai pengaruh pada komponen lain dari kebugaran.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut :

a. Kecepatan, kecepatan adalah kemampuan untuk menenpuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
b. Daya ledak, daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak merupakan hasil dari kombinasi dari kekuatan dan kecepatan.
c. Keseimbangan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.
d. Kelincahan, kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.
e. Koordinasi, koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan dan kaki dan mata untuk serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

### *C. **Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI)***

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang baik peneliti harus melakukan pengukuran dalam setiap komponen. Menurut I Made Sriundy Mahardika (2010:95) Kebugaran jasmani terdapat rangkaian tes kebugaran jasmani yang terdiri 5 butir tes, yang kategorinya dapat digunakan oleh 4 kelompok umur masing-masing 1) umur 6-9 tahun, 2) umur 10-12 tahun, 3) umur 13-15 tahun, dan 4) umur 16-19 tahun. Ketegori membedakan pula jenis kelamin dimana kategori putra berbeda dengan kategori putri. Dalam penelitian ini yang digunakan adalah kategori remaja umur 13-15 tahun. Adapun Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun terdiri atas :

1. Lari (*sprint*) 50 meter dengan tujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku (*pull-up*) selama 60 detik dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk (*sit-up*) selama 60 detik dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak (*vertical jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mgengukur daya ledak otot tungkai.
5. Lari sedang sejauh 1000 meter dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru jantung dan pembuluh darah.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN sederajat se- Kecamatan Tarik kabupaten sidoarjo tahun pelajaran 2017 - 2018, dengan kelompok usia 13-15 tahun, karena memiliki beberapa keunggulan, antara lain:

1. Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa Indonesia, sehingga sudah sesuai dengan karakteristik siswa Indonesia.
2. Tes ini mengukur beberapa komponen kebugaran jasmani yaitu, kecepatan, kekuatan otot,kelentukan, daya tahan jantung dan paru.
3. Tes kebugaran jasmani Indonesia sudah dibakukan memiliki validasi dan reabilitas yang sangat tinggi yaitu, dengan nilai validitas untuk putra 0,950 dan untuk putri 0,923, sedangkan nilai reabilitaasnya untuk putra 0,960 dan untuk putri 0,804.

## III. METODOLOGI

### *A. **Pendekatan dan jenis Penelitian***

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang menggunakan angaka dan statistika sebagai alat untuk pengolahan data dan dasar pengambilan keputusan (Arikunto,2014).Teknik pengumpulan data merupakan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Survei adalah mencari informasi tentang apa yang sedang diamati atau diteliti. Hal ini dapat dijelaskan bahwa tujuan penelitian ini adalah mengumpulkan data dalam bentuk tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani tingkat siswa putra kelas VII SMPN sederajat se- Kecamatan Tarik.

### *B. **Populasi dan Sampel***

Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMPN sederajat se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo, pada tahun ajaran 2017-2018 yang berusia 13-15 tahun. Pada penelitian ini di ambil dari siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik, SMPN 2 Tarik dan MTSN Tarik yang seluruhnya berjumlah 411 siswa.

Teknik pengambilan sempel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Sampling* atau disebut juga area sampel. Menurut Sugiono (2014:83) teknik *sampling* daerah digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. Jadi, dari cara pengambilan sampel di atas peneliti menentukan 45 siswa putra kelas VII untuk di jadikan sempel penelitian.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti melanjutkan langkah untuk menyusun tes kebugaran jasmani menggunakan norma kebugaran jasmani usia 13-15 tahun di SMPN sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan masing-masing tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani di atas maka diperoleh hasil tes kebugaran jasmani usia13-15 tahun di SMPN sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo yaitu :

1. SMPN 1 TARIK

a. Lari 50 meter

Hasil lari 50 meter untuk siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan :

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 8,27 detik | 2,11 | 10,8 detik | 6,5 detik |
| Baik | 20% | | | | |
| Sedang | 73% | | | | |
| Kurang | 7% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

b. Gantung siku

Hasil gantung siku untuk siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 20% | 12,53 kali | 9,83 | 8 kali | 19 kali |
| Baik | 40% | | | | |
| Sedang | 40% | | | | |
| Kurang | 0% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

c. Baring duduk

Hasil Baring duduk untuk siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 13% | 27,7 kali | 47,45 | 18 kali | 45 kali |
| Baik | 7% | | | | |
| Sedang | 63% | | | | |
| Kurang | 27% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

d. Loncat tegak

Hasil loncat tegak siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 43 cm | 46,85 | 32 cm | 60 cm |
| Baik | 20% | | | | |
| Sedang | 60% | | | | |
| Kurang | 20% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

e. Lari 1000 meter

Hasil lari 1000 meter siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 3,63 menit | 0.18 | 4,20 menit | 3,11 menit |
| Baik | 40% | | | | |
| Sedang | 60% | | | | |
| Kurang | 0% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

2. SMPN 2 TARIK

a. Lari 50 meter

Hasil lari 50 meter siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 7,9 detik | 0,47 | 9,3 | 7,1 detik |
| Baik | 7% | | | | |
| Sedang | 73% | | | | |
| Kurang | 20% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

b. Gantung siku

Hasil gantung siku siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 9,13 kali | 10,55 | 5 kali | 15 kali |
| Baik | 27% | | | | |
| Sedang | 60% | | | | |
| Kurang | 13% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

c. Baring duduk

Hasil gantung siku siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 13% | 26 kali | 116.85 | 9 kali | 50 kali |
| Baik | 7% | | | | |
| Sedang | 53% | | | | |
| Kurang | 27% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

d. Loncat tegak

Hasil loncat tegak siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 39,6 cm | 64,68 | 30 cm | 56 cm |
| Baik | 14% | | | | |
| Sedang | 33% | | | | |
| Kurang | 33% | | | | |
| Kurang Sekali | 20% | | | | |

e. Lari 1000 meter

Hasil lari 1000 meter siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 3,89 | 0,19 | 4,40 menit | 3,11 menit |
| Baik | 33% | | | | |
| Sedang | 67% | | | | |
| Kurang | 0% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

3. MTSN 10 SIDOARJO

a. Lari 50 meter

Hasil lari 50 meter siswa putra kelas VII MTSN 3 Sidoarjo menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 8,1 detik | 0,44 | 8,9 detik | 7,1 detik |
| Baik | 20% | | | | |
| Sedang | 73% | | | | |
| Kurang | 7% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

b. Gantung siku

Hasil gantung siku siswa putra kelas VII MTSN 3 Sidoarjo menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 12,53 kali | 3,78 | 9 kali | 22 kali |
| Baik | 67% | | | | |
| Sedang | 33% | | | | |
| Kurang | 0% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

c. Baring duduk

Hasil baring duduk siswa putra kelas VII MTSN 3 Saidoarjo menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 20% | 27,53 kali | 109,40 | 20 kali | 50 kali |
| Baik | 0% | | | | |
| Sedang | 67% | | | | |
| Kurang | 13% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

d. Loncat tegak

Hasil loncat tegak siswa putra kelas VII MTSN 3 Sidoarjo menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 46,93 cm | 32,49 | 40 cm | 55 cm |
| Baik | 20% | | | | |
| Sedang | 60% | | | | |
| Kurang | 20% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

e. Lari 1000 meter

Hasil lari 1000 meter siswa putra kelas VII MTSN 3 Sidoarjo menghasilkan:

| Kategori | Jumlah | Rata-rata | Standar defiasi | Nilai min | Nilai max |
|---|---|---|---|---|---|
| Baik Sekali | 0% | 3,96 menit | 0,41 | 5,53 menit | 3,10 menit |
| Baik | 13% | | | | |
| Sedang | 67% | | | | |
| Kurang | 20% | | | | |
| Kurang Sekali | 0% | | | | |

Dari hasil data tersebut dapat dimasukkan ke dalam nilai norma kebugaran jasmani yang kemudian dijadikan patokan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN sederajat Se- Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo usia 13-15 tahun. Dengan cara menjumlahkan ke lima nilai dari masing-masing anak sehingga hasil yang di dapat adalah nilai intervalnya sementara untuk rata-rata, standar deviasi dan prosentase nya menggunakan rumus :

1. Penentuan rata-rata (mean)

$$\bar{\sum} = \frac{\sum \times}{N}$$

Keterangan :

$\bar{\sum}$ : Mean

$\sum \times$ : Jumlah nilai dalam distribusi

N : Jumlah data

( Tulus winarsunu 2015:28)

2. Standar deviasi

$$S = \sqrt{\frac{n \sum_i^n = 1\, x_1^2 - (\sum_1^n = 1\, x1)\, 2}{n(n-1)}}$$

keterangan :

s : Standar deviasi

xi : Nilai x ke-i

$\bar{x}$ : Rata-rata

n : Jumlah sampel

( Tulus winarsunu 2015:54)

3. Penentuan prosentase dalam tingkat kebugaran jasmani

$$P = \frac{\sum f}{\sum n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase frekuensi
∑f : Frekuensi
∑n: Jumlah sampel
(Arikunto 2006)

## V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN sederajat Se- Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN sederajat Se- Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang.

## DAFTAR PUSTAKA


[1] Heri prabowo, Mardeta. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Putra yang Mengikuti Ekstrakulikuler Bola Basket di SMA N 1 Bantul*. (Online). tersedia: http://eprints.uny.ac.id/16414/1/MARDETA%20HERI%20PRABOWO_08601241091.pdf, diunduh 22 Desember 2017

[2] Khoirul Iskandar,Sepnu. 2011. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakulikuler Sepak bola dan Wushu di SMP negeri 1 Jogonalan. Skripsi*. (Online). tersedia: https://core.ac.uk/download/pdf/33528629.pdf, diunduh 22 Desember 2017

[3] Miftakul Huda, Muhammad. (2015). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, dan IX SMPN 5 Sidoarjo*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan(3): 696-701. (Online). tersedia: http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/14346/13029. diunduh 11 Desember 2017

*[4]* Nuh, Muhammad. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendiknas

[5] Pernando, Heri. 2014. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun*. (Online). tersedia: http://herry-pjok.blogsport.co.id/2014/02/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html?m=1, diunduh 22 November 2017

[6] Priambodo, Aswin. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bolabasket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013.* Skripsi. (Online), tersedia: http://lib.unnes.ac.id/17812/1/6301409112.pdf, diunduh 24 April 2018

[7] Sriundy Mahardika, I Made. 2010. *Evaluasi Pengajaran.*Surabaya: Unesa University Press

[8] Sugiono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

[9] Suryanto. 2017. Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri

[10] Wicaksono, Prayogi. 2013. *Definisi Penjas Menurut Ahli*. (Online) :. Tersedia: https://olahragasport.blogsport.co.id/2013/06/definisi-penjas-menurut-ahli.html?m=1, diunduh 7 November 2017

[11] Winarsunu, Tulus. 2015. Statistika Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. (7) .Malang :UMM press

PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI

SEMINAR NASIONAL 2018
FOK UNIBA

# Sertifikat

*diberikan kepada*

## MUHAMMAD YANUAR RIZKY, M.Pd.

*sebagai*

**PESERTA PROSIDING**
**SEMINAR NASIONAL**
**OPTIMALISASI PENGAJARAN PJOK**
**DALAM UPAYA PENYIAPAN SDM BERKARAKTER**

DEKAN
Fakultas Olahraga dan Kesehatan

DANANG ARI S M.Pd
NIDN. 0720058704

Banyuwangi, 11 Agustus 2018
Ketua Panitia

WAWAN SETIAWAN M.Pd
NIDN. 0711118901

Materi Seminar Nasional
Optimalisasi Pengajaran PJOK dalam Upaya Penyiapan SDM Berkarakter

| No | Materi | Pemateri | Alokasi Waktu |
|---|---|---|---|
| 1 | Perencanaan dan Inovasi Pembelajaran PJOK | Prof. Dr. I Made Sriundy Mahardika, M.Pd. | 3 Jam |
| 2 | Evaluasi Pembelajaran PJOK dan Pengembangan Karakter Bangsa Melalui PJOK | Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd. | 3 Jam |
| 3 | Pengembangan Profesionalisme Guru PJOK | Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S | 3 Jam |
| 4 | Seminar Pannel Prosiding (Makalah Pendamping) | Peserta *Prosiding* | 6 Jam |
| **JUMLAH** | | | 15 Jam |