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

by Jurnal Scan

Submission date: 18-Sep-2020 04:06PM (UTC+0700)
Submission ID: 1390280478
File name: UNIBA.pdf (1.12M)
Word count: 3898
Character count: 23474

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 Agus Kristiyanto 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 Moh. Ali Mu'arifuddin	PEN-OR 07-10
Penerapan *Mobile Learning* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	Hery Prasetyo Agus Kristiyanto 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 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 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 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 Setyo Harmono	KEP-OR 31-38
Pengembangan Model Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) dalam Permainan Futsal	Moh Ferry Robiansyah Fahrial Amiq	KEP-OR 39-44
Studi Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Kegiatan Sanggar Tari di Banyuwangi	Puji Setyaningsih Rofik Yuliandi	KEP-OR 45-49
KATEGORI OLAHRAGA TRADISIONAL		
Permainan Tradisional Sebagai salah Satu Pemecahan Masalah Karakter Bangsa	Reo Prasetiyo Herpandika 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 Wawan Setiawan Ach Jayul. M	IKOR 01-04
Pengaruh Jumlah Langkah Awalan Terhadap Jarak Lemparan (*Throw In*) Sepakbola	Galih Farhanto Bayu Septa MartavianoTriaditya Wawan Setiawan	IKOR 05-07
Amazing Speed of Kylian Mbappe *Physical or Technical*..??	Moh. Agung Setiabudi Ikhwanul Qiram	IKOR 08-10
Evaluasi Tingkat VO_2Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATKOT) Kediri Tahun 2018	Puspodari Nur Ahmad Muharram	IKOR 11-15
Studi Analisis Kadar Glukosa Pada Latihan *Body Weight Training* Untuk Latihan Otot Perut	Ratna Mustika Yasi Charis Fathul Hadi	IKOR 16-20
Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Kota Kediri	Sugito M. Akbar Husein Allsabah	IKOR 21-25
Deskripsi Kosakata Serapan Bahasa Inggris Dalam Olahraga Sepak Bola	Sutami Dwi Lestari Gatut Rubiono	IKOR 26-29
Analisis Instrumen Pengukuran Kekuatan Pukulan Berbasis Peredam Kejut (*Shock Breaker*)	Deni Kurniawan Efendi 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 Gatut Rubiono	IKOR 40-44

Analisis Aplikasi Uji Impak Tipe *Charpy* Untuk Pengukuran Kekuatan Tendangan Sepak Bola	Gatut Rubiono 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 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 Puji Setyaningsih Galih Farhanto	BIO-OR 01-07
Analisis Biomekanika Jarak Langkah *Take Off Open Spike* Dalam Bolavoli	Danang Ari Santoso Ikhwanul Qiram	BIO-OR 08-10
Analisis Biomekanika Pengaruh Sudut Pijakan Telapak Kaki Terhadap Gaya Reaksi Tumpuan	Nurida Finahari Gatut Rubiono	BIO-OR 11-15
KATEGORI PSIKOLOGI OLAHRAGA		
Peran Partisipasi Orang Tua Terhadap Atlet Remaja Dalam Kompetisi Olahraga	Adhim Rahtawu Agus Kristiyanto Sapta Kunta Purnama	PSI-OR 01-03
Pengaruh Latihan Relaksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pembinaan Prestasi Sepak Takraw	Arif Setiawan Miftakhul Jannah Wijono	PSI-OR 04-08
Profil Kecemasan Atlet Putra UKM Hockey UNNES di Kejuaraan Internasional Antar Mahasiswa Piala Rektor UPI Tahun 2018	Fery Darmanto 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 Sugiyanto Muchsin Doewes	SOSIO-OR 01-04
KATEGORI MANAJEMEN OLAHRAGA		
Pemanfaatan Fasilitas Ruang Terbuka/Publik Sebagai Prasarana Olahraga	Ferry Achmad Bajuri M. Furqon Hidayatullah 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 itu 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 L. 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%				

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%				

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%				

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%				

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%				

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%				

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%				

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%				

2. SMPN 2 TARIK

a. Lari 50 meter

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

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)

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

Keterangan :

$\bar{\Sigma}$: Mean

$\Sigma \times$: Jumlah nilai dalam distribusi

N : Jumlah data

(Tulus winarsunu 2015:28)

2. Standar deviasi

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

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

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

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 Meng 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*. Jumal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan(3): 697-701. (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] Pemando, 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 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 Pengajar* 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 5 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

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

ORIGINALITY REPORT

16%	%	%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	lppm.unsika.ac.id Internet Source	1%
2	ariesdiandarmawan.blogspot.com Internet Source	1%
3	akuanak-sekolah.blogspot.com Internet Source	1%
4	blogomjhon.blogspot.com Internet Source	1%
5	andriew.blogspot.com Internet Source	1%
6	Supriyanto Supriyanto, Martiani Martiani. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2019 Publication	1%
7	thesis.binus.ac.id	

	Internet Source	1%
8	muftiakbar04.blogspot.com Internet Source	1%
9	bintorobagus.blogspot.com Internet Source	<1%
10	ejournal.unib.ac.id Internet Source	<1%
11	karangsaricluwak.blogspot.co.id Internet Source	<1%
12	Submitted to UIN Sunan Gunung DJati Bandung Student Paper	<1%
13	Submitted to Pascasarjana Universitas Negeri Malang Student Paper	<1%
14	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1%
15	ejournal.upi.edu Internet Source	<1%
16	journal.unj.ac.id Internet Source	<1%
17	ejurnal.budiutomomalang.ac.id Internet Source	<1%
	vm36.upi.edu	

18	Internet Source	<1%
19	de.scribd.com Internet Source	<1%
20	uniba-bwi.ac.id Internet Source	<1%
21	ejournal.uin-suka.ac.id Internet Source	<1%
22	osyadthaliburrasyadspdsmart.blogspot.com Internet Source	<1%
23	fhyralwayzmutz.blogspot.com Internet Source	<1%
24	M Sahib Saleh, Sunandar Sakria Malinta. "SURVEI MINAT BELAJAR SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMPN 30 MAKASSAR", KINESTETIK, 2020 Publication	<1%
25	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1%
26	ementoring.suttontrust.com Internet Source	<1%
27	journal.uny.ac.id Internet Source	<1%

28	repository.unair.ac.id Internet Source	<1%
29	ejournal.stkipjb.ac.id Internet Source	<1%
30	berkarya.um.ac.id Internet Source	<1%
31	jurnal.staialhidayahbogor.ac.id Internet Source	<1%
32	jurnal.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1%
33	mouliamahyu99.blogspot.com Internet Source	<1%
34	jurnal.umk.ac.id Internet Source	<1%
35	Idi Julianto. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids pada Siswa", JUARA : Jurnal Olahraga, 2016 Publication	<1%
36	Ujang Rohman. "Hula hoop game: its use and implication for physical fitness", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2019 Publication	<1%
37	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%

38	eprints.uad.ac.id Internet Source	<1%
39	Muhammad Akbar Husein Allsabah, Weda Weda, Irwan Setiawan, Aulia Safrotun Nimah. "Phsical Condition Profile of Female Soccer Player Candra Kirana", JUARA : Jurnal Olahraga, 2019 Publication	<1%
40	karya-ilmiah.um.ac.id Internet Source	<1%
41	Solehah Solehah, Riyanto Riyanto. "Penerapan Metode Mind Mapping Dan Model Student Facilitator And Explaining (Sfae) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII A Pada Materi Sistem Respirasi Di SMP Aisyiyah Muhammadiyah 3 Malang", Jurnal Edukasi Matematika dan Sains, 2017 Publication	<1%
42	ejournal.unsri.ac.id Internet Source	<1%
43	desyamsultes.blogspot.com Internet Source	<1%
44	e-journal.staima-alhikam.ac.id Internet Source	<1%
45	Agus Amin Sulistiono. "Kebugaran Jasmani	<1%

Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat", Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 2014
Publication

46	poespit.blogspot.com Internet Source	<1%
47	zenodo.org Internet Source	<1%
48	ejurnal.untag-smd.ac.id Internet Source	<1%
49	Sukendro, Triadi Santoso. "PENGARUH SENAM AEROBIC TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 10 MUARO JAMBI", Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 2019 Publication	<1%
50	jurnal.fk.unand.ac.id Internet Source	<1%

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	Off		