

Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 25%

Date: Friday, March 26, 2021 Statistics: 561 words Plagiarized / 2204 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

ARTIKEL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021 / Oleh: MUHAMMAD IRFAN ROMADHON NPM: 16.1.01.09.0128 Dibimbing oleh: Drs. Sugito, M.Pd Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA 2021

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2021 Yang bertanda tangan di bawah ini: Nama Lengkap : Muhammad Irfan Romadhon NPM : 16.1.01.09.0128 Telepun/HP : 081554557107 Alamat Surel (Email) : irfanromadlon187@gmail.com Judul Artikel : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2020/2021 Fakultas – Program Studi :FIKS - PENJAS Nama Perguruan Tinggi :Universitas Nusantara PGRI Kediri Alamat Perguruan Tinggi :Jl. K.H.

Achmad dahlan 76 Kediri Dengan ini menyatakan bahwa: a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme; b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui _Kediri,25 Februari 2021 _ _Pembimbing I Drs. Sugito, M.Pd. 0004086001 _Pembimbing II Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. 0718019003 _Penulis, Muhammad Irfan Romadhon 16.1.01.09.0128 _ _

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021 MUHAMMAD IRFAN ROMADHON 16.1.01.09.0128 FIKS - Penjas irfanromadlon187@gmail.com Drs. Sugito, M.Pd dan Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI ABSTRAK Pendidikan yang terlaksana dengan baik juga berdampak baik bagi pembangunan nasional.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional maka perlu upaya untuk yang matang dalam menyusun perencanaan, pendekatan, dan strategi yang baik. Sistem pendidikan nasional di Indonesia diatur dalam regulasi kurikulum. Dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri. 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.

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 siswa putera kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri. Dari analisis data bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri berbeda antara satu dengan yang lainya.

Berdasarkan analisis dan pembahasannya, maka dapat ditarik simpulan secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kedir, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Dapat di peroleh dari siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri yang memiliki hasil akhir dari jumlah keseluruh tes kebugaran jasmani Indonesia dengan kategori sedang 12 siswa yang jika di prosentase yaitu 60% dan kategori baik 8 siswa dengan prosentase 40%. KATA KUNCI: Pendidikan, Kebugaran Jasmani, Survei.

LATAR BELAKANG Komponen utama kebugaran jasmani seseorang adalah daya tubuh sehingga daya tubuh harus menjadi prioritas utama dalam mengembangkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan cara melibatkan serangkaian pengukuran (I Made Sriundy Mahardika, 2010). Selanjutnya, pada laman tersebut juga menjelaskan mengenai instrumen tes yang digunakan pun beragam, seperti uji 2,4 km Run, tes astrandtreadmill (tes berjalan di atas treadmill), uji Balke protocol treadmill incremental (tes pada treadmill untuk pria dan wanita), Multistage Fitness Test atau tes Beep (tes untuk olahraga ketahanan) dan lain sebagainya (I Made Sriundy Mahardika, 2010).

Tes kebugaran jasmani bukan merupakan alat ukur yang canggih tetapi merupakan suatu panduan yang bermanfaat terhadap salah satu aspek utama kesegaran daya tahan yang ditunjukkan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum. Setiap orang memiliki aktifitas fisik yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari. Agar dapat menjalankan tugas aktifitas fisik sehari-hari dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak aktifitas yang dijalaninya.

Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan modal awal seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien. Menurut (Suharjana, 2013) kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat melakukan aktifitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan, sebaliknya seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik akan mengalami kendala dalam aktivitas fisik sehari-harinya seperti, mudah lelah, kurang konsentrasi, mudah terserang penyakit, kurang bersemangat dan kurang produktif.

Oleh karena itu, diharapkan setiap orang menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalakan aktivitas fisik sehari-hari, sehingga setiap orang dapat melakukan aktifitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kendala. Kebugaran jasmani pada remaja rata-rata rendah hal ini disebabkan karena pada sebagian remaja terlalu fokus dalam pelajaran akademik, menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dan bermalas-malasan, sehingga sulit membagi waktu untuk hanya sekedar olahraga. Pembelajaran olahraga disekolah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa selain itu dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani.

Pembelajaran olahraga menurut (Husein, M, Akbar & Sugito.,

2018) mengatakan bahwa selain menambah ilmu pengetahuan pelajaran olahraga di sekolah dapat meningkatkan kebugaran dengan melakukan kegiatan-kegiatan fisik yang dilakukan peserta didik ketika melakukan pelajaran. Pada observasi awal peneliti mengetahui bahwa, pada kurikulum pendidikan jasmani di SMK 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).

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh, dimana kita dapat melakukan melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus dalam jangka waktu yang relatif lama, serta tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam dunia atlet peningkatan daya tahan tubuh dianggap sangat penting, karena merupakan unsur pokok dari kondisi fisik atlet sebelum keterampilan, mobilitas gerak, penguatan otot teknik, kecepatan dan lain sebagainya (Miftahul Jannah, 2018). Kebugaran jasmani telah menjadi kebutuhan dasar atlet sehingga menjadi cermin dari kemampuan fungsi sistem di dalam tubuh yang mampu mewujudkan progress meningkatnya prestasi atlet.

Seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, maka akan semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya (Sepriadi, Hardiansyah, S. & Syampurna, 2017). Jika seorang atlet telah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan terlihat ketika atlet tersebut tetap dalam kondisi baik saat menghadapi berbagai macam latiha yang berat sekalipun dan tidak mengurangi bentuk efesiensi kondisi badan mereka. Peserta didik tingkat sekolah menengah atas 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 SMK PGRI 4 Kota Kediri. 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 SMK PGRI 4 Kota Kediri dalam pembelajaran pendidikan jasmani belum pernah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri.

Untuk <mark>itu penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra</mark> SMK PGRI 4 Kota Kediri. METODE Pendekatan <mark>yang digunakan dalam penelitian ini adalah</mark> pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang menggunakan angaka dan statistika sebagai alat untuk pengolahan data dan dasar

pengambilan keputusan (Martini, 2019). Teknik <mark>penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah</mark> survei. Survei adalah mencari informasi tentang apa <mark>yang sedang diamati atau</mark> diteliti.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa tujuan penelitian ini adalah mengumpulkan data dalam bentuk tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putera kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri. 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.

Pengambilan teknik cluster sampling dilakukan dengan dua tahap yaitu, tahap pertama menentukan sampel daerah dan tahap kedua menentukan subjek yang akan diteliti. Jadi dari penentuan sampel pada penelitian ini 20 siswa putra kelas x SMK PGRI 4 Kota Kediri untuk di jadikan sempel penelitian. Instumen penelitian adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan oleh peneliti (Martini, 2019). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun.

HASIL DAN KESIMPULAN Berdasarkan masing-masing tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani di atas maka diperoleh hasil tes kebugaran jasmani SMK PGRI 4 Kota Kediri yaitu: Lari 50 meter Hasil tes lari 50 meter siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri diperoleh nilai maksimum = 10,8; nilai minimum = 6,5; rerata = 8,36; standar deviasi = 1,32; modus = 8,3; dan median = 8,29. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui tes kebugaran jasmani pada item lari 50 meter sebagaian besar berada pada kategori sedabg sebanyak 7 anak dengan presentase sebesar 35%, selanjutnya kategori baik sebanyak 6 anak dengan presentase sebesar 30%, kategori kurang 3 anak dengan presentase sebesar 15%, kategori baik sekali sebanyak 2 pemain dengan presentase sebesar 10% dan kurang sekali 2 anak dengan presentase sebesar 10%.

Gantung siku Hasil tes gantung siku siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri diperoleh nilai maksimum = 19; nilai minimum = 8; rerata = 13,05; standar deviasi = 3,28; modus = 10; dan median = 12. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui tes kebugaran jasmani pada item Gantung siku sebagaian besar berada pada kategori Baik sekali dan sedang sebanyak 7 anak dengan presentase sebesar 35%, selanjutnya kategori baik sebanyak 6 anak dengan presentase sebesar 30%, kategori kurang 0 anak dengan presentase sebesar 0%, dan kurang sekali 0 anak dengan presentase sebesar 0%.

Sit Up 30 Detik Hasil tes sit up 30 detik siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri diperoleh nilai maksimum = 45; nilai minimum = 18; rerata = 28,85; standar deviasi = 7,28; modus = 30; dan median = 29,5. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui tes kebugaran jasmani pada item Sit Up 30 detik sebagaian besar berada pada kategori baik sebanyak 11 anak dengan presentase sebesar 55%, selanjutnya kategori sedang sebanyak 6 anak dengan presentase sebesar 30%, kategori baik sekali 2 anak dengan presentase sebesar 10%, kategori kurang sebanyak 1 pemain dengan presentase sebesar 5% dan kurang sekali 0 anak dengan presentase sebesar 0%.

Vertical Jump Hasil tes vertical jump siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri diperoleh nilai maksimum = 45; nilai minimum = 18; rerata = 28,85; standar deviasi = 7,28; modus = 30; dan median = 29,5. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui tes kebugaran jasmani pada item vertical jump sebagaian besar berada pada kategori sedang sebanyak 11 anak dengan presentase sebesar 55%, selanjutnya kategori kurang sekali sebanyak 7 anak dengan presentase sebesar 35%, kategori baik 2 anak dengan presentase sebesar 10%, kategori baik sekali sebanyak 0 pemain dengan presentase sebesar 0% dan kurang 0 anak dengan presentase sebesar 0%.

Lari 1000 meter Hasil tes lari 1000 meter siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri diperoleh nilai maksimum = 4,2; nilai minimum = 3,11; rerata = 3,65; standar deviasi = 0,44; modus = 3,16; dan median = 3,53. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui tes kebugaran jasmani pada item lari 1000 meter sebagaian besar berada pada kategori sedang sebanyak 11 anak dengan presentase sebesar 55%, selanjutnya kategori baik sebanyak 9 anak dengan presentase sebesar 45%, kategori baik sekali 0 anak dengan presentase sebesar 0%, kategori kurang sebanyak 0 pemain dengan presentase sebesar 0% dan kurang sekali 0 anak dengan presentase sebesar 0%.

Dari analisis data bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri berbeda antara satu dengan yang lainya. Berdasarkan analisis dan pembahasannya, maka dapat ditarik simpulan secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kedir, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang.

Dapat di peroleh dari siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri yang memiliki hasil akhir dari jumlah keseluruh tes kebugaran jasmani Indonesia dengan kategori sedang 12 siswa yang jika di prosentase yaitu 60% dan kategori baik 8 siswa dengan prosentase 40%. PENUTUP Sesuai dengan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani Indonesia yang dilakukan dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri sebagai besar berkategorikan sedang. Oleh sebab itu guru mata

pelajaran penjaskes di harapkan memberi pengertian dan pengarahan serta usaha-usaha dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar lebih baik lagi.

Selain itu pola pembelajaran penjaskes harus dikembangkan lebih baik lagi untuk menunjang hasil tingkat kebugaran jasmani siswa. DAFTAR PUSTAKA Husein, M, Akbar, A., & Sugito. (2018). Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Kota Kediri. I Made Sriundy Mahardika. (2010). Pengantar Evaluasi Pengajaran. Unesa University Press. Martini. (2019). Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika (1st ed.). Unesa Pers. Miftahul Jannah, M. Y. R. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018. Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) Optimalisasi Pengajaran PJOK Dalam Upaya Penyiapan SDM Berkarakter, 21–26.

Sepriadi, Hardiansyah, S. & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1). Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Jogja Global Media.

INTERNET SOURCES:

<1% - http://www.jurnal.upi.edu/index.php/site/find

1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/14.1.01.07.0095.pdf

1% - https://www.tapera.go.id/img/file-pdf/Surat%20Pernyataan.pdf 1% -

https://lppm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/Panduan-Insentif-2020-lppm.pdf

 $<\!1\%-http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/11.1.01.05.0059.pdf$

1% - http://journal-litbang-rekarta.co.id/index.php/jartika/article/download/268/243

<1% - https://storage.googleapis.com/s.mysch.id/file/33279519Isi.doc

<1% - http://repository.unpas.ac.id/45365/4/BAB%20III%20acc.pdf

<1% - https://www.gurupendidikan.co.id/metode-penelitian-kualitatif/

<1% - https://akademik.uniska-bjm.ac.id/repository-tugas-akhir-mahasiswa/

 $1\% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/12.1.01.09.0271.pdf$

1% - https://issuu.com/journalsportif/docs/volume_2_nomor_2_tahun_2016

1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0247.pdf

<1% - https://issuu.com/journalsportif/docs/volume_2_nomor_1_tahun_2016

 $<\!1\%-https://gatotja.blogspot.com/2013/09/paradigma-pendidikan-jasmani-dan.html$

 $<\!1\%-https://docobook.com/pengaruh-latihan-lari-15-menit-terhadap.html$

<1% - https://docobook.com/jurnal-agung-septian-086474084.html

<1% -

https://sebutkanitu.blogspot.com/2019/01/sebutkan-bentuk-bentuk-latihan-daya.html <1% - https://www.dosenpendidikan.co.id/kebugaran-jasmani/

```
<1% - http://repository.upi.edu/6245/4/S_IKOR_0905548_Chapter1.pdf
```

6% - https://core.ac.uk/download/pdf/33528629.pdf

2% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/14.1.01.09.0255.pdf <1% -

https://www.papermakalah.com/2017/09/makalah-pendidikan-karakter-lengkap.html

<1% - https://nuzulpujirama1.blogspot.com/2018/

3% - http://repository.unpkediri.ac.id/2487/1/KODE_0718019003.pdf

<1% - https://www.seputarpengetahuan.co.id/2020/05/kebugaran-jasmani.html

<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada_jumat_14_oktober_2016

<1% - https://id.scribd.com/doc/73347616/dokumen-a

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/323148507_Kontribusi_status_gizi_dan_kema mpuan_motorik_terhadap_kesegaran_jasmani_siswa_sekolah_dasar

<1% - https://id.scribd.com/doc/262068031/180184356-Buku-Ilmu-Faal-Olahraga <1% -

https://imammalik11.wordpress.com/2014/03/21/fase-fase-perkembangan-peserta-didik/

 $<\!1\%$ - https://dosenpsikologi.com/cara-meningkatkan-prestasi-belajar $<\!1\%$ -

https://afidburhanuddin.wordpress.com/2017/09/15/latihan-soal-sumber-dan-teknik-pengumpulan-data/

<1% - http://eprints.umm.ac.id/43523/4/BAB%20III.pdf

<1% - http://repository.unpas.ac.id/5703/7/BAB%20III.pdf

1% -

https://statistikaikip.blogspot.com/2015/05/pengertian-teknik-samplingpengambilan.ht ml

1% - https://eurekapendidikan.com/defenisi-sampling-dan-teknik-sampling $<\!1\%$ -

https://123dok.com/document/zgd9506z-hubungan-antara-attachment-dengan-regula si-emosi-siswa-surabaya.html

1% - https://ojs.unm.ac.id/pubpend/article/download/10455/pdf <1% -

https://es.scribd.com/document/360118234/Jurnal-Widyadari-Nomor-21-Tahun-XVII-April-2017

<1% - https://idoc.pub/documents/perencanaan-desain-embung-gen5go9ome4o

<1% - https://www.scribd.com/document/428800876/bUDI

<1% - https://core.ac.uk/download/pdf/230796063.pdf

<1% - https://konsultasiskripsi.com/tag/konsultasi-skripsi-yogyakarta/page/49/ <1% -

https://123dok.com/document/q7wplkkz-profil-kondisi-universitas-negeri-yogyakarta-

menuju-futsal-league.html

1% - http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/11642/6493 <1% -

https://123dok.com/document/yeeevwey-prosiding-seminar-nasional-stkip-jb.html <1% -

https://muliafc.blogspot.com/2014/02/metode-pembelajaran-pendidikan-jasmani.html <1% -

https://id.scribd.com/doc/298212351/Skripsi-Ayub-Tatya-Admaja-Nim-11601244080

<1% - http://eprints.ulm.ac.id/view/year/NULL.type.html

1% - http://repository.unpkediri.ac.id/view/subjects/766.html

<1% - http://scholar.google.co.id/citations?user=p-1xS-wAAAAJ&hl=id