

SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET
CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 10 – 12 TAHUN
PASI KOTA KEDIRI

SKRIPSI
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi PENJAS



OLEH:
MOCH. BISMA DIWA ABINA C. S.

NPM 14.1.01.09.0474

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2020

Skripsi oleh:
MOCH. BISMA DIWA ABINA C.S.
NPM: 14.1.01.09.0474

Judul:
SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET
CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 10 – 12 TAHUN
PASI KOTA KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 17 Januari 2020

Pembimbing I

Ruruh Andayani B. M.Pd.
NIDN. 0725018205

Pembimbing II

Dhedhy Yuliawan M.Or.
NIDN. 0723038705

Skripsi oleh:

MOCH. BISMA DIWA ABINA C.S.

NPM: 14.1.01.09.0474

Judul:

SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET

CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 6 – 12

PASI KOTA KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 17 Januari 2020

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|-------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. | _____ |
| 2. Penguji I | : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. | _____ |
| 3. Penguji II | : Dhedhy Yuliawan, M.Pd. | _____ |

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN : 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Moch. Bisma Diwa Abina C.S.
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Surabaya, 21 Juni 1995
NPM : 14.1.01.09.0474
Fak./Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya orang yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebut dalam daftar pustaka.

Kediri, 17 Januari 2020
Yang Menyatakan

MOCH. BISMA DIWA ABINA C. S.
NPM: 14.1.01.09.0474

Motto:

“Hidup adalah anugrah dari sang Pencipta, anugrah untuk diri sendiri, untuk orang lain, dan untuk semua hal yang ada di kehidupan saya, maka dari itu saya akan selalu berjuang, memberikan yang terbaik agar bisa menjadikan Hidup ini selalu berarti, bukan hanya untuk saya, tapi untuk semuanya.”

Kupersembahkan Karya Ini buat:

---Seluruh Keluargaku Tercinta---

ABSTRAK

Moch. Bisma Diwa Abina C.S.: Survei Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Atletik Usia 10 – 12 Pasi Kota Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2019.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Atletik, Usia Dini.

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan peneliti, bahwa dalam olahraga Atletik, prestasi yang baik harus dibina dari usia sedini mungkin, dan harus dibarengi dengan latihan yang rutin. Melihat prestasi PASI Kota Kediri yang sangat membanggakan di setiap even kejuaraan, baik di tingkat kota, provinsi bahkan di tingkat nasional, peneliti sangat tertarik dengan bagaimana kualitas fisik atlet dari PASI Kota Kediri, terutama yang memiliki rentan usia antara 10 tahun sampai usia 12 tahun yang merupakan bibit-bibit atlet yang kelak di masa depan akan membawa nama kota Kediri, Jawa Timur, bahkan Indonesia untuk bertanding di tingkat kejuaraan yang semakin tinggi.

Permasalahan pada penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani atlet atletik usia 10-12 tahun PASI Kota Kediri. Tujuan utama diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet atletik usia 10-12 tahun PASI Kota Kediri.

Metode yang digunakan dalam analisa ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun, yang dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2019 di Stadion Brawijaya Kota Kediri, dengan subjek sebanyak 25 atlet yang merupakan atlet pembinaan dari PASI Kota Kediri.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dari hasil tes kesegaran jasmani Indonesia atlet atletik usia 10 – 12 tahun PASI kota Kediri Tahun 2019 memperoleh hasil Baik Sekali sebanyak 0% atau sebanyak 0 atlet, katagori Baik sebanyak 56% atau sebanyak 14 atlet, katagori sedang sebanyak 32% atau sebanyak 8 atlet, katagori kurang sebesar 12% atau sebanyak 3 atlet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet atletik 10-12 tahun PASI kota Kediri tergolong katagori baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu terlimpah atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga Skripsi yang berjudul “SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 6 – 10 PASI KOTA KEDIRI” dapat penulis selesaikan dengan baik dan tanpa hambatan yang berarti.

Penulis sadar betul bahwa skripsi ini tidak akan bisa terselesaikan tanpa adanya campur tangan dari banyak pihak yang selalu memberikan bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus hati, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FKIP yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Rekreasi UN PGRI Kediri.
4. Ruruh Andayani B. M.Pd. Selaku pembimbing I saya, atas segala bantuannya dan kesabarannya dalam proses bimbingan selama ini.
5. Dhedhy Yuliawan M.Or. Selaku pembimbing II atas segala bantuannya dan kesabarannya dalam proses bimbingan selama ini.

6. Ketua KONI Kota Kediri karena telah memberikan izin pada pelaksanaan penelitian.
7. Ketua PASI Kota Kediri karena telah memberikan izin pada pelaksanaan penelitian.
8. Kedua Orang tua yang selalu memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
9. Teman-teman yang selalu memberikan semangat dan bantuan kepada penulis untuk menyelesaikan proposal ini.
10. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan perlindungan-Nya kepada semua pihak yang telah sepenuh hati membantu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Akhirnya, dengan segala kekurangan dan kelebihannya, diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan karya ilmiah selanjutnya. Semoga tesis ini bermanfaat bagi pembaca.

Kediri, 17 Januari 2020

MOCH. BISMA DIWA ABINA C.S.
NPM: 14.1.01.09.0474

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO & PERSEMBAHAN.....	v
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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Atletik	8
2. Kebugaran Jasmani.....	12
B. Kerangka Berfikir.....	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
A. Identifikasi Variabel Penelitian	14
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	15

1. Teknik Penelitian	15
2. Pendekatan Penelitian.....	15
C. Populasi dan Sampel	16
D. Tempat dan Waktu Penelitian	16
1. Tempat	16
2. Waktu Penelitian.....	16
3. Matrik Rencana Penelitian.....	17
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	22
1. Pengembangan Instrumen	22
F. Teknik Analisa Data	35
1. Jenis Analisis	35
2. Norma Keputusan	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	36
B. Deskripsi Hasil Data Penelitian.....	37
C. Pembahasan	58
1. Tes Lari 40 Meter (Sprin Run)	58
2. Tes Gantung Siku Tekuk (<i>Pull Up</i>).....	59
3. Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	60
4. Lompat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	61
5. Lari 600 Meter	62
6. Tes TKJI Atlet Atletik Usia 10 – 12 Tahun PASI Kota Kediri	63
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	64
A. Simpulan.....	64
B. Saran	64
Daftar Pustaka	66
Lampiran-lampira.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Norma TKJI untuk Putri Usia 10 - 12 Tahun.....	32
3.2	Norma TKJI untuk Putri Usia 10 - 12 Tahun.....	32
3.3	Norma Klasifikasi TKJI untuk Putra dan Putri.....	33
4.1	Hasil Tes Lari 40 meter Putra.....	37
4.2	Hasil Tes Lari 40 meter Putri.....	39
4.3	Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putra.....	41
4.4	Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putri.....	42
4.5	Hasil Tes Baring Duduk Putra.....	44
4.6	Hasil Tes Baring Duduk Putri.....	46
4.7	Hasil Lompat Tegak Putra.....	48
4.8	Hasil Lompat Tegak Putri.....	50
4.9	Hasil Tes Lari 600 Meter Putra.....	52
4.10	Hasil Tes Lari 600 Meter Putri.....	54
4.11	Hasil Skor TKJI.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 : Tes Lari 40 Meter.....	23
3.2 : Tes Gantung Siku Tekuk	25
3.3 : Tes Baring Duduk	27
3.4 : Tes Loncat Tegak.....	29
3.5 : Tes Lari 600 Meter.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Ijin Penelitian	69
2	Surat Keterangan Penelitian	70
3	Hasil TKJI Atlet Atletik Usia 10-12 Tahun PASI Kota Kediri ..	71
4	Hasil Tes Lari 40 Meter (<i>Sprint Run</i>).....	72
5	Hasil Tes Gantung Siku Tekuk (Pull Up)	73
6	Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up)	74
7	Tes Lompat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	75
8	Tes Lari 600 Meter.....	76
9	Total Skor Hasil TKJI	77
10	Persentase Hasil Tes Lari 40 Meter	78
11	Persentase Hasil Tes Gantung Siku Tekuk	80
12	Persentase Hasil Tes Baring Duduk.....	82
13	Persentase Hasil Tes Lompat Tegak.....	84
14	Persentase Hasil Tes Lari 600 Meter	86
15	Persentase Hasil Skor TKJI.....	88
16	Dokumentasi Penelitian.....	89
17	Berita Acara Kemajuan Pembimbingan KTI.....	91
18	Sertifikat Plagiasi	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dapat dikatakan Kota Kediri merupakan kota yang tergolong kecil di Jawa Timur, dibanding kota Surabaya yang merupakan ibu kota Provinsi, ataupun dibanding kota Malang yang merupakan tetangga dekat Kota Kediri namun, Kota Kediri tidak bisa di anggap remeh, banyak sekali prestasi yang dimiliki kota Kediri baik di bidang pariwisata, industri, seni dan olahraga. Terbaru dan paling anyar adalah prestasi Kota Kediri dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) ke-enam yang berpusat di kota Lamongan. Kota Kediri berhasil meraih posisi ke dua dalam perburuan medali dengan perolehan 60 medali emas, 44 empat medali perak dan 49 medali perunggu, dibawah kota Surabaya dengan perolehan 113 medali emas, 89 medali perak dan 78 medali perunggu. Sungguh prestasi yang sangat membanggakan, Kota Kediri bisa bersaing dengan kota-kota besar seperti Kota Surabaya di *event* bergengsi ini yang rencananya akan di gelar tiap 2 tahun sekali.

Prestasi gemilang yang di dapat kota Kediri ini tidak serta-merta datang dan di dapat begitu saja, dibutuhkan kerja keras, perencanaan yang matang dan sinergi yang baik antara pemerintah dan cabang olahraga masing. Pemerintah berperan sebagai penjamin terus berjalannya kegiatan pembinaan atlet dengan terus memberikan bantuan sokongan dana bagi atlet ataupun pelatih. Pelatih terus

memastikan atlet yang dia bina mendapatkan program latihan terbaik dan memastikan atlet tersebut terus berada pada performa terbaiknya. Hubungan di atas sudah terjalin dengan baik melalui program pemerintah yang diberi nama Pusat Latihan Kota Kediri (PUSLATAKOT). Melalui PUSLATAKOT ini, atlet dan pelatih mendapatkan perhatian lebih dari pemerintah mulai dari bantuan berupa pengadaan sarana dan prasarana dalam berlatih, serta bantuan berupa dana yang dapat di gunakan atlet untuk memenuhi kebutuhannya selama berlatih, misalnya untuk membeli sepatu, vitamin, ataupun lainnya yang bertujuan untuk melancarkan kegiatan latihannya. PUSLATAKOT Kota Kediri sudah diadakan sejak kurang lebih satu tahun sebelum PORPROV 6 ini dimulai, dan kini hasil dari program PUSLATAKOT sudah nampak dengan jelas, dengan berhasilnya Kota Kediri Meraih prestasi yang sangat baik di ajang PORPROV 6 kali ini, bahkan diantaranya ada beberapa cabang olahraga yang berhasil menjadi juara umum pada cabang olahraga yang dipertandingkan di sana. Sebut saja cabang olahraga Angkat Besi, Angkat Berat dan Atletik. Melalui angkat besi saja, di hari pertama perlombaan, kota Kediri berhasil mendapatkan 5 medali emas dan 1 medali perak, sedangkan Total perolehan medali cabang olahraga atletik adalah 12 medali emas, 5 perak dan 5 perunggu. Sungguh prestasi yang membanggakan yang di raih oleh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Kediri.

Namun prestasi yang di raih oleh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) kota Kediri yang merupakan sebuah organisasi didalam naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Kediri. Tidak hanya bergantung pada program PUSLATAKOT yang di gaungkan oleh pemerintah saja namun, PASI Kota Kediri

juga sudah melakukan pembinaan secara bertahap dan berjenjang demi melahirkan atlet-atlet baru dimasa depan, yang kelak akan membawa panji kota Kediri bertanding di tingkat yang lebih tinggi. Hal ini di wujudkan dengan terus diadakannya pembinaan atlet, mulai usia dini hingga tingkat senior.

Mengingat pentingnya regenerasi atlet agar stok atlet berprestasi bisa terus ada dari waktu ke waktu maka, PASI kota Kediri terus melakukan pembinaan mulai dari tingkat yg paling dasar atau awal hingga ke tingkat senior. Berdasarkan informasi awal, pelaksanaan pembinaan atlet oleh PASI Kota Kediri, didapatkan informasi sebagai berikut: 1) Terdapat 4 kelompok umur mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan puskada; 2) latihan bertempat di Stadion Brawijaya kota Kediri; 3) latihan dilaksanakan hari senin sampai dengan hari sabtu; 4) latihan dilaksanakan mulai pukul 15.00 – 17.30 WIB; 5) jumlah anak usia dini yang mengikuti kegiatan latihan 47 anak dengan rincian, terdapat 10 anak yang berusia 4 – 6 tahun, terdapat 12 anak yang berusia 7 – 9 tahun, terdapat 20 anak yang berusia 10 – 12 tahun.

Namun pada praktiknya dari sekian banyak jumlah anak yang mengikuti pembinaan yang dilakukan oleh PASI Kota Kediri, tiap sore di stadion Brawijaya, tidak serta merta membuat semua anak yang mengikuti pembinaan bisa menjadi atlet yang sukses di masa depan, pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi sukses atau tidaknya sebuah pembinaan yang dilakukan PASI Kota Kediri, selain minat anak yang sudah mulai muncul sejak awal tentunya juga ditunjang oleh faktor yang lain seperti bakat. Mengapa? karena minat yang tinggi jika tidak disertai dengan bakat prestasi yang diraih juga tidak akan maksimal.

Menurut Cholik (1995:28) bakat atau talenta sebagai potensi yang di bawa sejak lahir, merupakan pembawaan yang diperoleh secara genetik dari faktor keturunan. Demi mendukung terciptanya prestasi yang optimal dalam olahraga, maka sejak awal calon atlet sebaiknya juga di cari tau bagaimana kemampuan dasar dari fisik sang anak tersebut, hal ini dapat diperoleh melalui pengindentifikasian yang menggunakan metode-metode IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yang memandai.

Dari uraian masalah diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program regenerasi yang dilakukan oleh PASI Kota Kediri untuk anak usia dini sudah berjalan cukup baik ditunjukkan oleh jumlah peserta pembinaan yang bisa dikatakan jumlahnya cukup banyak, namun untuk lebih menunjang prestasi yang baik tentunya, jumlah saja tidak cukup, tiap individu harus memiliki bakat yang tinggi pula. Maka dari permasalahan tersebut, penulis ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul **“SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 6 – 12”**

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian diatas dapat di identifikasi bahwa selama ini pada proses pembinaan atletik yang diselenggarakan oleh PASI Kota Kediri belum pernah di dapatkan sebuah gambaran nyata tentang kondisi kebugaran jasmani anak usia dini yang sedang melakukan latihan. Dari hal tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan tujuan didapatkan gambaran secara nyata tentang bagaimana tingkat kondisi kebugaran jasmani atlet pembinaan usia dini usia 6-12 tahun di kota Kediri ini.

C. Pembatasan Masalah

1. Survei

Survei adalah cara mengumpulkan data dari jumlah unit / individu dalam waktu yang bersamaan (Winarno soerakhmad, 1982 :141). Survei adalah teknik yang bertujuan mengadakan penelitian,peninjauan (Dekdikbud, 1995:875). Menurut Winarto Suracmat, (1995:2) Survei adalah proses untuk pengumpulan data khusus dan setepat-tepatnya merupakan suatu situasi yang actual. Menurut S. Margono (1996:29), arti dari kata “ Survei” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam suatu daerah tertentu.

2. Atletik

Atletik adalah sebuah bagian dari olahraga yang terdiri dari beberapa jenis olahraga sekaligus, dimana keseluruhan olahraga ini dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok. Secara bahasa atletik adalah kata yang berasal dari bahasa Yunani yakni Athlon yang berarti kontes atau perlombaan. Sejarah cabang olahraga atletik ini diperlombakan pertama kali pada tahun 776 sebelum Masehi. Tadi sempat kita singgung sedikit bahwa atletik ini dapat dikelompokkan menjadi tiga besar dan secara garis besar terbagi menjadi tiga yaitu cabang lari, lompat dan lempar.

3. Anak Usia Dini

Anak usia dini didefinisikan pula sebagai kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya (Mansur, 2005).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis menyimpulkan bahwa:

1. Bagaimana kondisi kebugaran jasmani anak usia 10 -12 tahun dalam proses pembinaan yang dilakukan PASI Kota Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui kondisi kebugaran jasmani anak usia dini yang mengikuti pembinaan yang dilakukan PASI Kota Kediri.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi PASI Kota Kediri

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran nyata dan hal-hal yang belum diketahui tentang kondisi kebugaran jasmani dari atlet usia 10 sampai 12 tahun yang selama ini mendapatkan pembinaan dari PASI Kota Kediri.

2. Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang tingkat kebugaran fisik dari masing-masing individu agar bisa menjadi bahan evaluasi dalam berlatih nantinya.

3. Bagi Pelatih

Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan bisa memberikan pandangan yang lebih luas dan lebih gamblang dalam melihat bakat yang dimiliki oleh tiap individu.

4. Bagi Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dengan harapan bisa dijadikan acuan untuk menjadi lebih lebih baik lagi kedepan.

5. Peneliti

Dengan penelitian tingkat kondisi kebugaran jasmani atlet Cabang olahraga atletik usia 10 – 12 PASI kota kediri, diharapkan peneliti mendapatkan pengalaman baru di bidang penelitian. Selain itu, penelitian ini digunakan sebagai bahan menyusun skripsi guna mendapatkan gelar sarjana

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik merupakan “*mother of sport*” dari semua cabang olahraga. Sukirno (2017: 17) menyatakan bahwa, Atletik berasal dari kata “*athlon*” yang berarti berlomba. Jadi atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan “atletik adalah olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh sebab itu atletik sering disebut sebagai *the mother of sport*” yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athlete* (atlet).

Selanjutnya Eri Priatna, (2008: 8) menyatakan bahwa “Sebagian besar kegiatan atletik dilakukan di lintasan dan lapangan, orang inggris menyebut atletik dengan sebutan *track and field sport*. *Track* artinya lintasan dan *field* artinya lapangan”

Selanjutnya menurut Woeryanto (1976: 9) menyatakan bahwa “atletik merupakan dasar untuk cabang olahraga lain seperti: Sepakbola, basket,

bulutangkis, hockey dan sebagainya. Cabang-cabang olahraga tersebut memerlukan kecepatan, daya tahan dan kekuatan, sedangkan dalam atletik unsur itu sudah dibina secara seksama”.

Muhajir, (2007: 35) menyatakan bahwa “atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat dan melempar adalah bagian tak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia”.

Dari paparan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan olahraga tertua di muka bumi yang merupakan cikal bakal dari olahraga yang lain, yang terdapat unsur jalan, lari, lompat, loncat, dan lempar dimana sebagai gerakan sehari-hari pada kehidupan manusia. Maka dari itu pentingnya mengenalkan berbagai gerakan yang ada di atletik, karena atletik merupakan dasar dari olahraga lainnya.

b. Nomor Pertandingan Pada Atletik

Di tingkat dunia terdapat tujuh nomor atletik yang dilombakan, yakni: jalan cepat, lari, lempar, lompat, pancalomba, sapta lomba, dasalomba. Nomor jalan cepat dapat dilakukan oleh semua orang, namun dalam perlombaan tujuan olahraga ini adalah mencapai garis finish secepat mungkin dengan cara berjalan. Nomor perlombaan untuk jalan cepat dibedakan menjadi dua kategori yaitu, kategori pria dengan jarak yang di tempuh mulai dari 10 km, 20 km, 30 km, hingga yang paling jauh adalah 40 km. Sedangkan untuk kategori wanita jarak yang di tempuh lebih pendek dari pada yang di

tempuh kategori pria yaitu mulai dari jarak 3 km, 5 km, 10 km, hingga yang terjauh mencapai jarak 20 km.

Nomor lintasan atau nomor lari pada olahraga atletik dibagi menurut jarak lintasan yang harus ditempuh. Menurut M Djumijar (2004:13) lari adalah frekuensi langkah yang di cepatkan sehingga badan seperti melayang, saat berlari-lari ialah gerakan dasar mengais, badan yang bergerak maju karena adanya gaya dorong ke belakang terhadap tanah. Gerakan maju ke depan dari seluruh tubuh dimana ada saat melayang di udara. Nomor pertandingan lari terbagi dalam tiga kelompok, yaitu: lari jarak pendek/*sprint* yang menempuh jarak antara 100m sampai 400m, lari jarak menengah menempuh jarak antara 800m sampai 3000m, dan lari jarak jauh yang menempuh jarak diatas 3000m, selain itu ada juga nomor lari marathon yang menempuh jarak lebih dari 42 kilometer.

Selain nomor lintasan ada juga nomor lapangan yang terdiri dari nomor lempar dan nomor lompat. Nomor lempar terbagi menjadi lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil. Lempar cakram merupakan suatu bentuk gerakan melempar suatu alat yang berbentuk bulat dan pipih dengan ukuran tertentu yang terbuat dari kayu atau bahan lain, yang dilakukan dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan aturan yang berlaku.

Tolak peluru merupakan gerakan menolak peluru dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lempar lembing merupakan gerakan melemparkan lembing dengan ukuran tertentu sesuai dengan aturan yang ada, dengan tujuan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sedangkan lontar martil merupakan olahraga terakhir dari nomor lempar atletik. Lontar martil hampir sama dengan tolak peluru, dalam lontar martil, martil berbentuk seperti bola (terbuat dari baja dan dilengkapi dengan pelontar dari logam).

Nomor lompat terdiri dari lompat tinggi dan lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat dengan menggunakan tumpuan satu kaki yang bertujuan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Bambang Wijanarko dkk, (2010: 11) menyatakan bahwa “lompat tinggi merupakan suatu bentuk lompatan yang dilakukan dengan awalan lari, bertumpu dengan satu kaki untuk berusaha mengangkat badan agar dapat melewati mistar yang telah dipasang diatas penompang tiang lompat tinggi dengan setinggi-tingginya”.

Panca lomba terdiri dari lompat tinggi (hari ke-1), lompat jauh dan lari 800 m (hari ke-2). Sapta lomba terdiri dari lempar lembing dan lari 200 m (hari ke-1), lompat tinggi, tolak peluru dan lari 800 m (hari ke-2), dasa lomba terdiri dari lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi, dan lari 400 m (hari ke-1), lari 110 gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing dan lari 1.500 m (hari k-2).

2. Kebugaran Jasmani

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah. Tanpa merasa lelah yang berarti. Serta masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak. Sedangkan menurut T. Cholik Muthohir (1999) yang dikutip oleh Ismaryati (2006:40) Kebugaran Jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sehingga dapat di simpulkan Kesegaran Jasmanai adalah suatu kondisi atau kemampuan seseorang dalam menjalankan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki sisa tenaga untuk melalukan aktifitas lainnya.

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan di atas, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini bahwa kondisi fisik yang baik mutlak harus di miliki oleh seorang atlet mulai dari usia dini karena pada masa ini adalah tahap awal bagi anak untuk menjadi atlet profesional di masa depan, sehingga kesalahan dalam pemberian prograam latihan akan berpengaruh di masa depan sang atlet, sebaliknya jika program yang diterapkan sesuai dengan porsi dan dengan mempertimbangkan masa pertumbuhan sang atlet, maka atlet tersebut dapat di perkirakan akan menjadi atlet yang baik di masa depan.

Kondisi fisik yang baik hendaknya disadari oleh para pelatih, wali atlet dan juga atlet itu sendiri. Pentingnya mengetahui kondisi fisik atlet bagi para pelatih agar para pelatih kedepan lebih mudah dan tepat dalam memberikan program latihan yang sesuai pada atlet-atletnya. Sedangkan untuk para wali atlet, diharapkan dengan semakin terbukanya pengetahuan tentang perkembangan kondisi fisik sang buah hati yang berkecimpung di dunia olahraga, wali atlet bisa makin bersemangat untuk mendukung perkembangan fisik sang buah hati dengan memberikan apapun yang diperlukan untuk mendukung perkembangan fisik sang buah hati, dan untuk para atlet itu sendiri, agar atlet tersebut bisa mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya, sehingga diharapkan dapat menjadi motivasi tersendiri bagi sang atlet dalam berlatih, karena kondisi fisik ini sangat penting bagi atlet itu sendiri, baik pada saat berlatih ataupun pada saat menghadapi pertandingan.

Sehingga dengan diadakannya penelitian ini PASI Kota Kediri yang selama ini belum pernah mendapatkan gambaran secara nyata tentang kondisi kebugaran jasmani atlet usia dini yang selama ini dibina oleh PASI Kota Kediri, dapat diketahui gambaran secara keseluruhan agar kedepan PASI Kota Kediri dapat menentukan strategi apa yang akan di ambil untuk terus menyukseskan pembinaan atlet usia dini agar PASI Kota Kediri bisa terus mempertahankan bahkan meningkatkan prestasi yang selama ini telah dicapai.

Dari hal yang disebutkan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran secara nyata tentang bagaimana tingkat kondisi

kebugaran jasmani atlet pembinaan usia dini usia 6-12 tahun yang di bina oleh PASI Kota Kediri ini.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

“Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan” (Sugiyono, 2017: 38). Sedangkan menurut Arikunto, (2006: 118), Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian” dan menurut Hatch dan Farhady (1981). Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan orang lain atau satu objek dengan objek lain dan menurut pendapat Arikunto (2010: 161), “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”.

Dalam penelitian ini, variabel penelitiannya yaitu survei kebugaran jasmani atlet cabang olahraga atletik usia 10 – 12 pasi kota kediri tingkat kondisi kebugaran jasmani digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada atlet pasi kota kediri usia 10 - 12 tahun di kediri. Indikatornya adalah dengan melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani yang sudah diterapkan pada tes kebugaran jasmani.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun pendekatan yang digunakan adalah deskriptif. Dengan demikian dapat dikatakan jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan subjeknya adalah atlet PASI Kota Kediri usia 10 sampai 12 tahun. Selanjutnya instrument tes yang digunakan untuk pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kesegaran jasmani adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun. (KEMENDIKNAS, 2010)

2. Pendekatan Penelitian

”Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Sugiyono (2013: 14)

C. Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2006:130), Populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian”, dan Sampel adalah “sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti” sehingga berdasarkan pengertian di atas, maka populasi yang di jadikan bahan penelitian oleh peneliti adalah seluruh atlet PASI Kota Kediri usia 10 sampai 12 tahun yang berjumlah 25 anak.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Sampling* Jenuh. Teknik *Sampling* Jenuh ini dipilih karena jumlah dari populasinya kurang dari 30 orang sehingga, peneliti menjadikan ke 25 orang/atlet dari PASI Kota usia 10 sampai 12 Kediri untuk di jadikan sampel dalam penelitian ini

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Tempat pelaksanaan penelitian tentang survei kondisi kebugaran jasmani pada atlet atletik usia 10 sampai 12 tahun PASI Kota Kediri bertempat di Stadion Brawijaya sebagai tempat utama latihan atlet PASI Kota Kediri.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2018-2019 yaitu pada bulan Mei 2019 atau tepatnya pada Hari Rabu, 15 Mei 2019, dengan alokasi waktu sebagai berikut:

3. Matrik Rencana Penelitian

No	Jadwal Kegiatan	Semester Ganap Tahun Ajaran 2018-2019																			
		Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pra Pelaksanaan Penelitian	■	■	■	■																
	a. Survei					■	■														
	b. Menentukan Topik Penelitian							■	■												
	c. Pembuatan Proposal									■	■										
	d. Menentukan Instrumen Penelitian									■	■										
	e. Ujian Proposal											■	■								
2	Pelaksanaan Penelitian													■	■	■	■				
	a. Proses Bimbingan													■	■	■	■	■	■	■	■
	b. Pengambilan Data															■	■				
	c. Pengolahan Data																	■	■	■	■
3	Penyusunan Laporan																				
	a. Penyusunan Data																				
	b. Pengetikan Data																				
	c. Pengadaan Laporan Penelitian																				
	d. Sidang Skripsi																				

No	Jadwal Kegiatan	Semester Ganjil Tahun Ajaran 2019-2020																			
		Agustus				September				Oktober				November				Januari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pra Pelaksanaan Penelitian																				
	a. Survei																				
	b. Menentukan Topik Penelitian																				
	c. Pembuatan Proposal																				
	d. Menentukan Instrumen Penelitian																				
	e. Ujian Proposal																				
2	Pelaksanaan Penelitian																				
	a. Proses Bimbingan	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
	b. Pengambilan Data																				
	c. Pengolahan Data	■	■	■	■																
3	Penyusunan Laporan																				
	a. Penyusunan Data					■	■	■	■												
	b. Pengetikan Data					■	■	■	■												
	c. Pengadaan Laporan Penelitian									■	■	■	■	■	■	■	■				
	d. Sidang Skripsi																	■	■		

Adapun penjelasan dari tabel waktu penelitian di atas adalah sebagai berikut :

1) Pra Pelaksanaan Penelitian

a) Survei

Survei yang dilakukan oleh peneliti di sini adalah untuk melihat lokasi penelitian yang kelak akan di pakai sebagai tempat pengambilan data yang akan bertempat di Stadion Brawijaya Kota Kediri yang beralamatkan di Jl. Ahmad Yani, Banjaran, Kec. Kota Kediri, Jawa Timur dengan objek tes yaitu Atlet Cabang Olahraga Atletik Usia 10 – 12 PASI Kota Kediri.

b) Menentukan Topik Penelitian

Setelah melakukan survei terhadap lokasi yang akan dipakai pada saat peneliatan, maka langkah selanjutnya adalah menentukan judul penelitian yang diikuti oleh rumusan masalah penelitian.

c) Pembuatan Proposal

Berdasarkan hasil survei yang di dapat dari hasil observasi di lapangan, maka tahapan selanjutnya adalah menyusun proposal untuk diajukan pada saat seminar proposal.

d) Menentukan Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini, merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan saat penelitian berlangsung. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk anak usia 10-12 Tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (KEMENDIKNAS) Tahun 2010 antara lain :

- I. Tes Lari Cepat 40 meter
- II. Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)
- III. Baring Duduk (*Sit Up*)
- IV. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
- V. Lari 600 Meter

Sedangkan Sistem Penilaiannya sendiri dilakukan setelah semua data terkumpul dan telah diolah menggunakan norma yang ada, yang di nilai oleh peneliti adalah hasil keseluruhan dari tes yang telah dilakukan.

2) Pelaksanaan Penelitian

a) Proses Bimbingan

Melalui Proses bimbingan dengan pembimbing I dan II yang ditetapkan oleh pihak kampus, yang telah peneliti lakukan mulai dari persiapan penelitian sampai menjelang sidang skripsi.

Pengumpulan data dilakukan pada saat berlangsungnya tes. Proses pengumpulan data berupa pengisian angket berdasarkan prestasi yang di peroleh subjek pada saat tes berlangsung.

b) Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan pada saat berlangsungnya tes. Proses pengumpulan data berupa pengisian angket yang sudah disediakan sebelumnya, berdasarkan prestasi yang di peroleh subjek penelitian pada saat tes berlangsung.

c) Pengolahan Data

Setelah seluruh proses pengambilan data selesai maka proses selanjutnya adalah mengolah data yang telah diperoleh. Pengolahan data dilakukan menggunakan norma-norma yang telah ada, kemudian hasil yang didapat dipaparkan menggunakan kalimat deskripsi lalu ditarik kesimpulan terhadap hipotesa yang ada.

3) Penyusunan Laporan

a) Penyusunan Data

Setelah proses pengolahan data selesai maka langkah selanjutnya adalah menyusun data yang telah jadi tersebut. Penyusunan data dilakukan agar data-data tersebut dapat tersusun secara rapi dan sistematis agar data-data yang disajikan dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca.

b) Pengetikan Data

Setelah semua data tersusun secara runtut dan benar hal selanjutnya adalah pengetikan data. Hal ini dilakukan agar semua data yang disajikan dapat tersaji dengan rapi dan sistematis agar dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca. Pengetikan data yang dilakukan peneliti berdasarkan panduan yang telah ditentukan sebelumnya oleh pihak Universitas melalui Buku Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.

c) Pengadaan Laporan Penelitian

Pengadaan laporan penelitian dilakukan setelah semua isi laporan penelitian telah disetujui oleh pembimbing I dan II.

d) Sidang Skripsi

Sidang skripsi merupakan babak final dari semua proses penelitian yang telah dilakukan selama ini. Disini penelitian memaparkan hasil penelitian yang diperoleh selama melakukan penelitian. Di sini peneliti memaparkan segala hal yang telah peneliti temukan melalui serangkaian tes yang telah dilakukan dan peneliti juga memberikan kesimpulan atas penelitian yang selama ini telah dilakukan.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Sesuai dengan masalah yang ada selama ini maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan cara melakukan observasi, selanjutnya mengidentifikasi masalah yang ada, untuk selanjutnya dari masalah yang mengemuka akan dilakukan sebuah pemecahan masalah melalui serangkaian tes TKJI yang telah di susun sedemikian rupa untuk mendapatkan gambaran secara nyata tentang bagaimana kebugaran jasmani atlet cabang olahraga atletik usia 10 – 12 PASI Kota Kediri.

2. Validasi Instrumen

“Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang di gunakan untuk mengumpulkan data” (Sugiyono, 2017: 222). Oleh karena itu instrumen yang telah teruji validitas dan reabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya. Instrumen dalam penelitian kuantitatif dapat berupa tes, wawancara, pedoman observasi dan kusioner.

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur.

Menurut Sugiyono (2017: 222), dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid. Instrumen yang valid menjadi syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid.

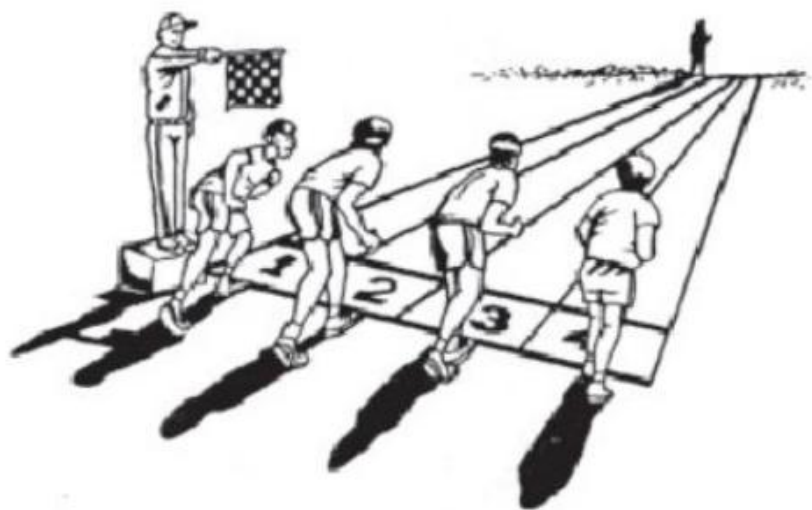
Instrumen atau alat tes yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet cabang olahraga atletik usia 10 – 12 tahun PASI Kota Kediri adalah dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berikut pelaksanaan Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang akan dilakukan:

a. Tes lari Cepat 40 Meter (*Sprint Run*)

- 1) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
- 2) Perlengkapan :
 - a) Lintasan lurus, rata dan tidak licin
 - b) Kun sebagai pembatas Lintasan
 - c) Jarak antara garis start dan garis finis 40 meter
 - d) Bendera start
 - e) Peluit
 - f) *Stopwatch*
 - g) Blangko tes perorangan
 - h) Alat tulis

3) Pelaksanaan :

- a) Sikap Permulaan : peserta berdiri di belakang garis start
- b) Gerakan :-Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap start berdiri, bersiap untuk lari
- c) Pada aba-aba “Ya”,peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis,menempuh jarak 40 meter
- d) Apabila pelari mencuri start, pelari tidak melewati garis finis dan pelari terganggu oleh pelari lain, tes lari dapat di ulang kembali
- e) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finis
- f) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempati jarak 40 meter.



Gambar 3.1 Tes Lari 40 meter (DEPDKNAS, 2010:7)

b. Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)

1) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

2) Perlengkapan : a) Lantai/Permukaan tanah yang rata dan bersih.

b) Palang tunggal yang dapat diatur atur atau disesuaikan tinggi rendahnya, sesuai dengan tinggi peserta.

c) *Stopwatch*

d) Bangku kecil

e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

f) Alat tulis.

3) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan :

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

b) Pelaksanaan gerakan:

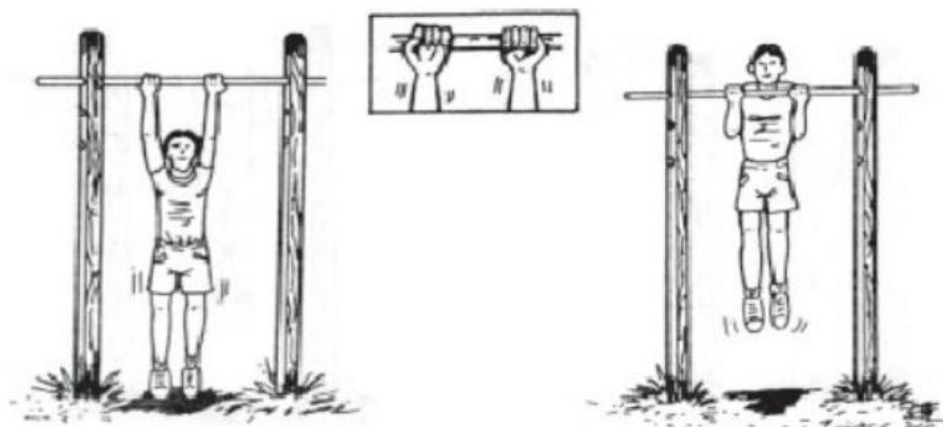
Dengan bantuan tolakan kaki atau naik bangku, peserta meraih palang sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Daggu berada di atas palang tunggal.

c) Pencatatan hasil:

Hasil yang dicatat adalah lamanya waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut. Waktu yang dicapai dihitung dalam satuan detik.

d) Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan di atas secara sempurna, dinyatakan tidak mampu atau gagal, dan hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



Gambar 3.2 Tes Gantung Siku Tekuk (DEPDIKNAS, 2010: 9)

c. Baring Duduk (*Sit Up*)

- 1) Tujuan : Bertujuan Untuk mengetahui ketahanan otot perut seseorang.
- 2) Perlengkapan :
 - a) Lantai/matras/lapangan rumput yang datar dan bersih.
 - b) *Stopwatch*
 - c) Formulir
 - d) Alat tulis
 - e) Petugas : Pengamat waktu, penghitung gerakan,pecatat hasil
- 3) Pelaksanaan :

- a) Sikap Permulaan :

Peserta terlentang di atas lntai atau umput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$,kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala dengan jari-jari terjalin dan kedua lengan menyentuh lantai. Seorang membantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki peserta agar kakinya tidak terangkat

- b) Pelaksanaan Gerakan :

Pada aba-aba “Ya”,peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha,kemudian kembali ke sikap permulaan.Gerakan ini dihitng satu sekali Gerakan dilakukan

berlulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 30 detik.

c) Pencatat Hasil :

Penilaian berdasarkan hasil jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol).



Gambar 3.3 Tes Baring Duduk (DEPDIKNAS, 2010: 14)

d. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

- 1) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif dari kaki.
- 2) Perlengkapan :
 - a) Papan berskala centimeter, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 100 cm.
 - b) Serbuk kapur
 - c) Alat penghapus papan tulis
 - d) Alat tulis.
 - e) Petugas : Pengamat dan pencatat hasil
- 3) Pelaksanaan :
 - a) Sikap permulaan

Ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Kemudian peserta berdiri tegak di dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta, tangan yang di dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - b) Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga Penilaian meninggalkan bekas raihan jarinya, tes ini dilakukan 3 kali

4) Penilaian Hasil dicatat adalah

a) Catat jangkauan raihan tertinggi (sebelum meloncat) = X

b) Catat tinggi rata-rata ketiga raihan hasil lompatan = Y

c) Hasil lompatan = selisih hasil tinggi raihan lompatan dikurangi hasil raihan sebelum meloncat (Y - X)

d) Ambil hasil selisih raihan yang tertinggi, catat dalam satuan sentimeter tanpa angka di belakang koma.



Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (DEPDIKNAS, 2010: 16)

e. Lari 600 Meter (*Endurance*)

1) Tujuan : Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

2) Perlengkapan : a) Lintasan lari yang rata

b) Garis start dan garis finis diusahakan letaknya berdekatan

c) Bendera start/peluit

d) Stotwatch

e) Formulir perorangan

f) Alat tulis

g) Petugas : I. Start/pemberi aba keberangkatan

II. Pengukur waktu (timer)

III. Pencatat hasil

VI. Pembantu umum

3) Pelaksanaan :

a). Sikap Permulaan peserta berdiri di belakang garis start

b) Pada aba-aba “siap”,peserta mengambil sikap start berdiri,bersiap untuk lari

c) Pada aba-aba “Ya”,peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis,menempuh jarak 600 meter

4) Catatan.

Start dapat di ulang apabila pelari mencuru start, pelari tidak melewati garis finis dan pelari terganggu oleh pelari lain

5) Pengambilan waktu.

Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finis. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempati jarak 600 meter



Gambar 3.5 Start Lari 600 Meter (DEPDIKNAS, 2010: 20)

f) Norma Tes TKJI

Berikut adalah Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan peneliti dalam penelitian ini :

Tabel 3.1 Norma TKJI untuk Putra Usia 10 - 12 Tahun

Nilai	Lari 40 Meter (<i>Sprint Run</i>)	Gantung Siku Tekuk (<i>Pull-Up</i>)	Baring Duduk (<i>Sit-Up</i>)	Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	Lari 600 Meter (<i>Endurance</i>)	Nilai
5	s.d – 6,3”	51” ke atas	23-Keatas	46-Keatas	s.d - 2’09”	5
4	6,4”- 6,9”	31” – 51”	18 – 22	38 – 45	2’10 - 2’30”	4
3	7,0” - 7,7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’31” – 2’45”	3
2	7,8” - 8,8”	5” – 14”	4 – 11	24 – 30	2’46” – 3’ 44”	2
1	8,9” - dst	0”-4”	0 - 3	23 - dst	3’45” - dst	1

Tabel 3.2 Norma TKJI untuk Putri Usia 10 - 12 Tahun

Nilai	Lari 40 Meter (<i>Sprint Run</i>)	Gantung Siku Tekuk (<i>Pull-Up</i>)	Baring Duduk (<i>Sit-Up</i>)	Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	Lari 600 Meter (<i>Endurance</i>)	Nilai
5	s.d – 6,7”	40” ke atas	20-Keatas	42-Keatas	s.d - 2’32”	5
4	6,8” - 7,5”	20” – 39”	14 – 19	34 - 41	2’33” – 2’54”	4
3	7,6” – 8,3”	8” – 19”	7 – 13	28 - 33	2’55” – 3’28”	3
2	8,4” - 9,6”	2 “ – 7”	2 – 6	21 - 27	3’29” - 4’23”	2
1	9,7” - dst	0 – 1”	0-1	20 - dst	4’24”- dst	1

Setelah semua rangkaian tes selesai dilaksanakan, dan setelah hasil dari tes tersebut sudah di ubah dalam bentuk skor, maka langkah selanjutnya adalah menentukan klasifikasi kondisi fisik dari serangkaian tes yang telah di jalani. Untuk pengklasifikasiannya sendiri dapat menggunakan tabel norma di bawah ini. 085790613340

Tabel 3.3 Norma Klasifikasi TKJI untuk Putra dan Putri

No	Jumlah Skor	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

F. Teknik Analisa Data

1. Jenis Analisis

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul Sugiyono (2017: 147). Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data berupa statistik deskriptif.

Menurut Sugiyono (2017: 147) statistik deskriptif adalah: Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Data yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan mendeskripsikan klasifikasi kondisi fisik dari atlet PASI Kota Kediri Usia 10 sampai 12 tahun, yang sebelumnya telah di olah sedemikian rupa, melewati tahapan-tahapan, mulai dari pengambilan atau pelaksanaan tes, pengcatatan hasil tes, pencarian skor, hingga pengklasifikasian akhir tanpa merubah sedikitpun data aslinya. Untuk menganalisa data yang telah terkumpul ada beberapa proses yang harus dilalui yaitu :

- a. Pelaksanaan Tes Menurut kaidah-kaidah yang ada.
- b. Pencatatan hasil Tes.
- c. Penentuan skor tiap item tes berdasarkan hasil tes yang di dapat.
- d. Pengklasifikasian kondisis fisik tiap individu melalui hasil penjumlahan skor dari tiap item test yang ada.

Data hasil tes TKJI tersebut merupakan tolak ukur kemampuan dari atlet, dan dapat digunakan oleh pelatih untuk mengetahui hasil latihan yang telah dilakukannya selama ini.

2. Norma Keputusan

Setelah semua data terkumpul kemudian dianalisa untuk mengelompokkan hasil yang telah diperoleh pada klasifikasi yang telah di tentukan, kemudian peneliti akan memaparkan hasil prosentase yang telah di peroleh dari tes yang dilakukan untuk diuji pada hipotesis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Adalah merupakan suatu gambaran mengenai tempat atau lokasi yang di jadikan oleh peneliti untuk melaksanakan penelitiannya. Penelitian ini dilakukan di Stadion Brawijaya Kota Kediri, diman stadion ini merupakan fasilitas olahraga bertaraf nasional yang dimiliki kota Kediri sekaligus yang setiap harinya di pakai berlatih oleh atlet PASI Kota Kediri dari berbagai umur, mulai dari tingkat pemula hingga tingkat senior, semuanya berlatih di Stadion Brawijaya. Sedangkan pengambilan data dari penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2019, atau lebih tepatnya pada hari Rabu tanggal 15 Mei 2019. Dalam penelitian ini subjeknya adalah atlet PASI usia 7-12 tahun di kota Kediri yang berjumlah 25 atlet.

Stadion Brawijaya juga memiliki catatan sejarah yang cukup panjang dalam hal penyelenggaraan *event* olahraga bertaraf nasional, mulai dari dijadikannya Stadion Brawijaya sebagai kandang utama dari tim sepak bola Kota Kediri, Persik Kediri yang dimasa lalu pernah menjadi juara di Liga Sepak Bola Tertinggi di Indonesia, hingga menjadi tuan rumah di ajang sekelas Porprov Jatim. Selain memiliki nilai historis yang tinggi, Stadion Brawijaya di pilih sebagai tempat penelitian dikarenakan fasilitasnya yang bisa dikatakan cukup lengkap untuk mendukung kelancaran dari penelitian yang di lakukan oleh peneliti. Mulai dari lintasan lari yang berstandar nasional, ting-tiang *pull-up* yang sudah tersedia, dan lokasinya yang mudah dijangkau.

B. Deskripsi Hasil Data Penelitian

Dalam penelitian ini yang diambil adalah hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari atlet Atletik PASI Kota Kediri usia 10 - 12 tahun. Adapun tes yang dilakukan adalah Tes lari 40 meter (*sprint run*), tes gantung siku tekuk (*pull-up*), tes baring duduk (*sit-up*), tes lompat tegak (*vertical jump*), tes lari 600 meter (*endurance*). Berikut deskripsi dari masing-masing Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik PASI Kota Kediri usia 10-12 tahun.

1. Tes Lari 40 meter (*Sprint Run*)

a. Atlet Putra

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes lari 40 meter diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 6,3''	Baik Sekali (BS)	1	8%
2	6,4'' - 6,9''	Baik (B)	2	17%
3	7,0'' - 7,7''	Sedang (S)	5	41%
4	7,8'' - 8,8''	Kurang (K)	2	17%
5	8,9'' - dst	Kurang Sekali (KS)	2	17%
Total			12	100%

Tabel 4.1 Hasil Tes Lari 40 meter Putra

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes Lari 40 meter yang telah dilakukan oleh atlet atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, adapun yang memperoleh klasifikasi Baik Sekali (BS) ada 1 atlet dengan persentase sebesar 8%, Klasifikasi Baik (B) sebanyak 2 atlet dengan persentase sebesar 17%, Klasifikasi Sedang (S) sebanyak 5 atlet dengan persentase sebesar 41%, Klasifikasi Kurang (K) sebanyak 2 atlet dengan persentase 17%, dan Klasifikasi Kurang Sekali (KS) sebanyak 2 atlet dengan persentase 17%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putra usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item tes lari 40 meter akan tampak seperti gambar berikut:

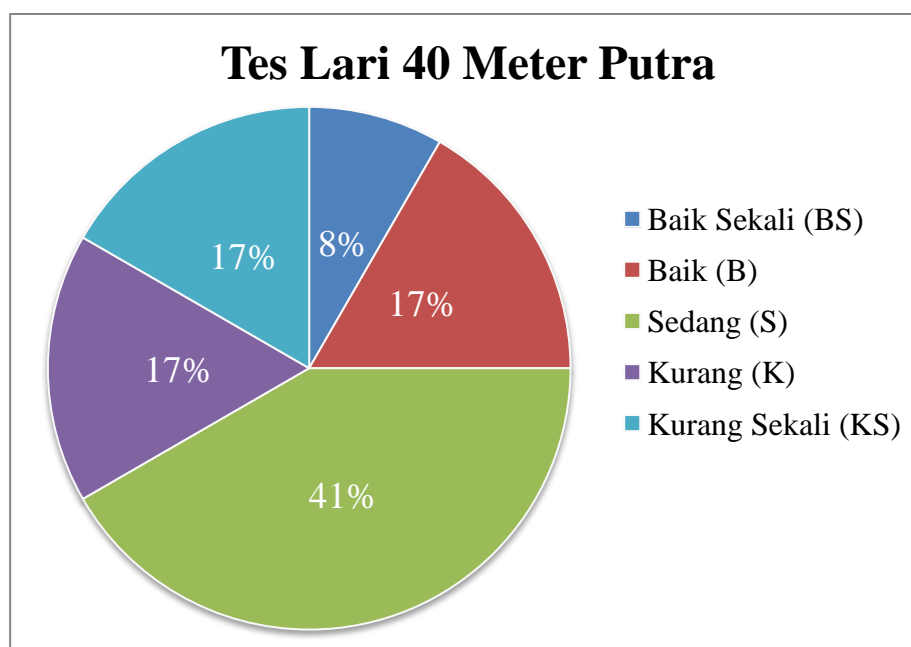


Diagram 4.1 Hasil Tes Lari 40 meter Putra

b. Atlet Putri

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes lari 40 meter diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 6,7”	Baik Sekali (BS)	5	38%
2	6,8” - 7,5”	Baik (B)	8	62%
3	7,6” – 8,3”	Sedang (S)	0	0%
4	8,4” - 9,6”	Kurang (K)	0	0%
5	9,7” - dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

Tabel 4.2 Hasil Tes Lari 40 meter Putri

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes Lari 40 meter yang telah di lakukan oleh atlet atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, adapun yang memperoleh klasifikasi Baik Sekali (BS) ada 5 atlet dengan persentase sebesar 38%, Klasifikasi Baik (B) sebanyak 8 atlet dengan persentase sebesar 62%, sementara untuk Klasifikasi Sedang (S), Kurang (K) dan Klasifikasi Kurang Sekali (KS) sebanyak 0 atlet dengan persentase 0%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putri usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item tes lari 40 meter akan tampak seperti gambar berikut:

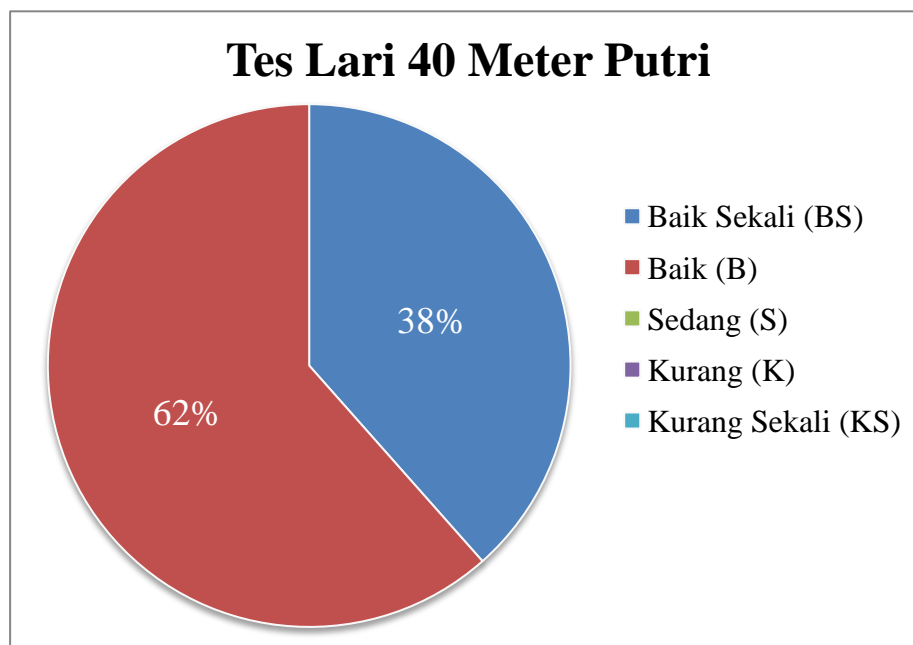


Diagram 4.2 Hasil Tes Lari 40 meter Putri

2. Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)

a. Atlet putra

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes gantung siku tekuk (*pull up*) diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	51'' ke atas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	31'' – 51''	Baik (B)	3	25%
3	15'' – 30''	Sedang (S)	5	42%
4	5'' – 14''	Kurang (K)	4	33%
5	0''- 4''	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			12	100%

Tabel 4.3 Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putra

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes gantung siku tekuk yang telah dilakukan oleh atlet atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, adalah sebagai berikut, tidak ada sama sekali yang mencapai hasil Baik Sekali (BS), Klasifikasi Baik (B) sebanyak 3 atlet dengan persentase sebesar 25%, sementara untuk Klasifikasi Sedang (S) 5 atlet dengan persentase 42%, klasifikasi Kurang (K) 4 atlet dengan persentase 33% dan Klasifikasi Kurang Sekali (KS) sebanyak 0 atlet dengan persentase 0%.

Apabila hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putra usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item tes gantung siku tekuk di tampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran akan nampak seperti gambar di bawah ini :

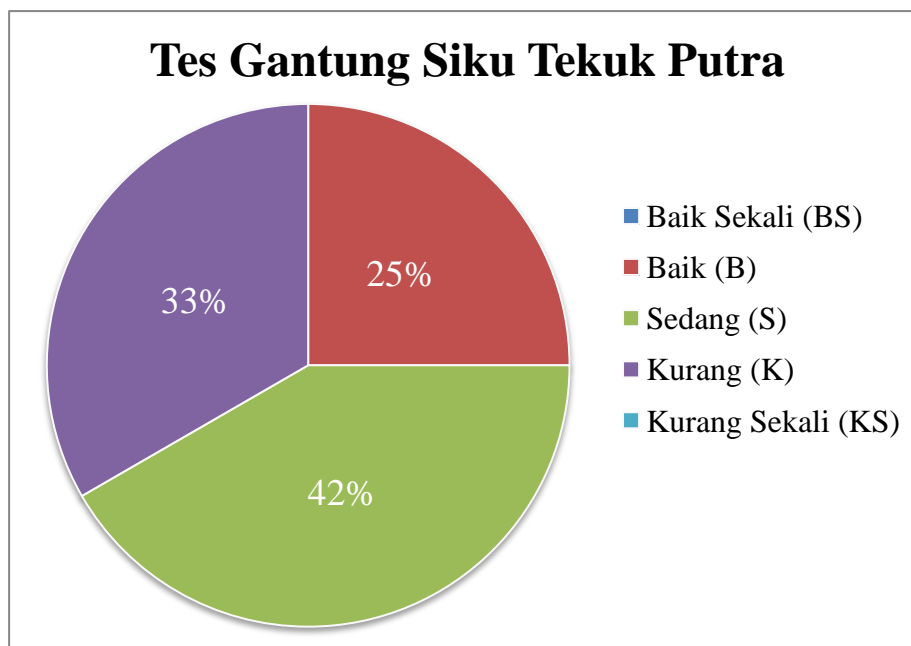


Diagram 4.3 Hasil Gantung Siku Tekuk Putra

b. Atlet putri

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes gantung siku tekuk (*pull up*) diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	40" ke atas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	20" – 39"	Baik (B)	3	23%
3	8" – 19"	Sedang (S)	7	54%
4	2 " – 7"	Kurang (K)	3	23%
5	0 – 1"	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

Tabel 4.4 Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putri

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes gantung siku tekuk yang telah dilakukan oleh atlet atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, adalah sebagai berikut, tidak ada sama sekali yang mencapai hasil Baik Sekali (BS), sedangkan Klasifikasi Baik (B) ada sebanyak 3 atlet dengan persentase sebesar 23%, sementara untuk Klasifikasi Sedang (S) sebanyak 7 atlet dengan presentase sebesar 54%, klasifikasi Kurang (K) sebanyak 3 atlet dengan presentase sebesar 23 % dan klasifikasi Kurang Sekali (KS) sebanyak 0 atlet dengan persentase 0%.

Apabila hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putri usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item tes gantung siku tekuk di tampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka akan nampak seperti gambar di bawah ini :

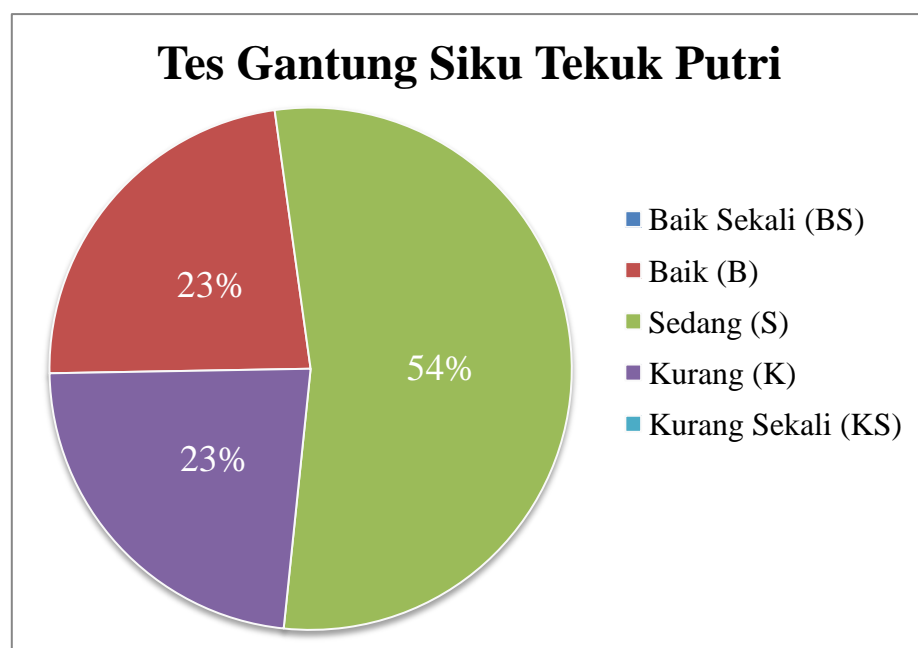


Diagram 4.4 Hasil Gantung Siku Tekuk Putri

3) Baring Duduk (*Sit Up*)

a. Atlet Putra

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes baring duduk (*sit up*) telah diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	23-Keatas	Baik Sekali (BS)	3	27%
2	18 – 22	Baik (B)	6	46%
3	12 – 17	Sedang (S)	3	27%
4	4 – 11	Kurang (K)	0	0%
5	0 – 3	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			12	100%

Tabel 4.5 Hasil Tes Baring Duduk Putra

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes baring duduk (*sit up*) yang telah di lakukan oleh atlet atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, adalah sebagai berikut, terdapat 3 atlet yang berhasil meraih klasifikasi Baik Sekali (BS) dengan persentase sebesar 27%, lalu untuk klasifikasi Baik (B) ada 6 atlet dengan persentase sebesar 46%, sementara untuk Klasifikasi Sedang (S) sebanyak 3 atlet dengan presentase sebesar 27%, sedangkan tidak ada sama sekali atlet yang

mendapatkan klasifikasi Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS) dengan persentase 0%.

Apabila hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putra usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item tes baring duduk (*sit up*) di tampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka, akan nampak seperti gambar di bawah ini :

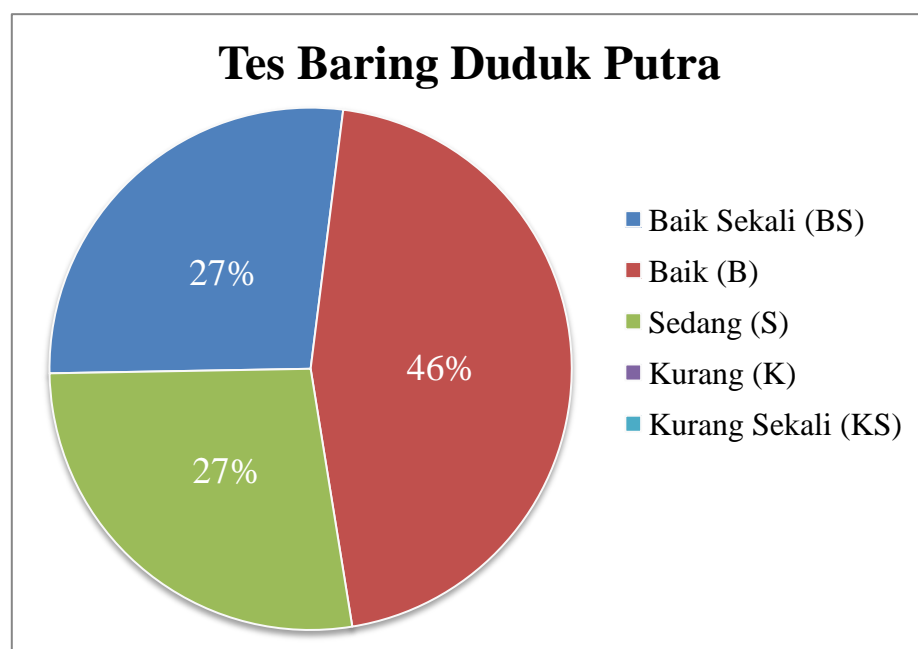


Diagram 4.5 Hasil Tes Baring Duduk Putra

b. Atlet Putri

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes baring duduk (*sit up*) telah diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	20-Keatas	Baik Sekali (BS)	1	8%
2	14 – 19	Baik (B)	9	69%
3	7 – 13	Sedang (S)	3	23%
4	2 – 6	Kurang (K)	0	0%
5	0 - 1	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

Tabel 4.6 Hasil Tes Baring Duduk Putri

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes baring duduk (*sit up*) yang telah di lakukan oleh atlet atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, adalah sebagai berikut, hanya 1 atlet yang berhasil meraih klasifikasi Baik Sekali (BS) dengan persentase sebesar 8%, lalu untuk klasifikasi Baik (B) ada 9 atlet dengan persentase sebesar 69%, sementara untuk Klasifikasi Sedang (S) sebanyak 3 atlet dengan presentase sebesar 23%, dan tidak ada sama sekali atlet yang mendapatkan klasifiksai Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS) dengan persentase 0%.

Apabila hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putri usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item tes baring duduk (*sit up*) di tampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka akan nampak seperti gambar di bawah ini :

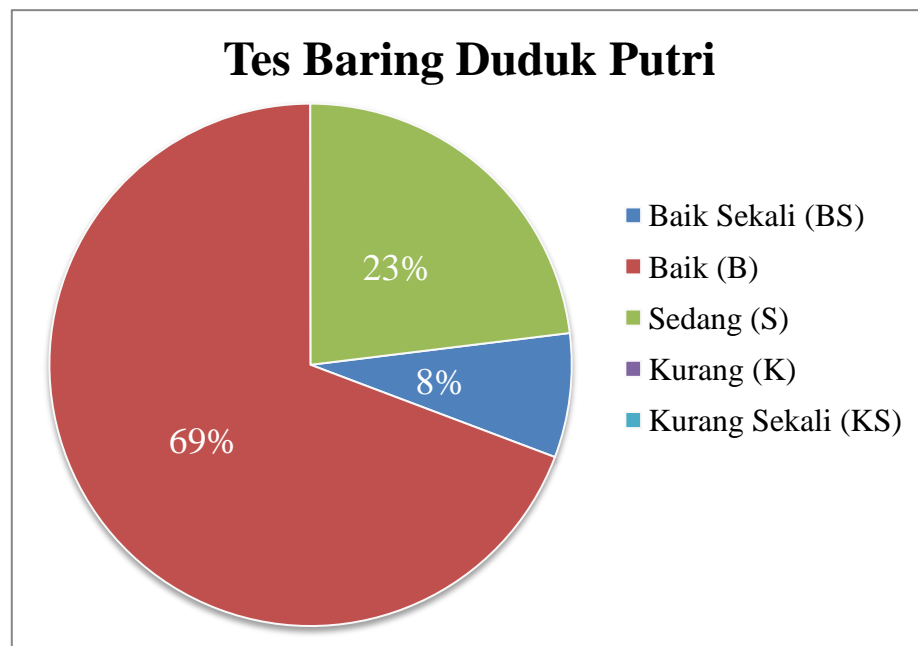


Diagram 4.6 Hasil Tes Baring Duduk Putri

4) Lompat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Atlet Putra

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes lompat tegak (*vertical jump*) telah diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	46-Keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	38 – 45	Baik (B)	3	25%
3	31 – 37	Sedang (S)	3	25%
4	24 – 30	Kurang (K)	4	33%
5	23 - dst	Kurang Sekali (KS)	2	17%
Total			12	100%

Tabel 4.7 Hasil Lompat Tegak Putra

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes lompat tegak (*vertical jump*) yang telah di lakukan oleh atlet atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, adalah sebagai berikut, tidak ada atlet yang berhasil meraih klasifikasi Baik Sekali (BS), lalu untuk klasifikasi Baik (B) dan Klasifikasi Sedang (S) masing-masing sebanyak 3 atlet dengan presentase sebesar 25%, sedangkan untuk klasifikasai Kurang (K) terdapat 4 atlet dengan persentase sebesar 33% dan klasifikasi Kurang Sekali (KS) sebanyak 2 atlet dengan persentase 17%.

Apabila hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putra usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item lompat tegak (*vertical jump*) di tampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka akan nampak seperti gambar di bawah ini :



Diagram 4.7 Hasil Tes Lompat Tegak Putra

b. Atlet Putri

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes lompat tegak (*vertical jump*) telah diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	42-Keatas	Baik Sekali (BS)	1	8%
2	34 - 41	Baik (B)	4	31%
3	28 - 33	Sedang (S)	5	38%
4	21 - 27	Kurang (K)	3	23%
5	20 - dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

Tabel 4.8 Hasil Lompat Tegak Putri

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes lompat tegak (*vertical jump*) yang telah dilakukan oleh atlet atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, sebanyak 1 atlet berhasil meraih klasifikasi Baik Sekali (BS) dengan persentase sebesar 8%, lalu untuk klasifikasi Baik (B) sebanyak 4 atlet dengan persentase sebesar 31%, lalu untuk Klasifikasi Sedang (S) terdapat 5 atlet dengan persentase sebesar 38%, untuk klasifikasai Kurang (K) terdapat 3 atlet dengan persentase sebesar 23% dan klasifikasi Kurang Sekali (KS) sebanyak 0 atlet dengan persentase 0%.

Apabila hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putra usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item lompat tegak (*vertical jump*) di tampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka akan nampak seperti gambar di bawah ini :

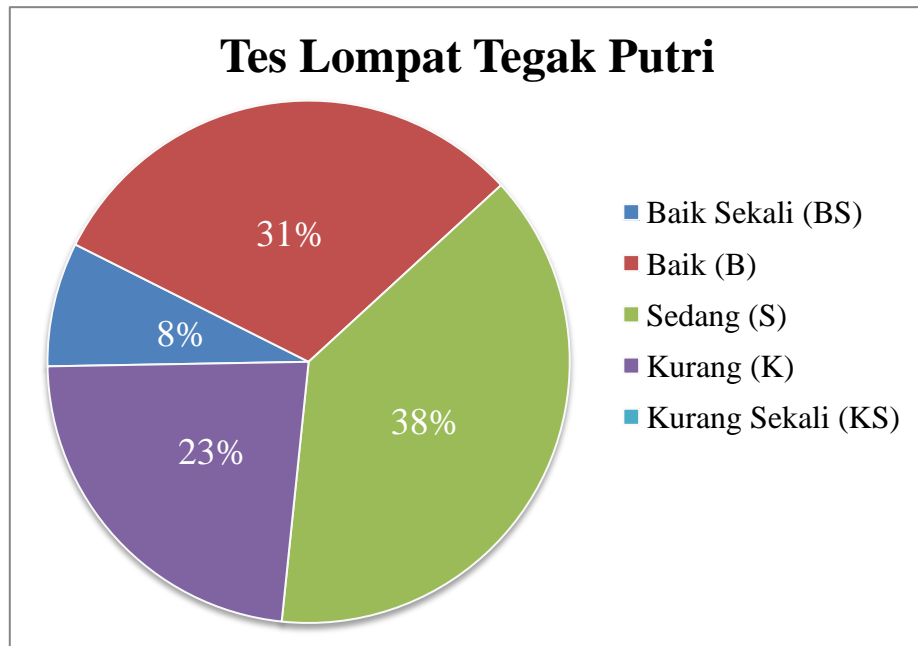


Diagram 4.8 Hasil Tes Lompat Tegak Putri

5) Lari 600 Meter

a. Atlet Putra

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes lari 600 meter telah diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 2'09"	Baik Sekali (BS)	1	8%
2	2'10 - 2'30"	Baik (B)	6	50%
3	2'31" – 2'45"	Sedang (S)	2	17%
4	2'46" – 3' 44"	Kurang (K)	2	17%
5	3'45" - dst	Kurang Sekali (KS)	1	8%
Total			12	100%

Tabel 4.9 Hasil Tes Lari 600 Meter Putra

Berdasarkan tabel 4.9 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes lari 600m yang telah dilakukan oleh atlet atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, adalah sebagai berikut, terdapat 1 atlet yang berhasil meraih klasifikasi Baik Sekali (BS) dengan persentase sebesar 8% lalu untuk klasifikasi Baik (B) terdapat 6 atlet dengan persentase sebesar 50%, sedangkan untuk Klasifikasi Sedang (S) dan klasifikasi kurang (K) masing-masing terdapat 2 atlet dengan presentase sebesar 17%, sedangkan untuk klasifikasai Kurang Sekali (KS) terdapat 1 atlet dengan persentase sebesar 8%.

Apabila hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putra usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item lari 600 meter di tampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka akan nampak seperti gambar di bawah ini :

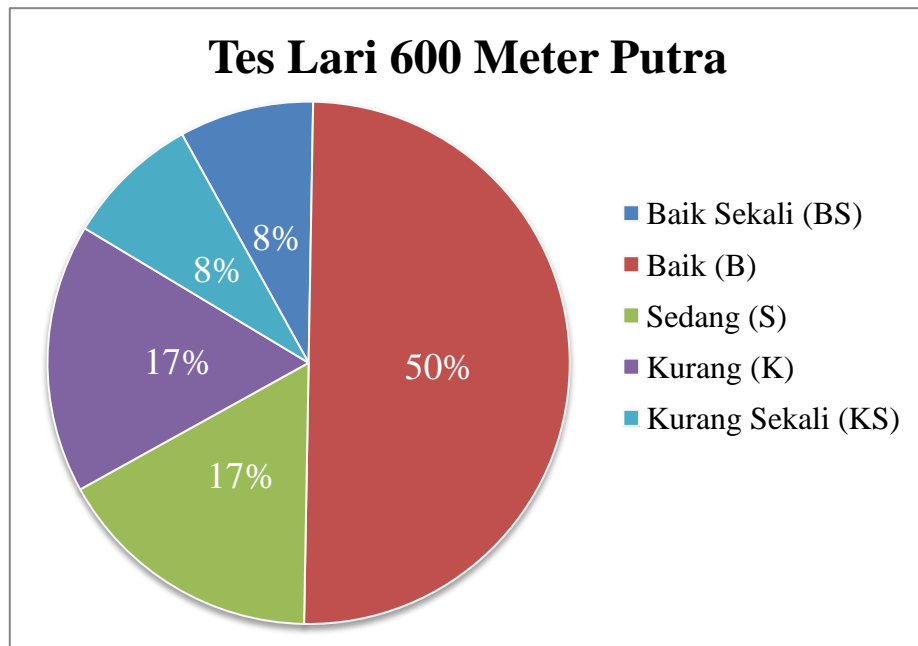


Diagram 4.9 Hasil Lari 600 Meter Putra

b. Atlet Putri

Berdasarkan hasil pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada atlet Atletik putri usia 10 - 12 tahun PASI kota Kediri untuk item tes lari 600 meter telah diperoleh hasil sebagai berikut :

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 2'32"	Baik Sekali (BS)	3	23%
2	2'33" – 2'54"	Baik (B)	4	31%
3	2'55" – 3'28"	Sedang (S)	4	31%
4	3'29" - 4'23"	Kurang (K)	2	15%
5	4'24"- dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

Tabel 4.10 Hasil Tes Lari 600 Meter Putri

Berdasarkan tabel 4.10 di atas dapat diketahui klasifikasi dari hasil tes lari 600m yang telah dilakukan oleh atlet atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, adalah sebagai berikut, terdapat 3 atlet yang berhasil meraih klasifikasi Baik Sekali (BS) dengan persentase sebesar 23% lalu untuk klasifikasi Baik (B) dan Klasifikasi Sedang (S) masing-masing terdapat 4 atlet dengan persentase masing-masing sebesar 31% dan untuk klasifikasi kurang (K) terdapat 2 atlet dengan persentase sebesar 15%, sedangkan untuk klasifikasi Kurang Sekali (KS) terdapat 0 atlet dengan persentase sebesar 0%.

Apabila hasil tes kebugaran jasmani atlet atletik putri usia 10-12 tahun PASI kota Kediri item lari 600 meter di tampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka akan nampak seperti gambar di bawah ini :

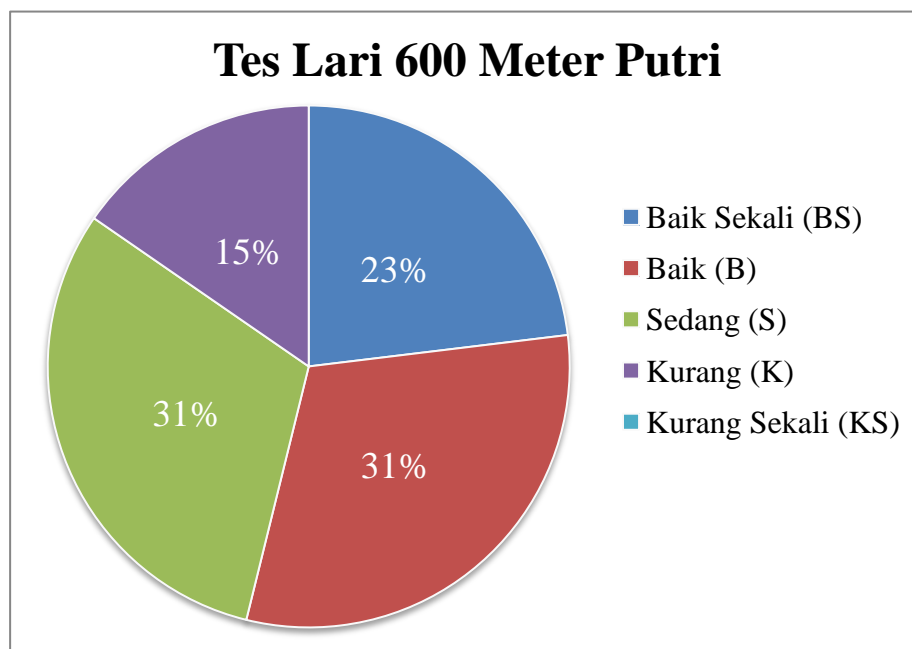


Diagram 4.10 Hasil Tes Lompat Tegak Putri

6) Tes Kebugaran Jasmani Atlet Atletik PASI Kota Kediri Usia 10-12 tahun.

Setelah mendapatkan data dari masing-masing komponen TKJI maka pada bagian ini peneliti akan memaparkan hasil TKJI secara global atau menyeluruh. Untuk hasil skor total yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 - 21	Baik (B)	14	56%
3	14 - 17	Sedang (S)	8	32%
4	10 -13	Kurang (K)	3	12%
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			25	100%

Tabel 4.11 Hasil Skor TKJI

Berdasarkan tabel 4.11 di atas dapat diketahui klasifikasi hasil skor tes TKJI dari atlet atletik usia 10 sampai 12 tahun PASI Kota Kediri yang telah dilakukan. Dari total 25 atlet yang ada, 12 atlet laki-laki dan 13 atlet perempuan, yang mendapatkan klasifikasi Baik Sekali (BS) sebanyak 0 atlet. Kemudian untuk klasifikasi Baik (B) terdapat 14 atlet dengan persentase mencapai 56% dari total keseluruhan. Lalu klasifikasi Sedang (S) sebanyak 8 atlet dengan persentase mencapai 32%. Untuk klasifikasi kurang (K) terdapat 3 atlet dengan presentase sebesar 12%, dan yang terakhir untuk klasifikasai Kurang Sekali (KS) terdapat 0 atlet dengan persentase sebesar 0%.

Apabila hasil Skor TKJI atlet atletik usia 10-12 tahun PASI kota Kediri di tampilkan dalam bentuk grafik atau diagram lingkaran maka akan nampak seperti gambar di bawah ini :

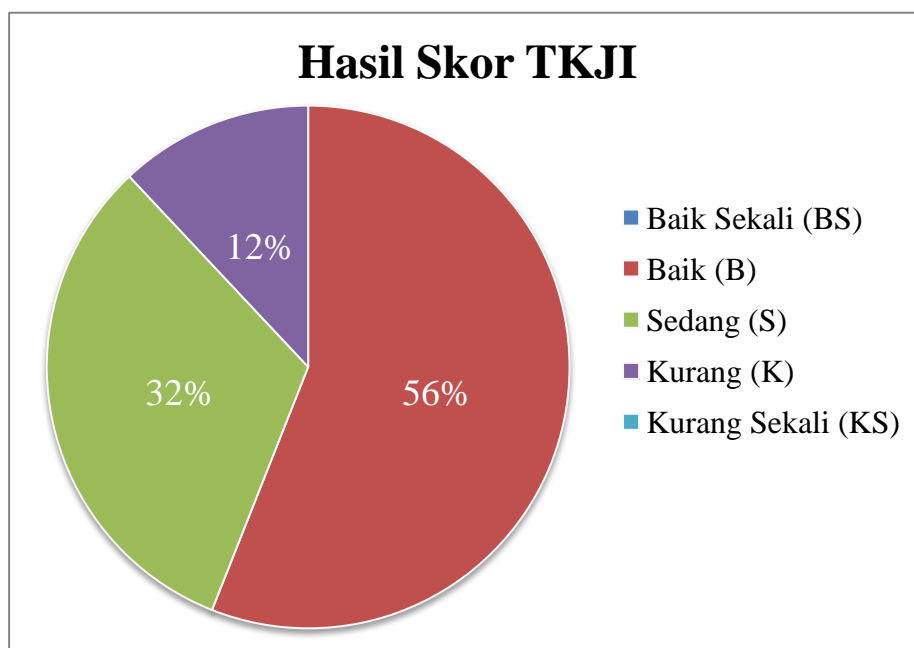


Diagram 4.11 Hasil Skor TKJI

C. Pembahasan

1. Tes Lari 40 Meter (Sprin Run)

Tujuan utama dari Tes Lari 40 meter adalah untuk mengukur kecepatan lari dari seseorang. Dari hasil tes diatas menunjukkan bahwa atlet atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, yang memiliki kategori Baik Sekali 8% (1 atlet), kategori Baik sebanyak 17% (2 atlet), Kategori Sedang sebanyak 41% (5 orang), Kategori Kurang 17% (2 atlet), dan Kategori Kurang Sekali 17% (2 orang). Sedangkan untuk kategori perempuan adapun yang memperoleh kategori Baik Sekali sebesar 38% (5 atlet), kategori Baik sebanyak 62% (8 atlet).

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia item tes lari 40 meter pada atlet atletik usia 10-12 PASI kota Kediri memiliki kemampuan katagori sedang untuk atlet putra sedangkan katagori baik untuk atlet putri. Untuk atlet yang mendapatkan katagori kurang diharapkan terus berlatih agar kedepan jam terbang yang di miliki sang atlet bisa terus bertambah.

2. Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)

Tujuan utama dari Tes gantung siku tekuk adalah untuk mengukur kekuatan lengan lari dari seseorang. Dari hasil tes diatas menunjukkan bahwa atlet atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, tidak ada sama sekali yang masuk dalam kategori Baik Sekali, sedangkan untuk kategori Baik sejumlah 25% (3 atlet), sementara untuk kategori Sedang sejumlah 42% (5 atlet), kategori Kurang sejumlah 33% (4 atlet) dan tidak ada yang medapat kategori Kurang Sekali. Sedangkan untuk kategori perempuan juga tidak ada sama sekali yang memperoleh hasil Baik Sekali. Terdapat 23% (3 atlet) yang masuk dalam kategori baik, 54% (7 atlet) masuk kategori sedang, 23% (3 atlet) masuk dalam kategori Kurang dan 0% yang masuk kategori Kurang Sekali

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia item tes gantung siku tekuk (*pull up*) pada atlet atletik usia 10-12 PASI kota Kediri memiliki kemampuan katagori sedang untuk atlet putra sedangkan katagori baik untuk atlet putri. Untuk atlet yang mendapatkan katagori kurang diharapkan dapat di tambah lagi porsi latihan untuk memperkuat otot lengannya.

3. Baring Duduk (*Sit Up*)

Tujuan utama dari Tes baring duduk adalah untuk mengukur kekuatan dari otot perut seseorang. Dari hasil tes yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa atlet atletik putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, terdapat 27% (3 atlet) yang masuk dalam kategori Baik Sekali, kemudian 46% (6 atlet) masuk dalam kategori Baik, dan 27% (3 atlet) masuk dalam kategori Sedang. Sedangkan tidak ada sama sekali yang mendapatkan kategori Kurang atau Kurang Sekali. Pada kategori perempuan terdapat 8% (1 orang) yang berhasil masuk dalam kategori Baik Sekali, lalu sebesar 69% (9 atlet) berhasil masuk dalam kategori baik, sementara 23% (3 atlet) berhasil masuk dalam kategori sedang, dan tidak ada sama sekali atlet yang masuk dalam kategori Kurang dan Kurang Sekali.

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia item tes baring duduk (*sit up*) pada atlet atletik usia 10-12 PASI kota Kediri baik atlet laki-laki ataupun perempuan memiliki kategori kemampuan atau kategori yang sama-sama Baik. Untuk semua atlet diharapkan terus berlatih dengan giat agar kemampuan fisiknya semakin membaik dan meningkat.

4. Lompat Tegak (*Vertical Jump*)

Tujuan utama dari Tes lompat tegak (*vertical jump*) adalah untuk mengukur daya ledak otot tungkai seseorang. Dari hasil tes yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa tidak ada sama sekali atlet putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, yang berhasil masuk dalam kategori baik sekali, sedangkan untuk kategori perempuan terdapat 8% (1 atlet) yang berhasil masuk dalam kategori baik sekali. Lalu untuk atlet putra yang berhasil masuk kategori Baik dan kategori Sedang terdapat masing-masing 25% (3 atlet). Sedangkan pada kategori perempuan terdapat 31% (4 atlet) yang masuk kategori baik, dan 38% (5 atlet) yang masuk kategori sedang. Untuk kategori Kurang, 33% (4 atlet) pada kelompok laki-laki dan 23% (3 atlet) pada kelompok perempuan. 17% (2 atlet) laki-laki masuk kategori kurang sekali dan di kategori perempuan sebanyak 0% untuk kategori kurang sekali.

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia item lompat tegak (*vertical jump*) pada atlet atletik usia 10-12 PASI kota Kediri memiliki kemampuan katagori kurang untuk atlet putra, sedangkan untuk katagori putri adalah kategori sedang. Untuk atlet yang masih berada pada katagori kurang diharapkan dapat di tambah lagi porsi latihan untuk memperkuat otot-otot tungkainya.

5. Lari 600 Meter

Tujuan utama diadakannya Tes lari 600 meter adalah untuk daya tahan paru seseorang. Dari hasil tes yang telah dilakukan pada atlet putra usia 10 - 12 tahun PASI Kota Kediri, menunjukkan bahwa terdapat 8% (1 atlet) yang memiliki daya tahan paru yang Baik Sekali. Lalu terdapat 50% (6 atlet) yang masuk kategori Baik, sedangkan untuk kategori Sedang dan kategori kurang sama-sama memiliki 17% (2 orang) di tiap kategorinya, dan 8% (1 atlet) masih berada pada kategori kurang sekali. Kemudian pada kelompok perempuan 23% (3 atlet) yang masuk dalam kategori baik sekali. Sebanyak 31% (4 atlet) masing-masing di kategori baik dan sedang. Pada kategori kurang, terdapat 15% (2 atlet) dan 0% pada kategori Kurang sekali.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia item tes lari 600 meter pada atlet atletik usia 10-12 PASI kota Kediri dapat di kategorikan baik untuk atlet putra, sedangkan untuk katagori putri adalah kategori baik juga. Untuk atlet yang masih berada pada katagori kurang diharapkan dapat berlatih dengan lebih giat, agar daya tahan parunya semakin meningkat.

6. Tes TKJI Atlet Atletik Usia 10 – 12 Tahun PASI Kota Kediri.

Setelah hasil analisis dari masing-masing tes kebugaran jasmani diketahui maka pada bagian ini akan peneliti paparkan hasil TKJI secara menyeluruh. Berdasarkan tabel 4.11 di atas dapat di lihat bahwa tes kebugaran jasmani Indonesia atlet atletik usia 10 – 12 tahun PASI kota Kediri Tahun 2019 memperoleh hasil baik sekali sebanyak 0% atau sebanyak 0 atlet, katagori baik sebanyak 56% atau sebanyak 14 atlet, katagori sedang sebanyak 32% atau sebanyak 8 atlet, katagori kurang sebesar 12% atau sebanyak 3 atlet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet atletik 10-12 tahun PASI kota Kediri tergolong katagori baik.

Tingkat kebugaran jasmani atlet atletik usia 6-9 tahun PASI Kota Kediri tentu sangat erat kaitannya dengan kegiatan latihan yang selama ini telah di jalani baik mulai sejak kapan anak itu mulai berlatih, berapa kali dia berlatih dalam seminggunya, berapa lama dia berlatih tiap harinya, seberapa baik kualitas gizi dan istirahat atlet tersebut di rumah setiap harinya dan masih banyak lainnya. Rata-rata atlet yang memperoleh hasil tes yang baik di tes TKJI ini rata-rata telah memiliki jam terbang atau jam latihan yang lumayan banyak, sehingga diharapkan kedepan mereka yang belum mendapatkan hasil yang baik bisa terus berlatih agar kebugaran jasmaninya semakin meningkat pula di kemudian hari.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penilaian dan analisis deskriptif persentase, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi kebugaran jasmani atlet atletik usia 10 sampai 12 tahun PASI Kota Kediri dapat dikategorikan dalam katagori baik.

B. Saran

Berdasarkan atas hasil penemuan penelitian diatas yang telah disimpulkan maka saran-saran yang dapat di kemukakan:

1. Bagi Pelatih

Sekiranya setelah diadakannya penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan lebih gamblang mengenai gambaran keadaan kondisi fisik dari dari atlet atletik usia 10 sampai 12 tahun PASI Kota Kediri, sehingga kedepan diharapkan pelatih yang bersangkutan dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kondidi sang atlet tersebut, agar dapat mencapai tujuan yang telah di targetkan selama ini.

2. Bagi Wali Atlet

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan para orang tua selaku wali dari atlet itu sendiri dapat lebih terbuka lagi pengetahuan dan wawasannya akan kemampuan fisik dari sang buah hati. Karena sejatinya wali atlet memiliki peran yang sangat besar dalam perkembangan fisik sang buah hati. Selain dalam hal pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh sang buah hati, orang tua disini juga besar perannya dalam memberikan motivasi pada buah hatinya untuk terus maju dalam mengejar impiannya.

3. Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa memberikan banyak hal ke banyak orang lain termasuk bagi atlet itu sendiri, Sebagai bahan motivasi dan evaluasi diri dalam berlatih agar kedepan kemampuan fisiknya semakin membaik dan meningkat, karena.

4. Bagi Peneliti

Sebagai kegiatan penerapan ilmu yang telah di dapat selama menempuh kegiatan perkuliahan selama beberapa tahun ini dan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas Nusantara PGRI Kediri fakultas Pendidikan Jasmani Keguruan dan Olahraga. Serta sebagai bahan referensi untuk adik kelasku yang akan menempuh kegiatan yang sama seperti peneliti sekarang ini.

Daftar Pustaka

- Andiansyah, Bima. 2014. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sd Negeri Delegan 2 Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto. 2006. *Perbandingan Hasil Vo2 Max Antara Atlet Puslatkot Kota Kediri Cabang Olahraga Atletik Dan Atlet Pasi Kota Kediri Tahun 2018*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Budi Santoso, Adytya, 2019. *Survei Kebugaran Jasmani Atlet Sepatu Roda Usia 6-9 Tahun Di Kota Kediri*. Skripsi. Tidak Dipublikasika. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Djumijar. M. 2004. *Pengaruh Pemberian Minuman Suplemen Terhadap Kemampuan Lari 12 Menit Pada Atlet Futsal Ikor FIK UNM*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Fajar Alis, M. N, 2018. *Perbandingan Hasil Vo2 Max Antara Atlet Puslatkot Kota Kediri Cabang Olahraga Atletik Dan Atlet Pasi Kota Kediri Tahun 2018*. Skripsi. Tidak dipublikasika. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hatch dan Farhady (1981), dalam skripsi *Survey Minat Dan Bakat Anak Usia Dini Dalam Proses Pembinaan Atletik Pasi Kota Kediri*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP dan UNS Press.
- Lambang P, Wintalis, 2018. *Survey Minat Dan Bakat Anak Usia Dini Dalam Proses Pembinaan Atletik Pasi Kota Kediri*. Skripsi. Tidak Dipublikasika. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Muhajir. 2007. *Studi Tentang Pencapaian Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Pringsewu Dalam Pekan Olahraga Propinsi Lampung Viii-2017*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Lampung: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Nasution, S. 2018. Pengembangan Model Pembelajaran Materi Lempar Lembing. *Jurnal Pedagogik Olahraga*,(Online), 01 (04): 2580-8877, tersedia: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11965/10422>, diunduh 20 Juni 2019.

- Nita, P, 2019. Pengaruh Latihan Push Up Dan Full Up Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Kayuagung. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga*, No 1, Vol 1, Universitas PGRI Palembang: 1-7.
- Priatna, Eri. 2008. *Pengertian Atletik, Sejarah, Nomor, dan Cabor Atletik*. (online). tersedia: <https://penjaskes.co.id/atletik/>, diunduh 20 Juni 2019.
- Rismayanthi, Cerika. 2001 *Pemeriksaan Kesehatan Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan*. Handout Tes dan Pengukuran Penjas. Di akses tanggal 1 Juni 2019.
- Sumosardjuno, S. (1989). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Alfabeta. Bandung.
- Sukirno, (2017-17). *Pengaruh Latihan Push Up Dan Full Up Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Kayuagung*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Suryanto, 2017. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, Kediri: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) UN PGRI Kediri.
- TKJI, 2010. *Panduan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Wijanarko, Bambang, dkk. 2010. *Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 2 Slati Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Woeryanto, 1976. *Pengertian, Macam Jenis, Sejarah Atletik Gambar dan Penjelasan*. (online). tersedia: <https://www.jatikom.com/pengertian-macam-jenis-sejarah-atletik-gambar-penjelasan/>, diunduh 20 Juni 2019.
- Yunus, M, 2016. Kesegaran Jasmani Siswa SD Kota Malang. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang: 166-177.

LAMPIRAN

Lampiran-lampira

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan Perguruan Tinggi PGRI Kediri
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (LPPM)
 Alamat: Kampus I Ji. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112) Telp.(0354) 771576, Fax. 771576
 Website: <http://lp2m.unpkediri.ac.id>, Email: lemilit@unpkediri.ac.id; lemilit.unpkediri@gmail.com

Nomor : 18052.07/LPPM.UN PGRI Kd/V/2019
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Ijin Melakukan Penelitian

15 Mei 2019

Kepada Yth. Ketua PASI Kota Kediri
 di : Jl. PK. Bangsa No. 77, Banjaran, Kec. Kota Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur 64129

Dengan ini kami hadapkan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri:

NAMA : MOCH. BISMA DIWA ABINA C.S
 NPM : 14.1.01.09.0474
 FAK - PRODI : FKIP-Penjaskesrek
 Maksud : Ijin melakukan penelitian untuk penulisan Skripsi
 JUDUL :

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 10-12
 TAHUN PASI KOTA KEDIRI**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuannya untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan guna mendapatkan data-data penelitian pada lembaga yang bapak/ibu/sdr. pimpin sebagai bahan penulisan Skripsi Program Sarjana (S1).



Ketua
 Sekretaris LPPM,

Dr. Aan Nurjurdianto, M.Pd
 NIDN. 0724077901

Tembusan :
 1. Kaprodi
 2. Dosen Pembimbing 1 dan 2

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Nusantara PGRI Kediri



Lampiran 2. Balasan Surat Keterangan Penelitian



**PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA
(P A S I)**

PENGURUS KOTA KEDIRI

SEKRETARIAT : JL. PAHLAWAN KUSUMA BANGSA Gg. VII NO. 9 A
TELP. (0354) 683556

Kediri, 17 Mei 2019

Kepada

Nomor : 77 / PASI – KOTA KDR / V / 2019

Yth. Rektor Universitas Nusantara
PGRI Kota Kediri

Sifat : Penting

Lampiran : -

Perihal : **Balasan Ijin Penelitian**

An. Moch. Bisma Diwa Abina C. S.

Di Kediri

Salam Olahraga,

Menindaklanjuti surat saudara Universitas Nusantara PGRI Kediri Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Sains No. 18052.07 / LPPM. UN PGRI / 2019 Perihal Permohonan Penelitian tanggal 15 Mei 2019.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka kami Pengurus Cabang Olahraga Atletik Kota Kediri tidak keberatan atas Penelitian dalam rangka penulisan Skripsi Program Sarjana (S1) An. Moch. Bisma Diwa Abina C. S. di PASI Kota Kediri.

Demikian atas perkenaa dan perhatiannya disampaikan terimakasih .

PENGKOT PASI KEDIRI

Drs. Kwin Atmoko. MM
Ketua

Lampiran 3. Hasil TKJI atlet Atletik Usia 10-12 Tahun PASI Kota Kediri

No	Nama	Jenis Kelamin	Lari 40m (<i>sprint run</i>) Satuan detik	Gantung Siku (<i>pull up</i>) Satuan detik	Baring duduk (<i>sit up</i>) Satuan kali	Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>) Satuan cm			Lari 600m Satuan menit
						21	21	19	
1	Aldi	Laki-Laki	8,7'	7.90	15	21	21	19	3' 21"
2	Aldo	Laki-Laki	8,91'	8.3	14	18	20	19	3' 31"
3	Athailah	Laki-Laki	8,09'	8.90	21	21	24	22	3'
4	Fauzan	Laki-Laki	7,15"	22,7"	19	32	33	30	2' 35"
5	Ficko	Laki-Laki	7,38'	42,07	22	32	32	30	2' 1"
6	Ficky	Laki-Laki	7,13'	30,05	21	35	34	30	2' 19"
7	Gilang	Laki-Laki	6,63"	16,27"	24	39	41	40	2' 27"
8	Lambang	Laki-Laki	7,40'	32,07"	19	29	28	25	2' 10"
9	Naufal.	Laki-Laki	6,70"	17,01"	20	37	38	38	2' 21"
10	Rafi	Laki-Laki	8,90'	9.39	15	26	27	22	3' 6"
11	Setya	Laki-Laki	6,65"	16,33"	25	41	42	45	2' 19"
12	Tahta	Laki-Laki	6,60"	20,01"	25	39	42	41	2' 24"
13	Anggi	Perempuan	6.80	20,36"	17	30	32	33	2' 25"
14	Bilqis	Perempuan	7.51"	15,46"	14	27	29	28	3' 8"
15	Cyрил	Perempuan	6.69	20.21	14	26	25	22	2' 29"
16	Gendis	Perempuan	7.54"	13,2"	18	25	27	26	3' 13"
17	Laras	Perempuan	7.20"	11,27"	18	35	33	29	2' 8"
18	Leli	Perempuan	7.55"	11,2"	15	30	29	29	3' 6"
19	Meli	Perempuan	6.4"	6,2"	20	30	31	28	1' 55"
20	Sayla	Perempuan	6,61"	10,28"	15	38	37	33	2' 42"
21	Stefani	Perempuan	6.38	23.5"	12	42	41	38	3' 1"
22	Syasa	Perempuan	6.35"	5.40	17	30	35	39	2' 5"
23	Tari	Perempuan	7,43"	17,79"	16	35	37	39	2' 37"
24	Zahra	Perempuan	7.48"	16,51"	12	29	28	29	2' 55"
25	Zuhaira	Perempuan	7,21"	5,01"	13	24	26	25	2' 48 "

Lampiran 4. Hasil Tes Lari 40 Meter

Atlet Putra

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Aldi	8,7'	2	K
2	Aldo	8,91'	1	KS
3	Athailah	8,09'	2	K
4	Fauzan	7,15"	3	S
5	Ficko	7,38'	3	S
6	Ficky	7,13'	3	S
7	Gilang	6,63"	5	BS
8	Lambang	7,40'	3	S
9	Naufal.	6,70"	4	B
10	Rafi	8,90'	1	KS
11	Setya	6,65"	3	S
12	Tahta	6,60"	4	B

Atlet Perempuan

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Anggi	6.80	4	B
2	Bilqis	7.51"	4	B
3	Cyril	6.69	5	BS
4	Gendis	7.54"	4	B
5	Laras	7.20"	4	B
6	Leli	7.55"	4	B
7	Meli	6.4"	5	BS
8	Sayla	6,61"	5	BS
9	Stefani	6.38	5	BS
10	Syasa	6.35"	5	BS
11	Tari	7,43"	4	B
12	Zahra	7.48"	4	B
13	Zuhaira	7,21"	4	B

Lampiran 5. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)

Atlet Putra

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Aldi	7.90	2	K
2	Aldo	8.3	2	K
3	Athailah	8.90	2	K
4	Fauzan	22,7"	3	S
5	Ficko	42,07	4	B
6	Ficky	30,05	4	B
7	Gilang	16,27"	3	S
8	Lambang	32,07"	4	B
9	Naufal.	17,01"	3	S
10	Rafi	9.39	2	K
11	Setya	16,33"	3	S
12	Tahta	20,01"	3	B

Atlet Perempuan

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Anggi	20,36"	4	B
2	Bilqis	15,46"	3	S
3	Cyril	20.21	4	B
4	Gendis	13,2"	3	S
5	Laras	11,27"	3	S
6	Leli	11,2"	3	S
7	Meli	6,2"	2	K
8	Sayla	10,28"	3	S
9	Stefani	23.5"	4	B
10	Syasa	5.40	2	K
11	Tari	17,79"	3	S
12	Zahra	16,51"	3	S
13	Zuhaira	5,01"	2	K

Lampiran 6. Hasil Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Atlet Putra

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Aldi	15	3	S
2	Aldo	14	3	S
3	Athailah	21	4	B
4	Fauzan	19	4	B
5	Ficko	22	4	B
6	Ficky	21	4	B
7	Gilang	24	5	BS
8	Lambang	19	4	B
9	Naufal.	20	4	B
10	Rafi	15	3	S
11	Setya	25	5	BS
12	Tahta	25	5	BS

Atlet Perempuan

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Anggi	17	4	B
2	Bilqis	14	4	B
3	Cyril	14	4	B
4	Gendis	18	4	B
5	Laras	18	4	B
6	Leli	15	4	B
7	Meli	20	5	BS
8	Sayla	15	4	B
9	Stefani	12	3	S
10	Syasa	17	4	B
11	Tari	16	4	B
12	Zahra	12	3	S
13	Zuhaira	13	3	S

Lampiran 7. Tes Lompat Tegak (*Vertical Jump*)

Atlet Putra

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Aldi	21	1	KS
2	Aldo	20	1	KS
3	Athailah	24	2	K
4	Fauzan	33	3	S
5	Ficko	32	3	S
6	Ficky	35	3	S
7	Gilang	41	2	K
8	Lambang	29	2	K
9	Naufal.	38	4	B
10	Rafi	27	2	K
11	Setya	45	4	B
12	Tahta	42	4	B

Atlet Perempuan

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Anggi	33	3	S
2	Bilqis	29	3	K
3	Cyril	26	2	K
4	Gendis	27	2	K
5	Laras	35	4	B
6	Leli	30	3	S
7	Meli	31	3	S
8	Sayla	38	4	B
9	Stefani	42	5	BS
10	Syasa	39	4	B
11	Tari	39	4	B
12	Zahra	29	3	S
13	Zuhaira	26	2	K

Lampiran 8. Tes Lari 600 Meter

Atlet Putra

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Aldi	3' 21"	2	K
2	Aldo	3' 31"	2	K
3	Athailah	3'	3	S
4	Fauzan	2' 35"	3	S
5	Ficko	2' 1"	5	BS
6	Ficky	2' 19"	4	B
7	Gilang	2' 27"	4	B
8	Lambang	2' 10"	4	B
9	Naufal.	2' 21"	4	B
10	Rafi	3' 6"	1	KS
11	Setya	2' 19"	4	B
12	Tahta	2' 24"	4	B

Atlet Perempuan

No	Nama	Hail Tes	Skor	Kategori
1	Anggi	2' 25"	5	BS
2	Bilqis	3' 8"	2	K
3	Cyril	2' 29"	5	BS
4	Gendis	3' 13"	3	S
5	Laras	2' 8"	3	S
6	Leli	3' 6"	2	K
7	Meli	1' 55"	5	BS
8	Sayla	2' 42"	4	B
9	Stefani	3' 1"	3	S
10	Syasa	2' 5"	4	B
11	Tari	2' 37"	4	B
12	Zahra	2' 55"	3	S
13	Zuhaira	2' 48 "	4	B

Lampiran 9. Total Skor Hasil TKJI

No	Nama	Jenis Kelamin	Lari 40m (sprint run) Satuan detik	Gantung Siku (pull up) Satuan detik	Baring duduk (sit up) Satuan kali	Loncat Tegak (vertical jump) Satuan cm	Lari 600m Satuan menit	Total Skor	Kategori
1	Gilang	Laki-Laki	5	3	5	2	4	19	B
2	Naufal.	Laki-Laki	4	3	4	4	4	19	B
3	Ficky	Laki-Laki	3	4	4	3	4	18	B
4	Ficko	Laki-Laki	3	4	4	3	5	19	B
5	Athailah	Laki-Laki	2	2	4	2	3	13	S
6	Rafi	Laki-Laki	1	2	3	2	1	9	K
7	Tahta	Laki-Laki	4	3	5	4	4	20	B
8	Fauzan	Laki-Laki	3	3	4	3	3	16	S
9	Setya	Laki-Laki	3	3	5	4	4	19	B
10	Lambang	Laki-Laki	3	4	4	2	4	17	S
11	Aldi	Laki-Laki	2	2	3	1	2	10	K
12	Aldo	Laki-Laki	1	2	3	1	2	9	K
13	Stefani	Perempuan	5	4	3	5	3	20	B
14	Gendis	Perempuan	4	3	4	2	3	16	S
15	Meli	Perempuan	5	2	5	3	5	20	B
16	Zahra	Perempuan	4	3	3	3	3	16	S
17	Laras	Perempuan	4	3	4	4	3	18	B
18	Zuhaira	Perempuan	4	2	3	2	4	15	S
19	Syasa	Perempuan	5	2	4	4	4	19	B
20	Leli	Perempuan	4	3	4	3	2	16	S
21	Tari	Perempuan	4	3	4	4	4	19	B
22	Anggi	Perempuan	4	4	4	3	5	20	B
23	Sayla	Perempuan	5	3	4	4	4	20	B
24	Bilqis	Perempuan	4	3	4	3	2	16	S
25	Cyril	Perempuan	5	4	4	2	5	20	B

Lampiran 10. Persentase Hasil Tes Lari 40 Meter

Atlet Putra

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 6,3''	Baik Sekali (BS)	1	8%
2	6,4'' - 6,9''	Baik (B)	2	17%
3	7,0'' - 7,7''	Sedang (S)	5	41%
4	7,8'' - 8,8''	Kurang (K)	2	17%
5	8,9'' - dst	Kurang Sekali (KS)	2	17%
Total			12	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{1}{12} \times 100\% = 8\%$$

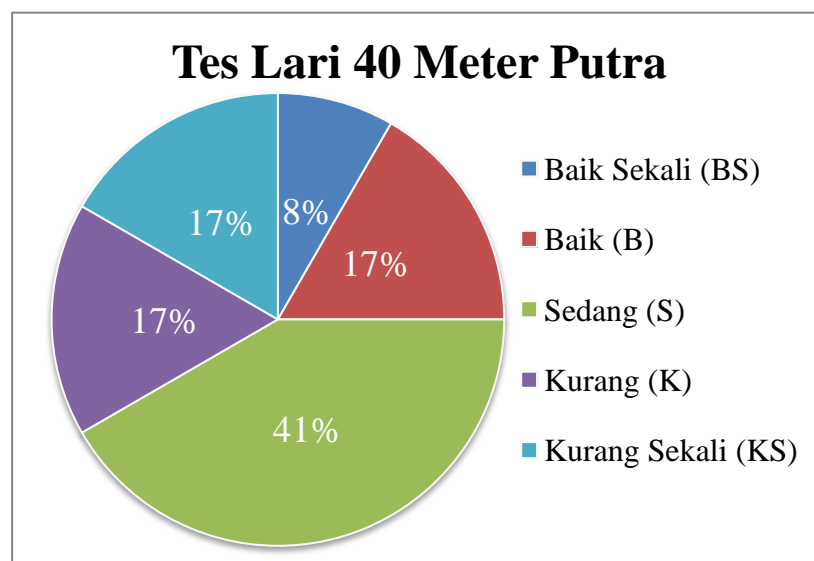
$$\text{Baik} = \frac{2}{12} \times 100\% = 17\%$$

$$\text{Sedang} = \frac{5}{12} \times 100\% = 41\%$$

$$\text{Kurang} = \frac{2}{12} \times 100\% = 17\%$$

$$\text{Kurang Sekali} = \frac{2}{12} \times 100\% = 17\%$$

$$\text{Total} = 100\%$$



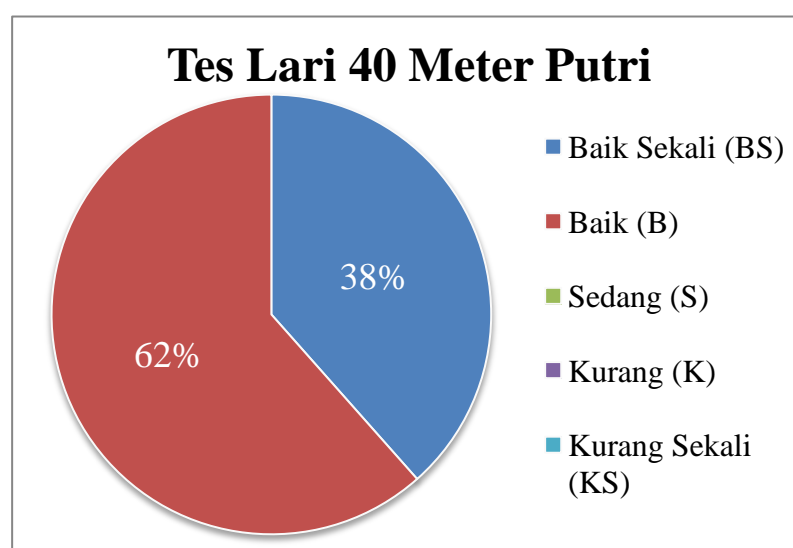
Atlet Putri

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 6,7''	Baik Sekali (BS)	5	38%
2	6,8'' - 7,5''	Baik (B)	8	62%
3	7,6'' - 8,3''	Sedang (S)	0	0%
4	8,4'' - 9,6''	Kurang (K)	0	0%
5	9,7'' - dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{5}{13} \times 100\% = 38\% \quad \text{Baik} = \frac{8}{13} \times 100\% = 62\%$$

$$\text{Total} = 100\%$$



Lampiran 11. Persentase Hasil Tes Gantung Siku Tekuk

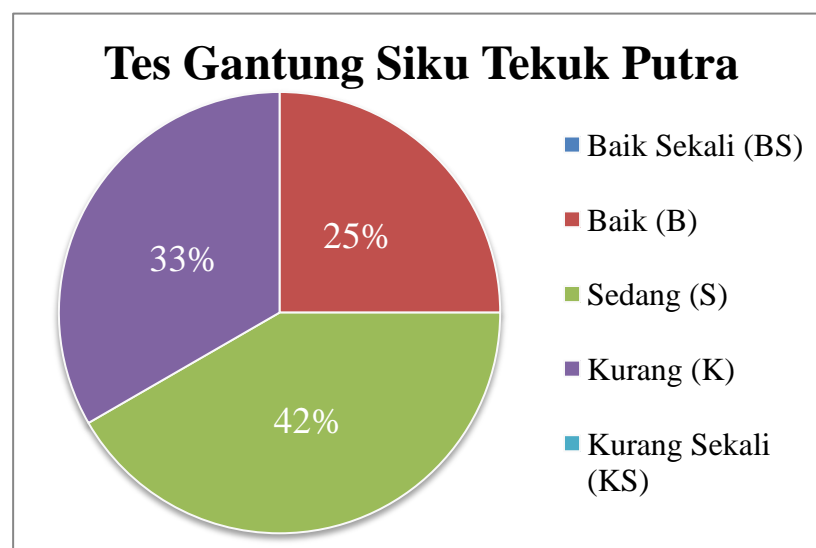
Atlet Putra

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	51'' ke atas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	31'' – 51''	Baik (B)	3	25%
3	15'' – 30''	Sedang (S)	5	42%
4	5'' – 14''	Kurang (K)	4	33%
5	0''- 4''	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			12	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik} = \frac{3}{12} \times 100\% = 25\% \quad \text{Sedang} = \frac{5}{12} \times 100\% = 42\%$$

$$\text{Kurang} = \frac{4}{12} \times 100\% = 33\% \quad \text{Total} = 100\%$$



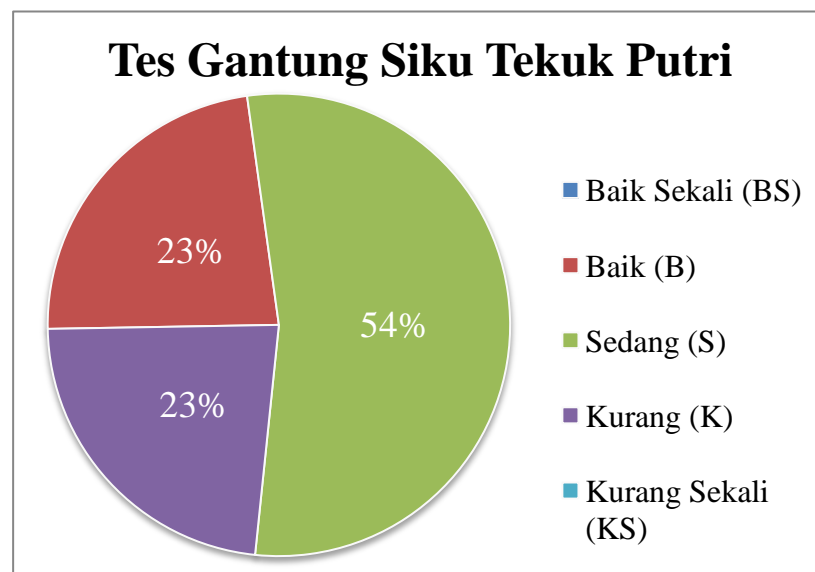
Atlet Putri

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	40'' ke atas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	20'' – 39''	Baik (B)	3	23%
3	8'' – 19''	Sedang (S)	7	54%
4	2'' – 7''	Kurang (K)	3	23%
5	0 – 1''	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik} = \frac{3}{13} \times 100\% = 23\% \quad \text{Sedang} = \frac{7}{13} \times 100\% = 54\%$$

$$\text{Kurang} = \frac{3}{13} \times 100\% = 23\% \quad \text{Total} = 100\%$$



Lampiran 12. Persentase Hasil Tes Baring Duduk

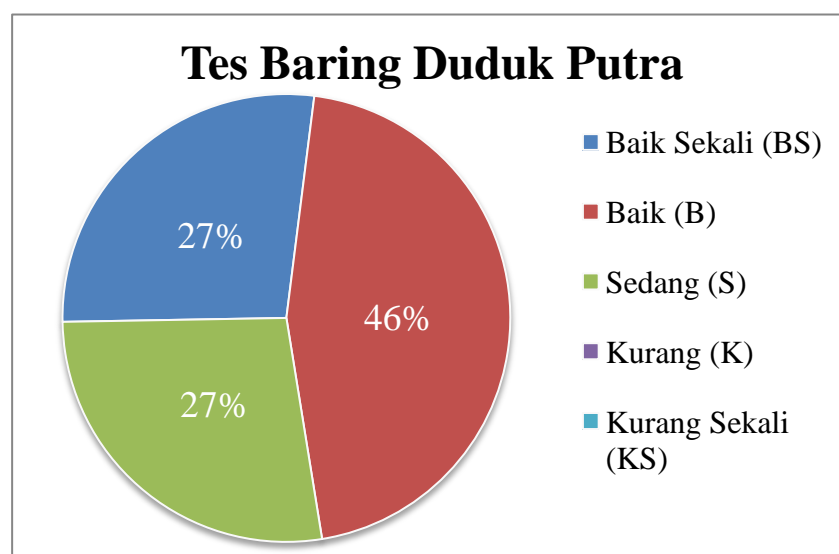
Atlet Putra

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	23-Keatas	Baik Sekali (BS)	3	27%
2	18 – 22	Baik (B)	6	46%
3	12 – 17	Sedang (S)	3	27%
4	4 – 11	Kurang (K)	0	0%
5	0 – 3	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			12	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{3}{12} \times 100\% = 27\% \quad \text{Baik} = \frac{6}{12} \times 100\% = 46\%$$

$$\text{Sedang} = \frac{3}{12} \times 100\% = 27\% \quad \text{Total} = 100\%$$



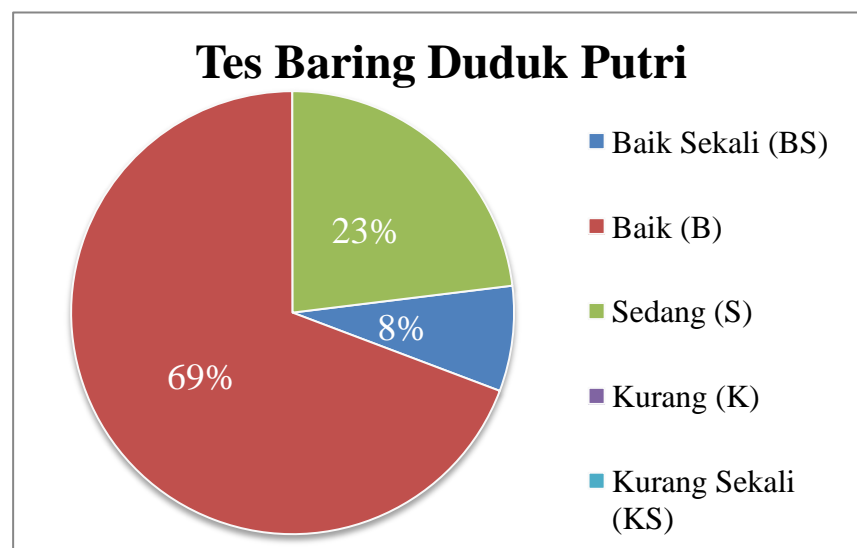
Atlet Putri

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	20-Keatas	Baik Sekali (BS)	1	8%
2	14 – 19	Baik (B)	9	69%
3	7 – 13	Sedang (S)	3	23%
4	2 – 6	Kurang (K)	0	0%
5	0 - 1	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{8}{13} \times 100\% = 8\% \qquad \text{Baik} = \frac{9}{13} \times 100\% = 69\%$$

$$\text{Sedang} = \frac{3}{13} \times 100\% = 23\% \qquad \text{Total} = 100\%$$



Lampiran 13. Persentase Hasil Tes Lompat Tegak

Atlet Putra

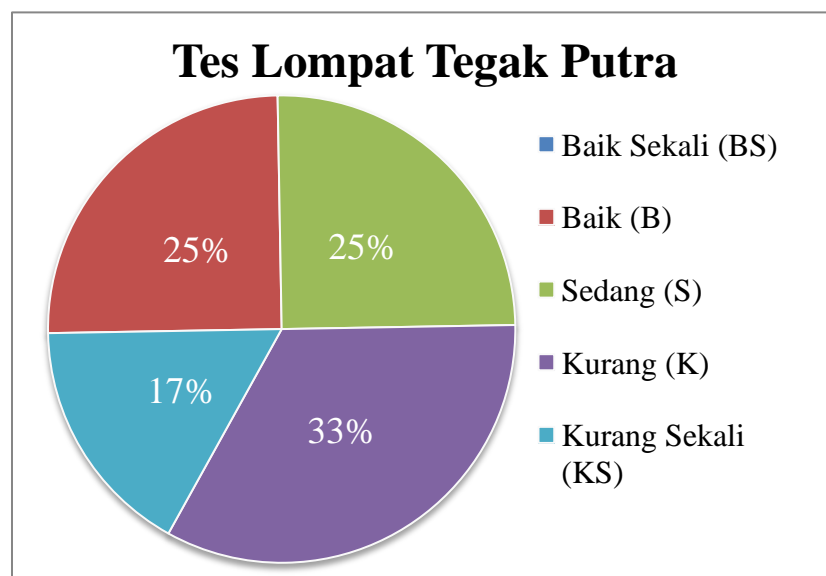
No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	46-Keatas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	38 – 45	Baik (B)	3	25%
3	31 – 37	Sedang (S)	3	25%
4	24 – 30	Kurang (K)	4	33%
5	23 - dst	Kurang Sekali (KS)	2	17%
Total			12	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik} = \frac{3}{12} \times 100\% = 25\% \quad \text{Sedang} = \frac{3}{12} \times 100\% = 25\%$$

$$\text{Kurang} = \frac{4}{12} \times 100\% = 33\% \quad \text{Kurang Sekali} = \frac{2}{12} \times 100\% = 17\%$$

$$\text{Total} = 100\%$$



Atlet Putri

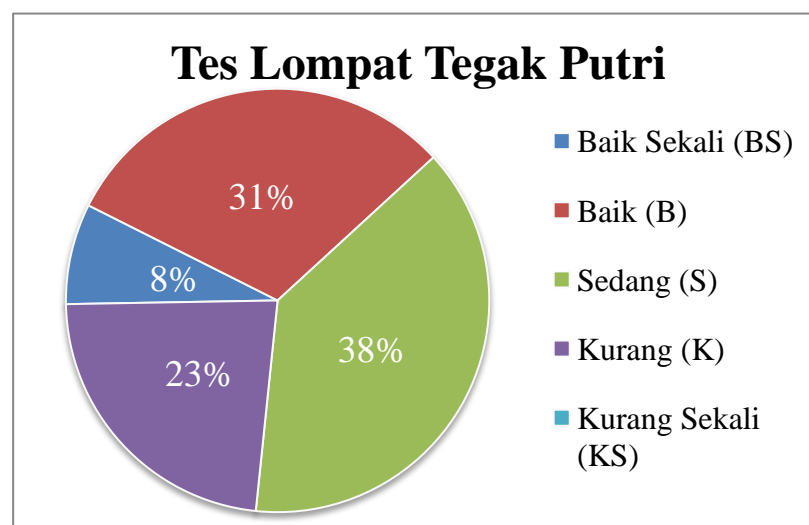
No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	42-Keatas	Baik Sekali (BS)	1	8%
2	34 - 41	Baik (B)	4	31%
3	28 - 33	Sedang (S)	5	38%
4	21 - 27	Kurang (K)	3	23%
5	20 - dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{1}{13} \times 100\% = 8\% \qquad \text{Baik} = \frac{4}{13} \times 100\% = 31\%$$

$$\text{Sedang} = \frac{5}{13} \times 100\% = 38\% \qquad \text{Kurang} = \frac{3}{13} \times 100\% = 23\%$$

$$\text{Total} = 100\%$$



Lampiran 14. Persentase Hasil Tes Lari 600 Meter

Atlet Putra

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 2'09"	Baik Sekali (BS)	1	8%
2	2'10 - 2'30"	Baik (B)	6	50%
3	2'31" - 2'45"	Sedang (S)	2	17%
4	2'46" - 3' 44"	Kurang (K)	2	17%
5	3'45" - dst	Kurang Sekali (KS)	1	8%
Total			12	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{1}{12} \times 100\% = 8\%$$

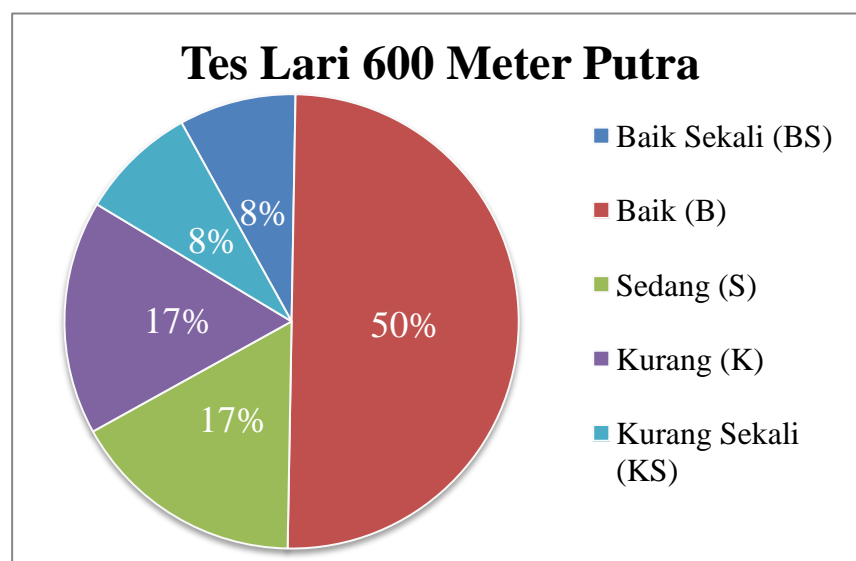
$$\text{Baik} = \frac{6}{12} \times 100\% = 50\%$$

$$\text{Sedang} = \frac{2}{12} \times 100\% = 17\%$$

$$\text{Kurang} = \frac{2}{12} \times 100\% = 17\%$$

$$\text{Kurang Sekali} = \frac{1}{12} \times 100\% = 8\%$$

$$\text{Total} = 100\%$$



Atlet Putri

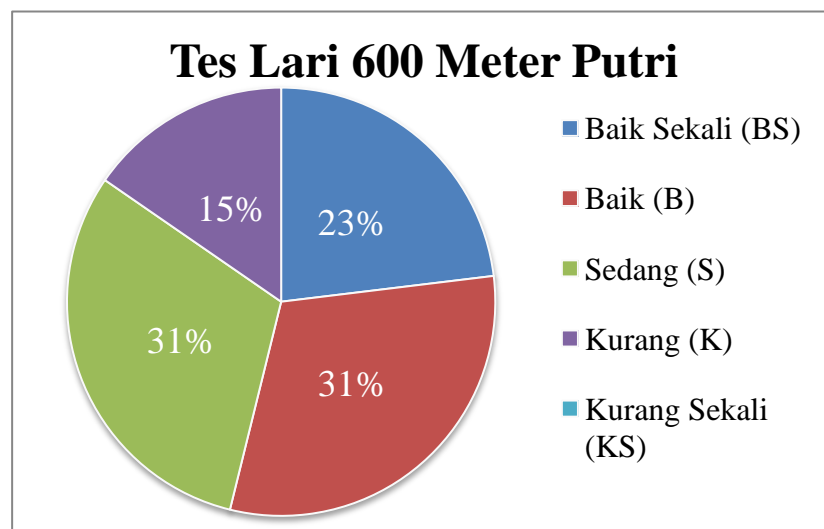
No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 2'32"	Baik Sekali (BS)	3	23%
2	2'33" – 2'54"	Baik (B)	4	31%
3	2'55" – 3'28"	Sedang (S)	4	31%
4	3'29" - 4'23"	Kurang (K)	2	15%
5	4'24"- dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			13	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} = \frac{3}{13} \times 100\% = 23\% \quad \text{Baik} = \frac{4}{13} \times 100\% = 31\%$$

$$\text{Sedang} = \frac{4}{13} \times 100\% = 31\% \quad \text{Kurang} = \frac{2}{13} \times 100\% = 15\%$$

$$\text{Total} = 100\%$$



Lampiran 15. Persentase Hasil Skor TKJI

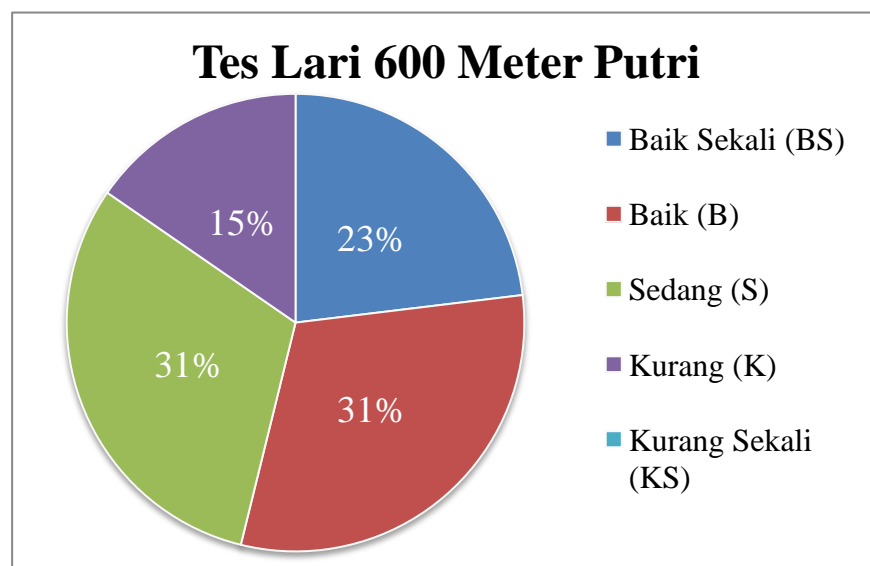
Atlet Putra

No	Hasil	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 - 21	Baik (B)	14	56%
3	14 - 17	Sedang (S)	8	32%
4	10 - 13	Kurang (K)	3	12%
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			25	100%

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\sum \text{Frekuensi}}{\sum \text{Total Sampel}} \times 100\%$$

$$\text{Baik} = \frac{14}{25} \times 100\% = 56\% \quad \text{Sedang} = \frac{8}{25} \times 100\% = 32\%$$

$$\text{Kurang} = \frac{3}{25} \times 100\% = 12\% \quad \text{Total} = 100\%$$



Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian



Tes Lari 40 Meter



Tes Lari 40 Meter



Tes Gantung Siku Tekuk



Tes Gantung Siku Tekuk



Tes Baring Duduk



Tes Baring Duduk



Tes Lompat Tegak



Tes Lompat Tegak




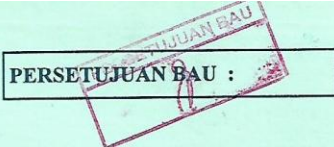
Tes Lari 600 Meter



Tes Lari 600 Meter

Lampiran 17. Berita Acara Kemajuan Pembimbingan KTI





BERITA ACARA KEMAJUAN PEMBIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH

1. NAMA MAHASISWA : Moch. Bisma Diwa Abina C.S.
 NPM : 14.101.09.0474
 Fak/Jur/Prodi : FKS / Pegas
 Alamat Rumah : _____
 Alamat email : _____
 No. Telp. / HP : 0822-3061-2104

2. DOSEN PEMBIMBING I : Ruruh Anclayani Bekti, M.Pd.
 Alamat Rumah : _____
 Alamat email : _____
 No. Telp. / HP : 0812-3510-467

3. DOSEN PEMBIMBING II : Dhedhy Xulawan, M.Or.
 Alamat Rumah : _____
 Alamat email : _____
 No. Telp. / HP : 0812-1535-1155

4. JUDUL KTI : _____
SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET CABANG OLARAGA
ATLETIK USIA 10-12 TAHUN PASI KOTA KEDIRI

Catatan :
 1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : Genap 2018-2019
 2. Jadwal Bimbingan : _____

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	Rabu	08.00-09.30	R. Prodi
	Kamis	08.00-09.30	R. Prodi
	Jumat	14.00-15.30	R. Prodi
Pembimbing II	Kamis	10.00-11.30	1-7
	Jumat	10.00-11.30	1-7

3. Kemajuan Bimbingan : _____

Pembimbing I

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	3-5-2019	Bab I	Penulisan dan Revisi Bab I	
2	6-5-2019	Bab I	Revisi BAB I	
3	8-5-2019	Bab I	ACC Bab I	
4	10-5-2019	Bab II	Revisi Bab II	
5	13-5-2019	Bab II dan III	Acc bab II dan III	
6	22-5-2019	Bab IV	Revisi Bab IV	
7	24-5-2019	Bab IV	Revisi Bab IV	
8	27-5-2019	Bab IV dan V	Acc Bab IV	
9	29-5-2019	Bab V	Revisi Bab V	
10	31-5-2019	Bab V	Acc Bab V	

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	4-5-2019	Bab I	Revisi BAB I	
2	7-5-2019	Bab I dan II	Acc BAB I	
3	9-5-2019	Bab II dan III	ACC BAB II	
4	11-5-2019	Bab III dan IV	ACC BAB III	
5	21-5-2019	Bab IV	Revisi BAB IV	
6	25-5-2019	Bab IV	Revisi BAB IV	
7	28-5-2019	Bab IV dan V	Acc BAB IV	
8	29-5-2019	Bab V	Revisi BAB V	
9	31-5-2019	Bab V	Acc BAB V	

Mengetahui,
Kaprosdi

Kediri, _____
Mahasiswa Ybs,

Drs. Slamet Jurnaidi, M.Pd.
NIDN 001 5066801

M. Bisma Dwa A.C.S
NPM 14.1.01.09. 0474

Lampiran 18. Sertifikat Plagiasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
 PENDIDIKAN JASMANI
 UNIT PENJAMIN MUTU (UPM)
 Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Kediri
 Telp: (0354) 771576 Website: www.unpkediri.ac.id

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

No: 013/pjm-penjas/UN-Kd/II/2020

Diberikan kepada:

Nama : MOCH. BISMA DIWA ABINA
 NPM : 14.1.01.09.0474
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET CABANG OLAHRAGA ATLETIK USIA 10 –
 12 TAHUN PASI KOTA KEDIRI

Naskah skripsi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Penjamin Mutu (UPM) Program Studi Pendidikan Jasmani.

Kediri, 13 Januari 2020
 Unit Penjamin Mutu

Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
 NIDN 0725048802

