



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X
JURUSAN MESIN SMK N 1 SAMBIREJO SRAGEN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Oleh:

NOVENDIKA SINGGIH PRAMUSTY

NIM : D0221068

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X
JURUSAN MESIN SMK N 1 SAMBIREJO SRAGEN
TAHUN 2025**

**Oleh:
NOVENDIKA SINGGIH PRAMUSTY
NIM : D0221068**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Survei Tingkat Kabugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen Tahun 2025”. Karya :

Nama : Novendika Singgih Pramusty


NIM : D0221068

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 10 Juni 2025

Pembimbing 1



Jasmani, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0609038501

Pembimbing 2



Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or.
NIDN. 0624018702

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kabugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen Tahun 2025”, karya:

Nama : Novendika Singgih Pramusty

NIM : D0221068

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 7 Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Jasmani, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or

Penguji I : Risa Agus Teguh W. S.Pd., M.Or

Penguji II : Totong Umar, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pr. Dekan,



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0619068401

ABSTRAK

Novendika Singgih. SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X JURUSAN MESIN SMK N I SAMBIREJO SRAGEN TAHUN 2025. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Tingkat Kabugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen Tahun 2025.

Sampel penelitian adalah Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen dengan jumlah 120 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dengan tes kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif. Prosedur penelitian ini meliputi tes dan pengukuran.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen yaitu sebanyak 12 siswa (10%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat baik, 79 siswa (65,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 28 siswa (23,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 1 siswa (0,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen masuk dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, yaitu sebanyak 79 siswa (65,8%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen adalah sebagian besar masuk kategori baik.

Kata Kunci : Servei Kabugaran Jasmani, Siswa Putra, Kelas X

ABSTRACT

Novendika Singgih. *SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF MALE STUDENTS OF CLASS X MECHANICAL DEPARTMENT OF SMK N I SAMBIREJO SRAGEN IN 2025.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, April 2025.

The purpose of the study was to determine the Physical Fitness Level of Male Students of Class X Mechanical Department of SMK N I Sambirejo Sragen in 2025.

The sample of the study was 120 male students of Class X Mechanical Department of SMK N I Sambirejo Sragen. The sampling used the total sampling technique. The data collection technique was with a physical fitness test that was adjusted to the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) book. The data analysis technique used in this study was descriptive analysis based on quantitative analysis. The research procedure included tests and measurements.

The results of the data analysis then the conclusion obtained: The Physical Fitness Level of Male Students of Class X majoring in Mechanical Engineering at SMK N I Sambirejo Sragen, namely 12 students (10%) have a very good Physical Fitness Level, 79 students (65.8%) have a good Physical Fitness Level, 28 students (23.3%) have a moderate Physical Fitness Level, 1 student (0.8%) has a poor Physical Fitness Level, and 0 students (0%) have a very poor Physical Fitness Level. So it can be concluded that most of the Physical Fitness Levels of Male Students of Class X majoring in Mechanical Engineering at SMK N I Sambirejo Sragen are in the good category. The highest frequency in the good category, namely 79 students (65.8%), so it can be concluded that the Physical Fitness Level of Male Students of Class X majoring in Mechanical Engineering at SMK N I Sambirejo Sragen is mostly in the good category.

Keywords: *Survey Physical Fitness, Male Students, Class X*

MOTTO

Kita tidak selalu bertemu orang yang baik namun jadilah baik untuk setiap orang
yang kita temui

(kuma,one piece).

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak Sukamdi dan ibu Haryatni tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku PKO FKIP UTP tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Jasmani, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juni 2025

N.S

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Perumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Karangka Teoritis	5
1. Hakikat Survei.....	5
2. Kebugaran Jasmani.....	5
3. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	16
4. Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa	17
5. Tes Kebugaran Jasmani.....	17
6. Karakteristik Siswa SMA	19
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Metode Penelitian.....	27
C. Definisi Oprasional Variabel	27
D. Populasi dan Sampel.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
A. Hasil Deskriptif.....	37
B. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	26
Gambar 2. Posisi start lari 60 meter.....	28
Gambar 3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh.....	29
Gambar 4. Gerakan Baring Duduk.....	30
Gambar 5. Gerakan Loncat Tegak.....	32
Gambar 6. Posisi Start Lari 1200 meter	33
Gambar 7. Diagram frekuensi tes kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen	38
Gambar 8. Grafik Presentase Tes Lari 60m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen	39
Gambar 9. Grafik presentase tes gantung angkat tubuh Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen	41
Gambar 10. Grafik Presentase Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen.....	42
Gambar 11. Grafik Presentase tes loncat tegak Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen.....	43
Gambar 12. Grafik presentase hasil tes lari 1200m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen.....	45
Gambar 13. Dokumentasi Pengerahan.....	60
Gambar 14. Dokumentasi Tes Lari 1200m	60
Gambar 15. Dokumentasi Tes Loncat Tegak.....	61
Gambar 16. Dokumentasi Tes Baring Duduk	61
Gambar 17. Dokumentasi Tes Gantung Angkat Tubuh.....	62
Gambar 18. Dokumentasi Tes Lari 60m	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra.....	35
Tabel 2. Tabel Norma Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra dan Putri.....	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen.....	37
Tabel 4. Presentase frekuensi Tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen	38
Tabel 5. analisis pengkategorian tes lari 60m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen	39
Tabel 6. analisis gantung angkat tubuh Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen	40
Tabel 7. Analisis baring duduk Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen	42
Tabel 8. Analisis loncat tegak Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen	43
Tabel 9. Analisis lari 1200m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Data Tes Kebugaran Jasmani	51
Lampiran 2. Data Statistik Tiap Item Tes	58
Lampiran 3. Dokumentasi	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering olahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Irsanty, 2019).

PJOK merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran PJOK ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. PJOK juga memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Huda dan Wisnu, 2015).

Menurut Afriwardi (2011), Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar (Bagaskoro, 2020). Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga

dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Hal ini juga sebagai gambaran jelas bagi setiap remaja, agar benar-benar memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya (Istiardi, 2021).

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi dalam menerima materi pembelajaran, baik di dalam ruangan maupun dilapangan. Sehingga siswa tidak akan mudah mengantuk, dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jadi kebugaran jasmani bagi siswa adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa yang baik akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas X jurusan mesin SMK N I Sambirejo Sragen yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah. Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SMK N I Sambirejo Sragen belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen Tahun 2025”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum mengertinya Siswa mengenai Pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam berbagai aktivitas kegiatan di sekolah
2. Perkembangan teknologi membuat Siswa terlena, sehingga dapat menurunkan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimanakah kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X jurusan mesin SMK N I Sambirejo Sragen Tahun 2025?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X jurusan mesin SMK N I Sambirejo Sragen Tahun 2025.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - b. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan aktivitas dan kegiatan belajar yang baik.
2. Manfaat Praktis
 - a. Diharapkan dari hasil penelitian ini, dapat bermanfaat sebagai masukan dan sumbangan pemikiran mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam kegiatan pembelajaran.

- b. Bagi peneliti diharapkan dapat menumbuhkan pengetahuan dan memperluas wawasan berdasarkan pengalaman dari apa yang ditemukan di lapangan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Karangka Teoritis

1. Hakikat Survei

Survei adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dengan menggunakan kuisisioner sebagai alat pengumpulan data. Survei bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran umum tentang singularitas dari populasi, seperti jenis kelamin, pendidikan, kelompok usia, pekerjaan, agama, suku bangsa, etnis. Menurut Sugiyono (2008: 6) “Survei digunakan untuk mendapatkan informasi dari wilayah tertentu yang senyatanya (bukan buatan), tetapi mengadakan kuisisioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya”. Hal tersebut berarti seorang peneliti mengambil data dengan memberikan sebuah tes kepada sampel.

Fraenkel dan Wallen, 1990 dalam Hardani et al (2020) berpendapat “penelitian survei merupakan penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket atau informasi supaya nantinya menggambarkan berbagai aspek dari populasi”. Survei digunakan sebagai teknik penelitian yang melalui observasi langsung terhadap suatu gejala atau penimbunan informasi dengan cara wawancara, kuisisioner.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan indikasi yang diperoleh dari survei mencerminkan keadaan nyata pada waktu itu. Oleh sebab itu hasil-hasil yang diperoleh dari survei kondisi fisik ini hanya merupakan bahan informatif saja, yang akan digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil suatu kebijakan.

2. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi

kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik, siswa akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran.

Sakti Agung Nugroho, (2015) mengatakan, bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian terhadap pembenahan fisik yang diberikan kepadanya secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya. Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kebugaran jasmani akan membuat tubuh terasa lebih segar.

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktifitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang

selalu mendukung aktifitas tersebut. (Rizhardi, 2019)

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di Sekolah akan membawa dampak yang baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, seperti terjadinya peningkatan prestasi belajar. Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah, aktivitas jasmani anak akan tersalurkan. PJOK merupakan suatu wadah untuk anak beraktivitas jasmani di lingkungan sekolah. Melalui aktivitas jasmani yang baik, kebugaran jasmani anak akan berkembang dan terbentuk kebugaran yang baik.

b. Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua kalangan kehidupan manusia serta dalam mensukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Ruhayati dan Fatmah (2014), menjelaskan Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya:

- 1) Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung
- 2) Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung
- 3) Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung
- 4) Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik
- 5) Peningkatan tubuh (gizi tubuh)
- 6) Peningkatan otot
- 7) Mencegah Obesitas

Dengan tujuan kebugaran jasmani maka diharapkan semua siswa mampu menjaga atau meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa. Kebugaran jasmani akan dirasakan oleh masing-masing individu yang mau dan peduli terhadap tingkat kebugaran jasmaninya. Dengan

kesehatan dan performa yang baik maka kebugaran jasmani akan lebih bisa dirasakan.

Khusus untuk anak-anak usia sekolah, kebugaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup

c. Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk untuk mengembangkan kemampuan setiap manusia yang berguna dan untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani secara umum untuk mengembangkan kesanggupan daya tahan setiap manusia. Secara khusus untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar (Sukendro, 2019:102).

Kesegaran Jasmani Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia, kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam mensukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti menurut pendapat penulis fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari - hari, salah satunya untuk meningkatkan kemampuan kerja sehingga dapat melakukan tugas - tugasnya secara maksimal. Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi lain untuk meningkatkan kemampuan, kekuatan, kesanggupan dan daya tahan seseorang sehingga pekerjaan menjadi lebih mudah dan ringan, sehingga hasil bisa sesuai dengan apa yang diharapkan. Kebugaran

jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya makanan bergizi yang memadai, istirahat yang cukup, dan aktivitas atau olahraga. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi siswa untuk dapat melakukan berbagai aktifitas fisik dan olahraga, selain itu kebugaran jasmani yang baik juga dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan prestasi siswa, baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor (Suhartoyo, 2019: 9).

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia, khususnya bagi siswa. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dalam pembelajaran. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan yang teratur dan benar. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan, dan kelincahan menyebabkan kondisi fisik seseorang tidak sempurna. Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran kebugaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

Menurut Prof. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo dan DR. Didik Zafar Sidik, M.pd. (2013), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi:

- 1) Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
- 2) Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
- 3) Jaringan lemak yang lebih sedikit.
- 4) Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel.

Menurut Djoko Pekik (2002), “komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak”. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat. Komponen meliputi :

- 1) Daya tahan jantung paru (kemampuan jantung paru menyuplai

oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama).

- 2) Kekuatan dan daya tahan otot (kemampuan kelompok otot melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama).
- 3) Kelentukan (kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa).
- 4) Komposisi tubuh (perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh).

Berdasarkan uraian menurut beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting untuk melakukan aktivitas pembelajaran maupun aktivitas sehari-hari. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan cara latihan fisik yang teratur .

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kondisi fisik merupakan prinsip kunci dalam pencegahan cedera pada olahraga. Kondisi fisik yang baik akan mencegah terjadinya cedera pada waktu melakukan aktifitas olahraga. Dan akan mengurangi keparahan apabila mendapatkan cedera. Kemampuan maksimal dari penampilan seorang olahragawan akan diperoleh dengan kecukupan dalam kekuatan otot dan keseimbangan, power, daya tahan, kordinasi neuromuskuler, fleksibilitas sendi, daya tahan kardiovaskuler, dan komposisi tubuh yang sesuai untuk olahraga.

Depdiknas, (2003), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2) Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria.

- 3) *Somatotipe* atau bentuk tubuh
Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.
- 4) Keadaan kesehatan
Kesehatan adalah suatu keadaan yang terdiri atas badan, jiwa, dan sosial yang kemungkinan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.
- 5) Gizi
Seseorang memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik. Gizi dapat diperlukan dari makanan yang sehat, berimbang, cukup energi dan nutrisi. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38 % lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.
- 6) Berat badan
Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien.
- 7) Tidur dan istirahat
Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.
- 8) Kegiatan jasmaniah atau fisik.
Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips. Atrofi ini sering disebut disuse atrofi. Sebaliknya,

secara patologi atrofi otot dibagi menjadi 3, yaitu: atrofi neurogenik, atrofi miojenik, dan atrofi artogenik.

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang memiliki kebugaran dan tidak memiliki kebugaran jasmani. Misalnya faktor-faktor penentu latihan, umur, genetik, status gizi dan lain-lain. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Widiastuti, 2015:13) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan, tingkat umur, genetik status gizi dan pola atur hidup sehari-hari.

Menurut (Agus, 2012:32) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia, jenis kelamin. Banyak faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, kebiasaan siswa dalam aktifitas fisik seperti latihan-latihan olahraga dan aktifitas bermain, sarana dan prasarana yang baik dapat mempengaruhi siswa aktif dalam pembelajaran penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya erat kaitannya dengan kerja fisik, lingkungan yang bersih dan nyaman, pengetahuan dan pendidikan, ekonomi orang tua, istirahat yang cukup, serta kondisi fisik, semua ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Menurut (Giri Wiarto 2013:169) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu :

a. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi jika rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60- 70%). diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

e. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian perkins dan sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energy dan mengurangi nafsu makan.

Menurut (Suharjana 2013: 9). faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani :

1) Makanan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas setiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi yang baik adalah: 60% karbohidrat, 25% lemak dan 15% protein. Dalam mengatur pola makan setiap hari porsi yang sehat dan berimbang juga harus diperhatikan.

2) Istirahat

Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan pemulihan kondisi tubuh yang baik, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan untuk membuang asam laktat yang diperoleh setelah seharian melakukan aktivitas yang melibatkan otot dalam aktivitasnya, bagi orang dewasa diperlukan 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa diperlukan 10 jam setiap hari. Secara umum tidur dilakukan pada malam hari setelah melakukan fisik lelah dengan berbagai aktivitas. Bagi sebagian orang melakukan tidur siang yang mesti dilakukan beberapa saat saja. Secara fisiologis tidur siang hari dapat

memberikan kenyamanan fisik untuk melanjutkan pekerjaan di siang hari.

3) Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran. Olahraga multi manfaat, antara lain: dapat meningkatkan kesegaran jasmani, dapat membuat orang tahan dengan stress, dan juga dapat menambah percaya diri.

Selain ketiga faktor di atas ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup terutama terkait dengan kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang, yaitu:

1) Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai usia 25 tahun. Dan setelah usia 30 tahun akan mengalami kapasitas fungsional dari tubuh kira-kira 1% tiap tahun. Penurunan akan terjadi sebesar 0.1% apabila rajin melakukan olahraga.

2) Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, hemoglobin (sel darah merah) dan otot. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut (Irianto, 2018: 8-9) adalah sebagai berikut ini:

a) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas,

usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

b) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara :

- (1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- (2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- (3) Istirahat yang cukup.
- (4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.
- (5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani

seseorang.

e) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat social

3. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut (Nosa & Septian, 2013: 3). Manfaat Kebugaran jasmani bagi tubuh adalah mencegah berbagai penyakit jantung, penyakit paru-paru dan pembuluh darah sehingga kehidupan meningkatkan kualitas hidup manusia. Kebugaran jasmani selain memiliki manfaat memfungsikan organ-organ tubuh sehingga bekerja dengan baik juga dapat menunjang proses pembelajaran di sekolah.

Menurut (Saputro 2013:12) latihan sebagai bentuk pembinaan kebugaran jasmani untuk anak secara langsung akan bermanfaat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas paru-paru, memperlancar peredaran darah, merendahkan tekanan darah dan mengurangi taraf kolesterol. Kebugaran jasmani yang baik anak semakin cerdas berfikir, siaga melaksanakan tugas dalam mata pelajaran lainnya, dan siap secara fisik maupun emosinya untuk menghadapi keadaan darurat.

Berdasarkan kutipan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat bermanfaat. Manfaat dari kebugaran jasmani antara lain, membantu pertumbuhan fisik, menjaga kesehatan tubuh, siap secara fisik dan emosi untuk melaksanakan tugas-tugas yang lebih berat.

4. Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa

Meirizal Usra (2014) menyatakan, kebugaran jasmani telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu batasan yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi siswa, selain menjadi sehat, menjaga kebugaran jasmani juga dapat menjadikan Siswa dapat berfikir jernih, menambah kreatifitas siswa dan juga dapat menambah hasil prestasi siswa. Begitu yang diharapkan daripada halnya menjaga kebugaran jasmani, utamanya agar Siswa mampu untuk menjaga kesehatannya agar mereka nyaman untuk berfikir dan belajar dan hasilnya prestasi mereka akan terangkat dalam belajar (Bagaskoro, 2020).

5. Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Ada bermacam-macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5

butir tes yaitu:

a. Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

b. Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mula” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

c. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

e. Lari jarak jauh

Jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Dan dapat mewakili komponen kebugaran kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler.

6. Karakteristik Siswa SMA

Remaja sering berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi. Mereka berpikir tentang ciri-ciri ideal diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia. Hal inilah yang disebut oleh Santrock sebagai standar ideal remaja (siswa SMA). Pada tahap ini, siswa mulai membandingkan kenyataan yang terjadi dengan standar idealnya (siswa SMA) (Santrock, 2013:126). Akan tetapi, kemampuan berpikir dengan pendapat sendiri pada siswa di tahap ini belum disertai pendapat orang lain dalam penilaiannya sehingga pandangan dan penilaian diri sendiri dianggap sama dengan pandangan orang lain mengenai dirinya (Fatimah, 2010:94).

Menurut Wiarto (2015:19-20) karakteristik anak SMA umur 16-19 tahun antara lain :

- a. Psikis atau Mental
 - 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
 - 2) Mental menjadi stabil dan matang.
 - 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- b. Sosial
 - 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 - 2) Lebih bebas.
 - 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
 - 4) Senang pada perkembangan sosial.
 - 5) Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
 - 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
 - 7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
 - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
- c. Perkembangan Motorik

Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih

baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas.

a. Karakteristik usia 16-19 tahun

Desmita (2013: 26), menjelaskan bahwa istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata lain *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, intelektual, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh piaget bahwa secara psikologis, masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif yang kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Perubahan intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Psikolog memandang anak usia SMA sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi, yaitu dari periode kanak-kanak menuju periode orang dewasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara nyata belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa. Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, afektif, dan juga psikomotorik mereka.

b. Perkembangan Dalam Sikap Kognitif

Kemampuan kognitif terus berkembang selama masa SMA. Akan tetapi, bagaimanapun tidak semua perubahan kognitif pada masa SMA tersebut mengarah pada peningkatan potensi. Kadang-kadang beberapa kemampuan kognitif mengalami kemerosotan seiring dengan pertambahan usia. Meskipun demikian sejumlah ahli percaya bahwa kemunduran keterampilan kognitif yang terjadi terutama pada masa SMA akhir dapat ditingkatkan kembali melalui serangkaian pelatihan.

c. Perkembangan dalam Sikap Emosional

Pada masa ini, tingkat karakteristik emosional akan menjadi drastis tingkat kecepatannya. Gejala-gejala emosional para remaja seperti perasaan sayang, marah, takut, bangga dan rasa malu, cinta dan benci, harapan-harapan dan putus asa, perlu dicermati dan dipahami dengan baik. Sebagai calon pendidik dan pendidik kita harus mengetahui setiap aspek yang berhubungan dengan perubahan pola tingkah laku dalam perkembangan remaja, serta memahami aspek atau gejala tersebut sehingga kita bisa melakukan komunikasi yang baik dengan remaja. Perkembangan pada masa SMA (remaja) merupakan suatu titik yang mengarah pada proses dalam mencapai kedewasaan. Meskipun sifat kanak-kanak akan sulit dilepaskan pada diri remaja karena pengaruh didikan orang tua.

Perkembangan Peserta Didik Periode SMA Psikolog memandang anak usia SMA sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi, yaitu dari periode kanak-kanak menuju periode orang dewasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja.

d. Gambaran umum tentang aspek – aspek perkembangan usia sekolah menengah

1) Perkembangan aspek fisik

Perkembangan fisik atau yang disebut juga pertumbuhan biologis meliputi perubahan – perubahan dalam tubuh dan perubahan – perubahan dalam cara – cara individu dalam menggunakan tubuhnya serta perubahan dalam kemampuan fisik.

2) Perkembangan aspek kognitif

Perkembangan kognitif adalah salah satu aspek perkembangan peserta didik yang berkaitan dengan pengertian, yaitu semua proses psikologi yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari dan memikirkan lingkungannya. Perkembangan kognitif ini meliputi perubahan pada aktivitas mental yang berhubungan dengan persepsi, pemikiran, ingatan, keterampilan berbahasa, dan pengolahan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, memecahkan masalah, dan merencanakan masa depan, atau semua proses psikologi yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai dan memikirkan lingkungannya.

3) Perkembangan aspek psikososial

Perkembangan psikososial adalah proses perubahan kemampuan peserta didik untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Dalam proses perkembangan ini peserta didik diharapkan mengerti orang lain, yang berarti mampu menggambarkan ciri – cirinya, mengenali apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan serta dapat menempatkan diri pada sudut pandang orang lain, tanpa kehilangan dirinya sendiri, meliputi perubahan pada relasi individu dengan orang lain, perubahan pada emosi dan perubahan kepribadian.

e. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan SMA

1) Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan sosialnya. Kondisi dan tata cara kehidupan keluarga merupakan lingkungan yang kondusif bagi sosialisasi anak. Proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kepribadian anak lebih banyak ditentukan oleh keluarga, pola pergaulan, etika berinteraksi dengan orang lain banyak ditentukan oleh keluarga.

2) Kematangan

Untuk dapat bersosialisasi dengan baik diperlukan kematangan fisik dan psikis sehingga mampu mempertimbangkan proses sosial, memberi dan menerima nasehat orang lain, memerlukan kematangan intelektual dan emosional, disamping itu kematangan dalam berbahasa juga sangat menentukan.

3) Status Sosial Ekonomi

Kehidupan sosial banyak dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi keluarga dalam masyarakat. Perilaku anak akan banyak memperhatikan kondisi normatif yang telah ditanamkan oleh keluarganya.

4) Pendidikan

Pendidikan merupakan proses sosialisasi anak yang terarah. Hakikat pendidikan sebagai proses pengoperasian ilmu yang normatif, anak memberikan warna kehidupan sosial anak didalam masyarakat dan kehidupan mereka di masa yang akan datang.

5) Kapasitas Mental Emosi dan Intelegensi

Kemampuan berpikir dapat banyak mempengaruhi banyak hal, seperti kemampuan belajar, memecahkan masalah, dan berbahasa. Perkembangan emosi berpengaruh sekali terhadap perkembangan sosial anak. Anak yang berkemampuan intelek tinggi akan berkemampuan berbahasa dengan baik. Oleh karena itu jika

perkembangan ketiganya seimbang maka akan sangat menentukan keberhasilan perkembangan sosial anak.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aziziol Maulana dan Yanuar Kiram (2019) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kota Baru Kabupaten Dharmasraya” penelitian ini mengambil sampel 20% dari jumlah masing-masing kelas. Hal ini dilakukan karena dengan mengambil sampel 20% akan mewakili dari populasi yang ada, sehingga tingkat kesalahan generalisasinya semakin kecil. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data diperoleh dengan cara melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada sampel kelas X yang berjumlah sekian orang sedangkan data skunder adalah jumlah siswa kelas X yang berjumlah sekian orang, tang diperoleh dari tata usaha SMA N 2 Koto Baru. Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan pada sampel dalam penelitian adalah tes kemampuan fisik untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Sebelum melaksanakan tes, sampel terlebih dahulu dikumpulkan dan diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes. Pelaksanaan tes menggunakan jenis tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia remaja umur 16-19 tahun putera. Dapat dilihat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 12,75, sehingga masuk dalam katagori kurang karena berada pada interval 10-13. Sedangkan untuk peserta putri diambil kesimpulan bahwa dari tes kebugaran jasmani siswa peserta putri di kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Koto Baru diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 11.11, sehingga masuk dalam kategori kurang karena berada pada interval 10-13.

2. Penelitian yang dilakukan Syamsudin (2018) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Suku Marind, Asmat dan Mayut pada Siswa SMA Kolese Pendidikan Guru Tahun Ajaran 2017/2018 penelitian ini menggunakan populasi 60 orang siswa putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi adalah bagian keseluruhan dari sampel penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) 2010 katagori putera 16-19 tahun yang terdiri dari lima item tes yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, serta tes lari 1200 meter. Dapat dilihat dari hasil penelitian menunjukkan siswa Marind yang memiliki tingkat kebugaran jasmani paling baik dengan nilai rata-rata 16,35 diikuti Siswa suku Muyu memiliki nilai rata-rata 15,90 dan kelompok siswa suku Asmat memiliki nilai rata-rata terendah yakni 15,05. Maka hasilnya adalah kelompok siswa suku Marind memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari kelompok siswa suku Muyu dan suku Asmat, sementara Kelompok siswa suku Muyu memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari kelompok siswa suku Asmat.

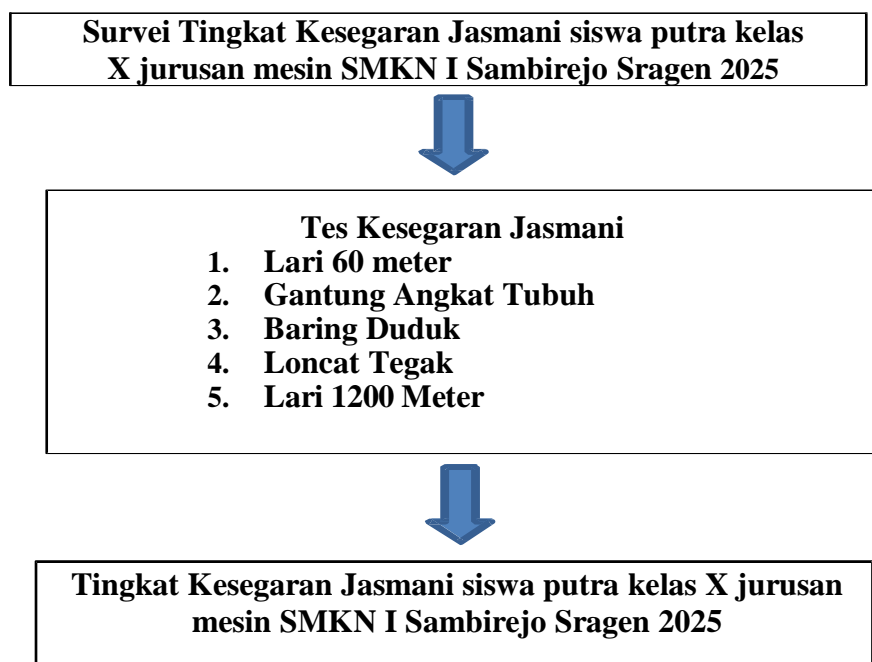
C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmaniah atau fisik. Komponen kebugaran jasmani yang diteliti meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak atau power, dan daya tahan paru jantung.

Tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui salah satunya dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari Depdiknas tahun 2010 untuk anak kelompok umur 16-19. Tes kebugaran jasmani ini terdiri dari 5 butir tes yaitu:

1. Lari Lari 60 meter untuk usia 16-19 tahun, tes ini untuk mengukur kecepatan
2. Gantung angkat tubuh, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga *eksposif*.
5. Lari 1000 meter dan 1200 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

Menindak lanjuti hal tersebut penulis ingin mengetahui secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan mesin SMK N I Sambirejo Sragen Tahun 2025.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini di SMK N I Sambirejo Sragen, berdasarkan pemilihan lokasi ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X jurusan mesin tahun 2025.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan selama dua hari, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian dalam skripsi ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei, karena data yang dikumpulkan dari responden atau sampel atas populasi untuk mewakili seluruh populasi. Penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari suatu populasi dan menggunakan tes sebagai alat pokok dalam pengumpulan data (Samsudi, 2009). Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Menurut (Darmadi, 2013: 153).

C. Definisi Oprasional Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X jurusan mesin SMKN I Sambirejo Sragen Tahun 2025. Untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa maka akan diukur dengan tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun yang meliputi tes lari 60 meter, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, dan lari 1200 meter untuk putra. Kemudian dari hasil tes tersebut dianalisis untuk mengetahui kondisi kebugaran siswa tersebut dalam kategori BS (baik sekali), B (baik), S (sedang), K (kurang), atau KS (kurang sekali).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2009: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putra kelas X jurusan mesin SMK N I Sambirejo Sragen Tahun 2025 dengan jumlah siswa 120 siswa putra.

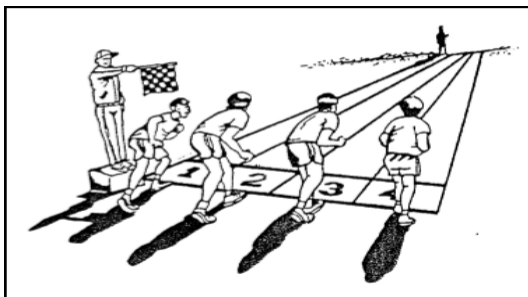
2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau sebagai wakil populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006). Jadi, sampel merupakan bagian dari keseluruhan yang akan kita jadikan sebagai penelitian. Sehingga jumlah siswa laki-laki sebanyak 120 siswa dan saya mengambil keseluruhan jumlah siswa kelas X Jurusan mesin yang terdiri dari empat kelas yaitu sebanyak 120 siswa.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 16-19 tahun yang meliputi 5 rangkaian tes yaitu :

1. Lari 60 meter



Gambar 2. Posisi start lari 60 meter

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang di catat

adalah waktu yang dicapai oleh pelari dalam 60 meter tersebut, dalam satuan detik.

a. Alat dan Fasilitas:

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin jarak 60 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Stopwatch
- 5) Alat tulis

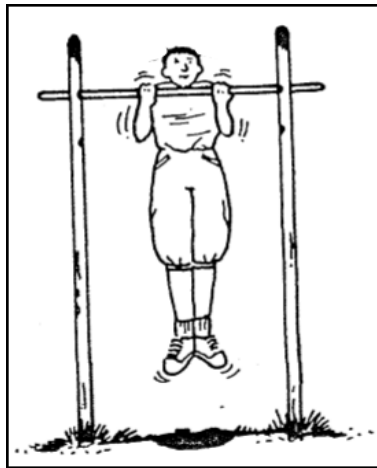
b. Pelaksanaan:

Peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 60 meter.

c. Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Gantung angkat tubuh



Gambar 3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam 60 detik.

a. Alat dan fasilitas:

- 1) Palang tunggal
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis

b. Pelaksanaan:

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selenar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap siku tekuk, dsu berada di atas palang tunggal kemudian turunkan kembali pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Sikap tersebut dilakukan selama 60 detik.

c. Pencatatan Hasil

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberinilai nol (0).

3. Baring duduk



Gambar 4. Gerakan Baring Duduk

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerak baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

a. Alat dan fasilitas:

- 1) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis

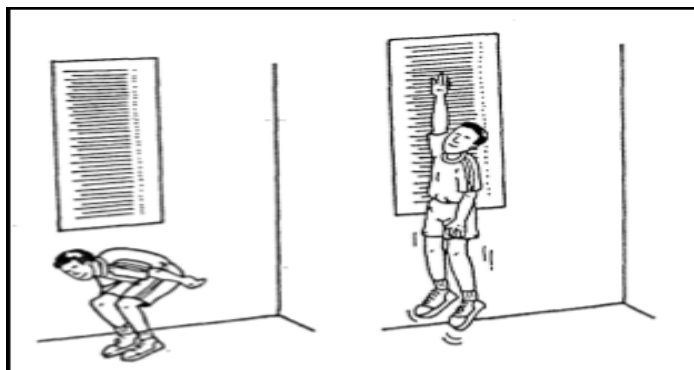
b. Pelaksanaan:

Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip di letakkan di belakang kepala. Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

c. Pencatatan Hasil

- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
 - a) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - b) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - c) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)
 - a) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - b) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - c) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

4. Loncat Tegak



Gambar 5. Gerakan Loncat Tegak

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga *eksposif*. Hasil yang dicatat adalah raihan loncatan di kurangi raihan tegak.

a. Alat dan fasilitas:

- 1) Papan berkala centimeter dipasang pada dinding . Jarak antara lantai dengan angka 0 yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus

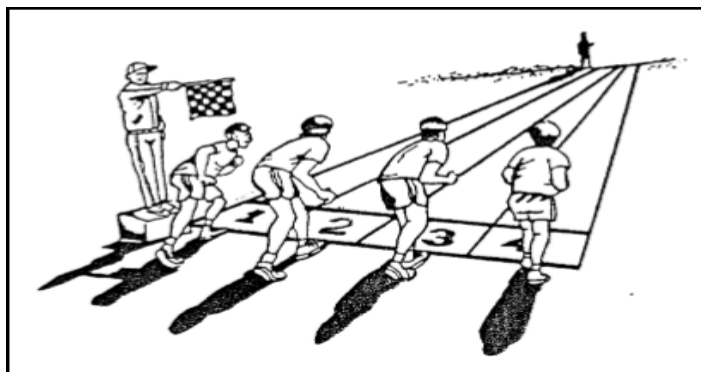
b. Pelaksanaan:

Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kirinya atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

c. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Lari 1000 meter dan 1200 meter



Gambar 6. Posisi Start Lari 1200 meter

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. (Depdikbud, 2010).

a. Alat dan fasilitas:

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit

b. Pelaksanaan:

Peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter.

c. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu yang dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untu usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karea itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
2. Pos 2 : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra
3. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
4. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm) 52
5. Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Untuk alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain: lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwach, bendera strat, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksaian tes kesegaran jasmani ini, antara lain:

1. Pos 1 : 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
2. Pos 2 : 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang perhitungan gerak mencatat hasil.
3. Pos 3 : 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.
4. Pos 4 : 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
5. Pos 5 : 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan

cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu buku yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010.

Untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Kemendiknas (2010)

Tabel 2. Tabel Norma Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)

19 Tahun Putra dan Putri

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010)

Dari 2 tabel diatas, dapat diketahui katagori kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Seseorang yang dinamakan bugar adalah orang yang termasuk katagori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak bugar adalah yang termasuk katagori sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menghitung presentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK N 1 Sambirejo Sragen menggunakan rumus sebagai berikut ini.

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

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

BAB IV HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

A. Hasil Deskriptif

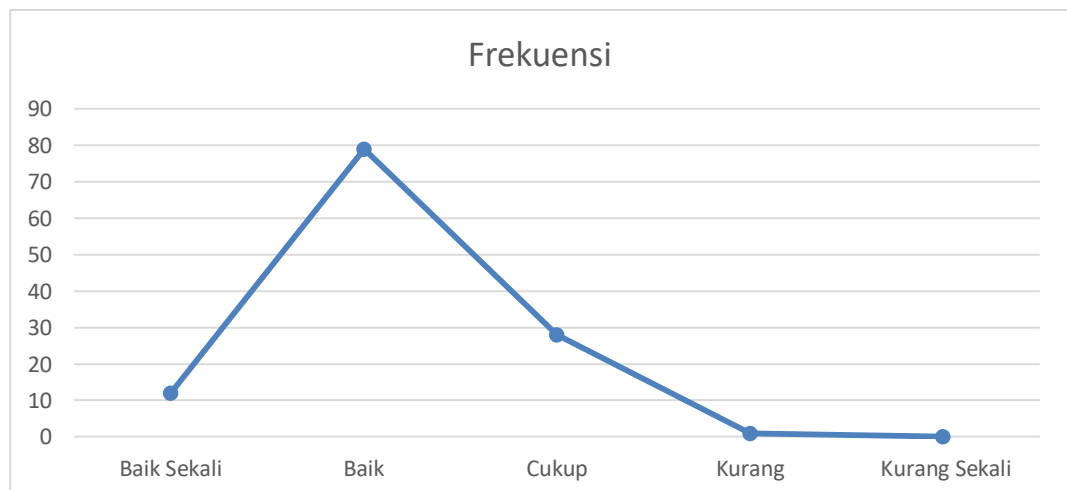
Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kebugaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X
Jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

	N	Range	Min	Max	Sum	Statistics		Std. Dev	Variance
						Mean	Std. Error		
Lari 60m	120	4	1	5	461	3.84	.076	.830	.689
Gantung Angkat Tubuh	120	4	1	5	461	3.84	.076	.830	.689
Baring Duduk	120	2	3	5	462	3.85	.052	.575	.330
Loncat Tegak	120	2	3	5	485	4.04	.051	.556	.309
Lari 1200m	120	3	2	5	408	3.40	.068	.749	.561
Valid N (listwise)	120								

Tabel 4. Presentase frekuensi Tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

No	interval	kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	12	10,0%
2	18 -21	Baik	79	65,8%
3	14 - 17	Cukup	28	23,3%
4	10,0 - 13,0	Kurang	1	0,8%
5	5,0 - 9,0	Kurang Sekali	0	0,0%
Jumlah			120	100,0%



Gambar 7. Diagram frekuensi tes kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Berdasarkan tabel 4 dan grafik diatas yang merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen yang secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

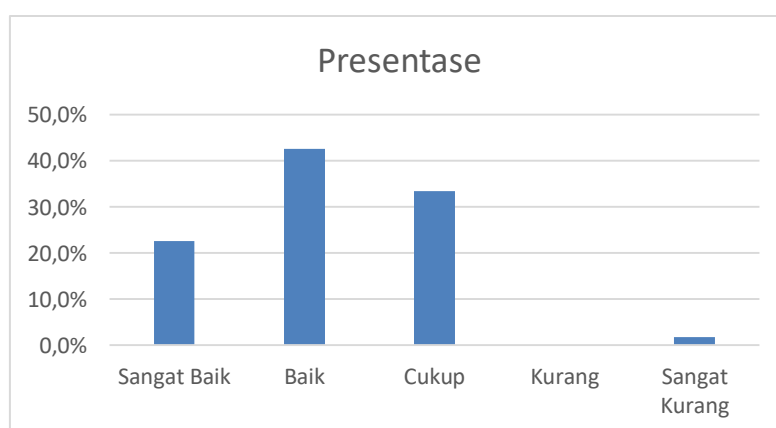
1. Hasil tes kesegaran jasmasi siswa smk n, yang mendapat kategori “sangat baik” memiliki presentase 10,0% yang berjumlah 12 siswa
2. Hasil tes kesegaran jasmasi siswa smk n, yang mendapat kategori “baik” memiliki presentase 65,8% yang berjumlah 79 siswa
3. Hasil tes kesegaran jasmasi siswa smk n, yang mendapat kategori “cukup” memiliki presentase 23,3% yang berjumlah 28 siswa

4. Hasil tes kebugaran jasmani siswa smk n, yang mendapat kategori “kurang” memiliki presentase 0,8% yang berjumlah 1 siswa
5. Hasil tes kebugaran jasmani siswa smk n, yang mendapat nilai “kurang sekali” memiliki presentase 0% atau tidak ada siswa yang memenuhi pada kriteria tersebut.

Berdasarkan beberapa analisis data diatas apabila dijabarkan pada setiap item tes yaitu lari 60m, gantung angkat tubuh,baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200m adalah sebagai berikut:

Tabel 5. analisis pengkategorian tes lari 60m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Interval	Nilai	Kategori	frekuensi	Presentase
x-7,2	5	Sangat Baik	27	22,5%
7,3-8,3	4	Baik	51	42,5%
8,4-9,6	3	Cukup	40	33,3%
9,7-11,0	2	Kurang	0	0,0%
11,1-x	1	Sangat Kurang	2	1,7%
Jumlah			120	100,0%



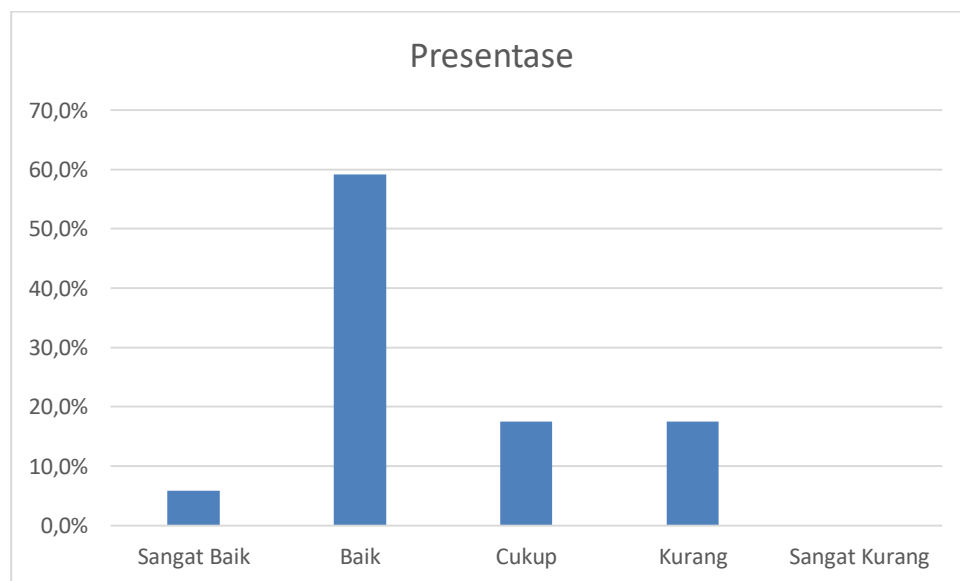
Gambar 8. Grafik Presentase Tes Lari 60m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Data pada tabel 5 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian lari 60 meter yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian lari 60 meter adalah; skor 5 dengan rentang kurang dari 7,2 detik (sangat baik), skor 4 dengan rentang 7,3- 8,3 detik (baik), skor 3 dengan rentang 8,4-9,6 detik (cukup), skor 2 dengan rentang 9,7-11,0 detik (kurang), dan skor 1 dengan rentang lebih dari 11,1 detik (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari 60 meter yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori sangat baik sebanyak 27 siswa atau 22,5%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 51 siswa atau 42,5%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 40 siswa atau 33,3%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 0 siswa atau 0%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 1 siswa atau 1,7%. Dengan demikian kemampuan lari 60 meter yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen tergolong baik.

Tabel 6. analisis gantung angkat tubuh Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
>19	5	Sangat Baik	7	5,8%
14-18	4	Baik	71	59,2%
9 -13	3	Cukup	21	17,5%
5 - 8	2	Kurang	21	17,5%
0 - 4	1	Sangat Kurang	0	0,0%
Jumlah			120	100%



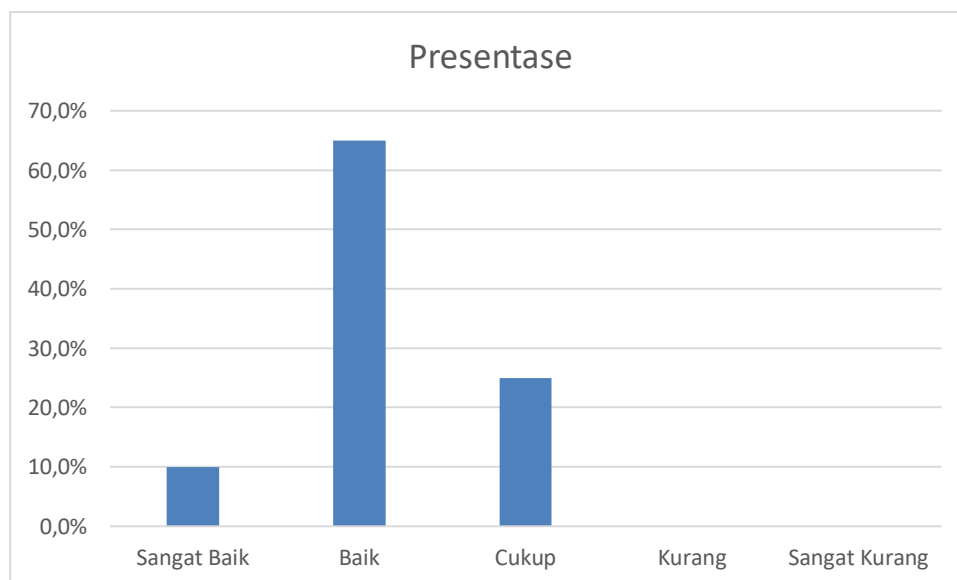
Gambar 9. Grafik presentase tes gantung angkat tubuh Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Data pada tabel 6 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian gantung angkat tubuh yang dicapai siswa Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian gantung angkat tubuh adalah; skor 5 dengan rentang lebih dari 19 (sangat baik), skor 4 dengan rentang 14 - 18 (baik), skor 3 dengan rentang 9 - 13 (sedang), skor 2 dengan rentang 5 - 8 (kurang), dan skor 1 dengan rentang 0 - 4 (sangat kurang).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan gantung angkat tubuh yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 7 siswa atau 5,8%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 71 siswa atau 59,2%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 21 siswa atau 17,5%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 21 siswa atau 17,5%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dengan demikian kemampuan gantung angkat tubuh yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen tergolong baik.

Tabel 7. Analisis baring duduk Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Interval	Nilai	kategori	Frekuensi	Presentase
>41	5	Sangat Baik	12	10,0%
30 - 40	4	Baik	78	65,0%
21 - 29	3	Cukup	30	25,0%
10 - 20	2	Kurang	0	0,0%
0 - 9	1	Sangat Kurang	0	0,0%
Jumlah			120	100,0%



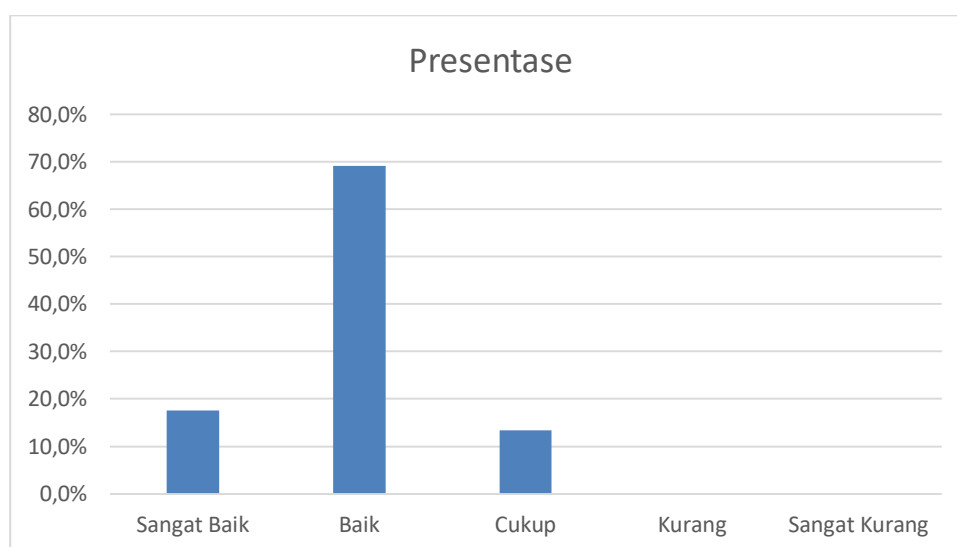
Gambar 10. Grafik Presentase Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Data pada tabel 7 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian baring duduk yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian baring duduk adalah; skor 5 dengan rentang lebih dari 41 (sangat baik), skor 4 dengan rentang 30 – 40 (baik), skor 3 dengan rentang 21 - 29 (sedang), skor 2 dengan rentang 10 - 20 (kurang), dan skor 1 dengan rentang 0 - 9 (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan baring duduk yang dicapai siswa Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 12 siswa atau 10%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 78 siswa atau 65%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 30 siswa atau 25%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 0 siswa atau 0%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dengan demikian kemampuan baring duduk yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen tergolong baik.

Tabel 8. Analisis loncat tegak Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
> 73	5	Sangat Baik	21	17,5%
60 - 72	4	Baik	83	69,2%
50 - 59	3	Cukup	16	13,3%
39 - 49	2	Kurang	0	0,0%
38 <	1	Sangat Kurang	0	0,0%
Jumlah			120	100%



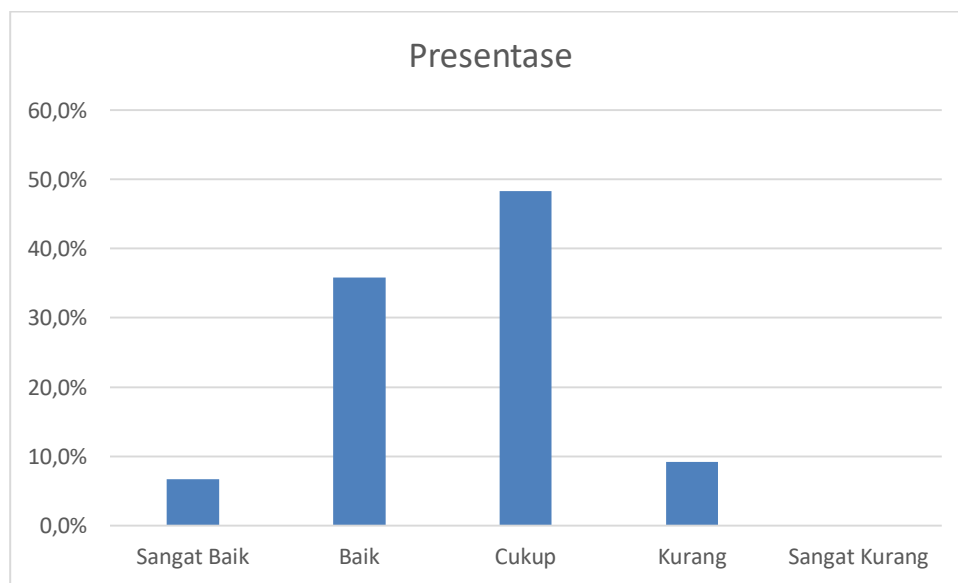
Gambar 11. Grafik Presentase tes loncat tegak Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Data pada tabel 8 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian loncat tegak yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian loncat tegak adalah; skor 5 dengan rentang lebih dari 73 (baik sekali), skor 4 dengan rentang 60 - 72 (baik), skor 3 dengan rentang 50 - 59 (sedang), skor 2 dengan rentang 39 - 49 (kurang), dan skor 1 dengan rentang kurang dari 38 (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan loncat tegak yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 21 siswa atau 17,5%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 83 siswa atau 69,2%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 16 siswa atau 13,3%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 0 siswa atau 0%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dengan demikian kemampuan loncat tegak yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen tergolong baik.

Tabel 9. Analisis lari 1200m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
<3,14	5	Sangat Baik	8	6,7%
3,15 - 4,25	4	Baik	43	35,8%
4,26 - 5,12	3	Cukup	58	48,3%
5,13 - 6,33	2	Kurang	11	9,2%
>6,34	1	Sangat Kurang	0	0,0%
Jumlah			120	100,0%



Gambar 12. Grafik presentase hasil tes lari 1200m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Data pada tabel 9 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian lari 1200m yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian lari 1200m adalah; skor 5 dengan rentang kurang dari 3,14 menit (baik sekali), skor 4 dengan rentang 3,15 – 4,25 menit (baik), skor 3 dengan rentang 4,26 – 5,12 menit (sedang), skor 2 dengan rentang 5,13 – 6,33 menit (kurang), dan skor 1 dengan rentang lebih dari 6,34 (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari 1200m yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 8 siswa atau 6,7%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 43 siswa atau 35,8%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 58 siswa atau 48,3%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 11 siswa atau 9,2%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dengan demikian kemampuan lari 1200m yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen tergolong sedang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, diperoleh bahwa 12 siswa (10%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat baik, 79 siswa (65,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 28 siswa (23,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 1 siswa (0,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, dan 0 pemain (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen masuk dalam kategori sedang.

Melihat Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kebugaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak di sesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kebugaran Jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kebugaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen Tingkat Kebugaran Jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik para Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Antar Siswa di Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen yang dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Maka peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen yaitu sebanyak 12 siswa (10%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat baik, 79 siswa (65,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 28 siswa (23,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 1 siswa (0,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, dan 0 pemain (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen masuk dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, yaitu sebanyak 79 siswa (65,8%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen adalah sebagian besar masuk kategori baik.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian implikasi ditemukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dapat mempengaruhi pada peningkatan kebugaran jasmaninya dibandingkan dengan ekstrakurikuler non olahraga atau yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. kegiatan latihan fisik dalam ekstrakurikuler olahraga serupa dengan butir tes TKJI, seperti latihan lari 60m, gantung angkat tubuh, baring duduk, lompat jongkok, dan lari 1200m. Karena itulah siswa yang aktif olahraga mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak aktif olahraga.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai masukan dan setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan dari penelitian. Peneliti berharap agar saran tersebut dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi pembaca. Adapun beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dikemukakan beberapa saran, antara lain :

1. Bagi guru mata pelajaran olahraga, hendaknya memasukan butir tes TKJI dalam kegiatan mata pelajaran olahraga agar derajat kebugaran jasmani seluruh siswa dapat meningkat.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal pembelajaran dan mulai menjaga pola makan maupun pola istirahat untuk mendapatkan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik
3. Bagi pihak sekolah yang berwenang agar selalu mengontrol kegiatan ekstrakurikuler supaya kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan sungguh-sungguh
4. Bagi pembaca diharapkan untuk mengetahui terlebih dahulu mengenai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), butir tes dan diharapkan dapat menambah wawasan pembaca terkait pentingnya derajat kebugaran jasmani guna menunjang kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani
5. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani Siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. 2016. Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan/ Volume VI No*, 157.
- Brook, Robert H. 2017. Should the Definition of Health Include a Measure of Tolerance?. *Journal of the American Medical Association*. 317(6): 585-586.
- Darmawan, I. 2017. *Upaya Meningkatkan Kondisi fisik Siswa melalui*. Penjas.Jip.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT.Remaja Rosdakarya Dini Rosdiani, 2013. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Alfabeta, Bandung.
- Dini Rosdiani. 2015. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Endang Rini S. Dan Fajar Sri W. 2008. *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Husdarta, J. S. 2011. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar (*Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Huslah, Eko. 2020. Survei Tingkat Kondisi fisik Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun. *Universitas Negeri Malang*. Diakses pada 1 Januari 2022.
- Indrayogi, I. 2020. Korelasi antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajar pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respects*, 2(1), 7-14.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Kosasih, S. 2013. Pedoman Strategi Kebijakan Pengarusutamaan Pemuda dan Olahraga. *Diakses dari: Http://Www. Academia. Edu/5122647/ Pedoman_Strategi_Kebijakan_Pengarus utamaan Pemuda_ Dan_ Olahraga, tanggal, 27*.

- Lutan, R., & Suherman, A. (2014). *Perencanaan pembelajaran penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Lutan, R. 2011. *Belajar keterampilan motorik, pengantar teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Maulana Azizol. 2019. Tingkat Kondisi fisik Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Universitas Negeri Padang*. Diakses pada 3 Desember 2021.
- Moch Yazid Den'an. 2018. Survey Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Fatah Singkawang. *Skripsi Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. IKIP PGRI Pontianak
- Paturisi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pemerintah, R. I. 2006. *Undang-Undang no. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Pusat Info Data Indonesia (PIDI).
- Prasetyo, Y. 2015. Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
- Purwanto. 2011. *Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* , 1-9.
- Rahmawati, D. F., & Hariyanto, E. 2020. Survei Tingkat Kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Sport Science and Health*, 2(12), 582-591.
- Rahmawati, Eko Haryanto. 2020. Survei Tingkat Kondisi fisik Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Universitas Negeri Malang*. Diakses pada 3 Desember 2021.\
- Rusli Lutan, Adang Suherman. 2014. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.

Lampiran 1. Rekapitulasi Data Tes Kebugaran Jasmani

No	Nama	lari 60m		Gantung Angkat		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1200m		total n	kategori
		X	n	X	n	X	n	X	n	x	n		
1	AFGAN ARIZQIA A S	7,8	4	14	4	25	3	55	3	4,31	3	17	Cukup
2	AHMAD ALIF NUR FAIZIN	7,4	4	8	4	36	4	58	3	3,25	4	19	Baik
3	ALBERT NICOLAS F	8,7	3	10	3	33	4	60	3	4,61	3	16	Cukup
4	ALFIANO TRISMA D	8,2	4	19	4	28	3	62	4	5,13	2	17	Cukup
5	ANDRA FAHRIZA	8,4	3	9	3	33	4	57	3	4,36	3	16	Cukup
6	ANDRI SETIAWAN	7,4	4	20	4	30	3	52	3	5,02	3	17	Cukup
7	AQBIL BYAN A	7,3	4	14	4	36	4	62	4	4,28	3	19	Baik
8	AUFA FADHILAH R	9,1	3	8	3	31	4	68	4	3,15	4	18	Baik
9	BIMA RAMADHAN PUTRA	7,1	5	15	5	29	3	69	4	4,46	3	20	Baik
10	BRAYEN CANDRA K	7,7	4	15	4	31	4	71	4	4,57	3	19	Baik
11	DENIS ANGGARA S	8,1	4	17	4	38	4	67	4	5,17	2	18	Baik
12	DIMAS PRASETYA	8,1	4	19	4	38	4	73	5	3,25	4	21	Baik
13	EXSAN AJI PAMUNGKAS	7,3	4	9	4	36	4	68	4	4,38	3	19	Baik

14	FAISAL NANDO PRADITO	8,1	4	16	4	41	5	78	5	5,08	3	21	Baik
15	FELIX ADITYA FITU S	7,2	5	20	5	32	4	71	4	5,17	2	20	Baik
16	GANI RASSYA BAHARI	7,8	4	15	4	25	3	59	3	4,56	3	17	Cukup
17	IBNU RIDHO ANGGORO	7,4	4	14	4	40	4	74	5	5,08	3	20	Baik
18	IRSYAD HAFIZ SAADAN	7,1	5	7	5	31	4	71	4	2,76	5	23	Baik Sekali
19	KARLINO DEWANTORO	6,8	5	16	5	32	4	58	3	4,12	4	21	Baik
20	MOCHAMAD MAKSUM M	6,2	5	17	5	36	4	67	4	4,56	3	21	Baik
21	MUHAMMAD ABDULAH	6,8	5	10	5	28	3	69	4	3,15	4	21	Baik
22	MUHAMMAD FAHRIL M	9,7	1	18	1	36	4	62	4	4,08	4	14	Cukup
23	NABIL ATHA ARDIANSYAH	8,2	4	9	4	24	3	71	4	4,34	3	18	Baik
24	PIO GILANG PRATAMA	9,3	3	14	3	31	4	69	4	3,74	4	18	Baik
25	RAFI RAMADHANI	7,1	5	17	5	40	4	62	4	4,18	4	22	Baik Sekali
26	RISQI SURYO PRATAMA	7,8	4	10	4	32	4	68	4	4,47	3	19	Baik
27	RIWAN HAFIZ SYAH P	8,2	4	18	4	25	3	72	4	3,28	4	19	Baik
28	SADEWA ADITYA P	8,7	3	18	3	41	5	79	5	4,28	3	19	Baik
29	SANDO SAPUTRA	9,2	3	8	3	31	4	74	5	4,12	4	19	Baik
30	SULTAN BAGUS N	7,3	4	17	4	30	3	67	4	4,31	3	18	Baik
31	ADITDYA ACHNUDY Y	8,3	3	15	3	35	4	72	4	3,1	5	19	Baik

32	ALBY DANU WJAYA	7,8	4	9	4	33	4	70	4	4,27	3	19	Baik
33	AMIRUL MUSTOFA	7,2	5	15	5	42	5	66	4	4,15	4	23	Baik Sekali
34	ARVINDO FAQIH ALVRINO	7,7	4	20	4	36	4	62	4	4,55	3	19	Baik
35	BAGAS VIRLANA	7,8	4	17	4	26	3	62	4	4,21	4	19	Baik
36	BINTANG RIZKI K	8,3	3	16	3	31	4	68	4	5,08	3	17	Cukup
37	DAVIN FADZILAH R	8,9	3	17	3	32	4	69	4	4,25	3	17	Cukup
38	DEDEK TRI SAPUTRA	9,2	3	18	3	36	4	71	4	4,57	3	17	Cukup
39	FAHREL FEBRIANSYAH	8,3	3	18	3	42	5	67	4	5,17	2	17	Cukup
40	FAREL RESTU NUR S	9,4	3	19	3	39	4	73	5	3,25	4	19	Baik
41	FEDRIYAN YAHYA S	7,2	5	14	5	32	4	68	4	4,38	3	21	Baik
42	FIAN DWI ANVICKO	7,2	5	17	5	30	3	78	5	5,08	3	21	Baik
43	ISNAN AJI SAPUTRA	8,4	3	10	3	25	3	71	4	5,17	2	15	Cukup
44	MANGIH RIDA ARDIAN	7,2	5	15	5	29	3	59	3	4,56	3	19	Baik
45	MUCLIS KHOIRUDIN	7,5	4	21	4	31	4	69	4	5,08	3	19	Baik
46	MUHAMMAD KHOIRUL A	7,7	4	15	4	30	3	66	4	2,76	5	20	Baik
47	MUHAMMAD RIFQI AN	8,3	3	9	3	32	4	71	4	4,12	4	18	Baik
48	NOVAL ADRIAN F	8,5	3	15	3	37	4	68	4	4,56	3	17	Cukup
49	RAIHAN EZAR RIFAI	8,9	3	16	3	27	3	79	5	3,15	4	18	Baik

50	RAHMAT SIDIK	7,2	5	16	5	37	4	62	4	4,08	4	22	Baik Sekali
51	RAKA AHMAT YULIANTO	7,4	4	18	4	32	4	71	4	4,34	3	19	Baik
52	RAYHAN PUTRA ANDIKA	7,7	4	7	4	41	5	69	4	3,74	4	21	Baik
53	REYHAN ADITYA F	9,2	3	16	3	32	4	62	4	4,18	4	18	Baik
54	RIO VERIYANSYAH	8,3	3	10	3	33	4	53	3	4,47	3	16	Cukup
55	SERGIUS RADYA RUSTYA	9,4	3	21	3	25	3	72	4	3,28	4	17	Cukup
56	SULAM TAUFIQ	7,2	5	17	5	37	4	79	5	4,28	3	22	Baik Sekali
57	WAHYU NUR FADILLAH	7,2	5	9	5	36	4	74	5	4,12	4	23	Baik Sekali
58	YASIR KAHARI	8,4	3	18	3	38	4	67	4	4,31	3	17	Cukup
59	YUSUF ADIVA	7,2	5	15	5	42	5	72	4	3,1	5	24	Baik Sekali
60	ZALVIN OKTAFIAN	7,5	4	16	4	41	5	70	4	4,27	3	20	Baik
61	AFFAN AHMAD DHANI	7,7	4	15	4	39	4	62	4	4,15	4	20	Baik
62	ALIF AL ARUMI	7,1	5	8	5	32	4	68	4	4,12	4	22	Baik Sekali
63	ATANG BRILİYANTO	7,2	5	17	5	38	4	69	4	4,56	3	21	Baik
64	DIKA ARYA SAPUTRA	7,7	4	16	4	37	4	52	3	3,15	4	19	Baik
65	DIKA RAMADHANI P	7,8	4	10	4	25	3	67	4	4,21	4	19	Baik
66	DIMAS OKTAVIANSYAH	8,3	3	18	3	31	4	73	5	4,16	4	19	Baik
67	FAHRI ANGGA PRATAMA	8,9	3	17	3	38	4	68	4	4,57	3	17	Cukup

68	FANDY ARVIANTO	9,2	3	9	3	33	4	78	5	5,17	2	17	Cukup
69	FAVIANOVIC GUSNY J	8,3	3	15	3	27	3	71	4	3,25	4	17	Cukup
70	FAYAT ABDUL QUDUS	9,4	3	16	3	31	4	59	3	4,38	3	16	Cukup
71	FIKY RIYAN SAPUTRO	7,2	5	10	5	39	4	71	4	5,08	3	21	Baik
72	GALIH BEKTYO UTOMO	7,2	5	19	5	31	4	70	4	5,17	2	20	Baik
73	HAFIID RAZAAQB R	8,4	3	14	3	39	4	62	4	4,56	3	17	Cukup
74	HARIS ROSYID A	7,2	5	15	5	27	3	71	4	5,08	3	20	Baik
75	KEVIN MUHAMMAD R	7,5	4	14	4	32	4	52	3	2,76	5	20	Baik
76	MADESTA PRATAMA P	7,7	4	8	4	36	4	62	4	4,12	4	20	Baik
77	MUHAMMAD RIYADI	8,3	3	17	3	41	5	68	4	4,56	3	18	Baik
78	MUHAMMAD NURUL H	8,5	3	16	3	32	4	72	4	3,15	4	18	Baik
79	RADIT ADI NUGROHO	8,9	3	20	3	33	4	79	5	4,08	4	19	Baik
80	RANGGA PUTRA W	7,8	4	16	4	25	3	74	5	4,34	3	19	Baik
81	REYHAN FARREL GILANG	7,4	4	9	4	34	4	67	4	3,74	4	20	Baik
82	REYHAN SANTOSO J	8,7	3	18	3	36	4	72	4	4,18	4	18	Baik
83	REZA MAULANA AB	8,2	4	17	4	41	5	67	4	4,47	3	20	Baik
84	RIDHWAN RAID SINATRYA	8,4	3	8	3	30	3	61	4	3,28	4	17	Cukup
85	FIFANANDA BIMA S	7,4	4	19	4	32	4	74	5	4,28	3	20	Baik

86	RIKI RUDIYANTO	7,3	4	17	4	37	4	52	3	4,12	4	19	Baik
87	RISKY ABDUL WAHID	9,1	3	16	3	34	4	68	4	4,31	3	17	Cukup
88	RIYAN RAHMAD DANI	8,4	3	10	3	26	3	71	4	3,1	5	18	Baik
89	SYAHRIN MUHAMMAD	7,8	4	19	4	32	4	70	4	4,27	3	19	Baik
90	ZIDAN FADHILAH AKBAR	7,4	4	16	4	33	4	62	4	4,15	4	20	Baik
91	AKBAR MAULANA M	8,7	3	16	3	31	4	71	4	4,23	4	18	Baik
92	ANDIKA GALIH PERMANA	8,2	4	8	4	25	3	51	3	4,53	3	17	Cukup
93	ARDY WIDIYANTO	8,4	3	17	3	41	5	62	4	4,12	4	19	Baik
94	ARGA DWI SAPUTRA	7,4	4	18	4	32	4	68	4	4,56	3	19	Baik
95	ARIL MAULANA M	7,3	4	15	4	32	4	72	4	3,15	4	20	Baik
96	ATAR RIFKI PRAMUDYA	9,1	3	10	3	33	4	79	5	5,07	3	18	Baik
97	CHANDRA MAULANA	7,1	5	16	5	31	4	74	5	4,57	3	22	Baik Sekali
98	DANVIN MOZART A	7,7	4	9	4	26	3	67	4	5,17	2	17	Cukup
99	DAVA RIZKY AMRULLAH	8,1	4	12	4	36	4	72	4	3,25	4	20	Baik
100	DESTA FADLI AL ZAILLANI	8,1	4	17	4	37	4	77	5	4,38	3	20	Baik
101	FAIZAL RAHMAN	7,3	4	16	4	29	3	71	4	5,08	3	18	Baik
102	GALIH EVAN FIRDAUS	8,1	4	8	4	41	5	67	4	5,17	2	19	Baik
103	IBNU FADILLAH	7,2	5	12	5	32	4	68	4	4,56	3	21	Baik

104	JATMIKO PUTRO N	7,8	4	15	4	32	4	72	4	5,08	3	19	Baik
105	KEVIN RADITYA	7,4	4	20	4	33	4	65	4	2,76	5	21	Baik
106	KIA ANANDA SAPUTRA	7,1	5	16	5	26	3	77	5	4,12	4	22	Baik Sekali
107	MARVIANO REHAN S	6,8	5	11	5	32	4	72	4	4,56	3	21	Baik
108	MUHAMMAD MAULANA	6,2	5	15	5	31	4	71	4	3,15	4	22	Baik Sekali
109	MUHAMMAD REHAN K	6,8	5	9	5	38	4	69	4	4,12	4	22	Baik Sekali
110	OKTA RADITYA W	9,7	1	14	1	25	3	51	3	4,56	3	11	Kurang
111	PERDANA SUGIH P	8,2	4	19	4	37	4	71	4	3,15	4	20	Baik
112	RAFI MA'AN PRANATA	9,3	3	18	3	41	5	69	4	4,57	3	18	Baik
113	RAHMAT ARDIANSYAH	7,1	5	17	5	32	4	62	4	5,17	2	20	Baik
114	RASYA MUSTOFA ABDUL	7,8	4	18	4	32	4	68	4	3,25	4	20	Baik
115	ROHMAD PAULIA ROHIM	8,2	4	16	4	33	4	72	4	4,38	3	19	Baik
116	SIDIQ BAGUS PRASETYO	8,7	3	9	3	29	3	79	5	5,08	3	17	Cukup
117	TAUFIK MUHRIDHO	9,2	3	18	3	25	3	74	5	5,17	2	16	Cukup
118	YOGA ANASTA	7,3	4	19	4	35	4	67	4	4,56	3	19	Baik
119	ZANUAR ARDI PAKOSO	8,3	3	17	3	26	3	72	4	5,08	3	16	Cukup
120	ZULFA AS SIDIQI R	7,8	4	11	4	31	4	51	3	2,76	5	20	Baik
	Rata-rata	7,94		14,625		33,025		67,7		4,2228		18,975	

Lampiran 2. Data Statistik Tiap Item Tes

Data Statistik Tes Lari 60m

Statistik	Lari 60m
Mean	7,940
Median	7,8
Std.Dev	0,763
Max	9,7
Min	6,2

Data Statistik Tes Gantung Angkat Tubuh

Statistik	Gantung Angkat Tubuh
Mean	14,625
Median	16
Std.Dev	3,791
Max	21
Min	7

Data Statistik Tes Baring Duduk

Statistik	Baring Duduk
Mean	33,025
Median	32
Std.Dev	4,799269
Max	42
Min	24

Data Statistik Tes Loncat Tegak

Statistik	Loncat Tegak
Mean	67,72
Median	69,00
Std.Dev	6,711565
Max	79,00
Min	51,00

Data Statistik Tes Lari 1200m

Statistik	Lari 1200m
Mean	4,22275
Median	4,31
Std.Dev	0,67952154
Max	5,17
Min	2,76

Lampiran 3. Dokumentasi



Gambar 13. Dokumentasi Pengerahan



Gambar 14. Dokumentasi Tes Lari 1200m



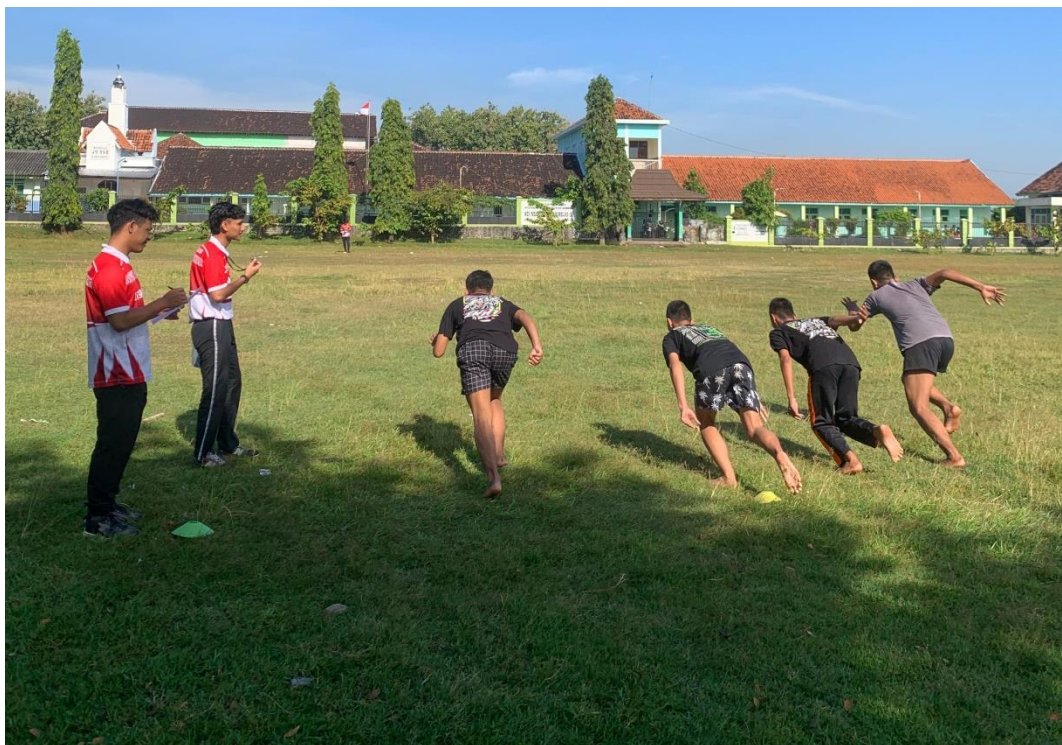
Gambar 15. Dokumentasi Tes Loncat Tegak



Gambar 16. Dokumentasi Tes Baring Duduk



Gambar 17. Dokumentasi Tes Gantung Angkat Tubuh



Gambar 18. Dokumentasi Tes Lari 60m

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Program Studi: S1-Bimbingan dan Konseling, S1-Pendidikan Keperawatan Olahraga,
 S1-Pendidikan Guru Sekolah Dasar, S1-Pendidikan Jasmani, S2- Pendidikan Jasmani
 Jln. Walanda Maramis No.31 Cengklik, Nusukan, Banjarsari, Surakarta 57135

www.fkip.utp.ac.id

Nomor : 25/A.Akd/FKIP-UTP/III/2025
 Lamp : -
 Hal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMK N 1 Sambirejo
Di
Sragen


Sehubungan dengan rencana penelitian untuk Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan dan Keperawatan Olahraga (PKO) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta tersebut di bawah ini:

Nama : Novendika Singgih Pramusty
 NIM : D0221068
 Tempat, Tgl Lahir : Sragen, 02 November 2001
 Alamat : Bayanan Rt 14 Jambeyan, Sambirejo, Sragen
 No. Telp/HP : 081227673180
 Judul Skripsi : SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA
 KELAS X JURUSAN MESIN SMK N 1 SAMBIREJO SRAGEN
 TAHUN 2025

Untuk keperluan tersebut di atas, mohon ijin mengadakan penelitian di instansi/institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Untuk pengurusan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian tersebut akan diselesaikan oleh mahasiswa.

Kemudian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Surakarta, 25 Maret 2025
 Plt. Dekan


 Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or.
 NIDN. 0619068401

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
SAMBIREJO



Jalan Raya Sragen - Balong Kilometer 12, Sambirejo, Sragen, Kode Pos 57293
 Telp. 08112655835 Surat Elektronik smknsatusambirejo@gmail.com

Nomor : 421.5/443
 Lamp : -
 Hal : Surat Balasan

Kepada :

Yth. Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or.
 Plt. Dekan
 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Berdasarkan Surat Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa dari Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Nomor : 25/A.Akd/FKIP-UTP/III/2025 Tanggal 25 Maret 2025, Tentang Permohonan Izin Penelitian di SMK Negeri 1 Sambirejo, guna Menyusun Tugas Akhir yang dilaksanakan oleh :

1. Nama : Novendika Singgih Pramusty
 2. NIM : D0221068
 3. Program Studi : Pendidikan dan Pelatihan Olahraga (PKO)
 4. Alamat : Jln. Walanda Maramis No.31, Cengklik, Nusukan,
Banjarsari, Surakarta.
- Maksud Tujuan : Penelitian Skripsi

Guna menyusun Tugas Akhir dengan Judul :

**“SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X
 JURUSAN MESIN SMK N 1 SAMBIREJO SRAGEN TAHUN 2025.”**

Demikian Surat balasan ini dibuat dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Sambirejo, 8 Mei 2025
 Kepala Sekolah
AFIF SURYONO, S.Pd., M.Pd.
 Pembina Utama Muda
 NIP. 19691123 200501 1 009