SKRIPSI

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) PADA SISWA KELAS XI SMKN 2 MAKASSAR

MUH AKRAM BASRI
17093188201052

PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MEGAREZKY
2024

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) PADA SISWA KELAS XI SMKN 2 MAKASSAR

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Jasmani
FKIP Universitas Megarezky Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Mencapai Gelar Pendidikan

Oleh

MUH AKRAM BASRI
17093188201052

PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MEGAREZKY
2024

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi	Survei Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Siswa Kelas XI SMKN 2 Makassar
Nama mahasiswa	Muh Akram Basri
Nim	17093188201052
Program Studi	S1-Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa skripsi ini telah di periksa dan dapat di ujikan di hadapan dewan penguji skripsi sarjana (S1) program studi Pendidikan jasmani FKIP Universitas Megarezky.

Menyetujui,
Komisi Pembimbing

Wahyu Munandar S. Or., M. Or NIDN :0906088501	Agus Ismail S. Pd., M. Pd NIDN :0915088603
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani	Dekan FKIP Universitas Megarezky
Agus Ismail S. Pd., M. Pd NIDN :0915088603	Dr. Abdul Malik Iskandar, S.Ag., M.S NIDN :0915088603

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing yang ditunjuk berdasarkan surat keputusan Dekan FKIP Universitas Megarezky Nomor : 261./SK/091056.03/XII/2023 untuk membimbing saudara:

Nama mahasiswa	Muh Akram Basri
Nim	17093188201052
Program Studi	S1-Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi	SURVEI KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) PADA SISWA KELAS XI SMKN 2 MAKASSAR

Menyatakan bahwa skripsi ini telah di periksa dan dapat di ujikan di hadapan dewan penguji skripsi sarjana (S1) program studi Pendidikan jasmani FKIP Universitas Megarezky.

Pembimbing 1,	Pembimbing 2,
Wahyu Munandar S. Or., M. Or	**Agus Ismail S. Pd., M. Pd**
NIDN :0906088501	**NIDN :0915088603**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:
Setiap kesulitan yang dihadapi dalam proses kehidupan selalu memiliki hikmah dan jalan keluar. Dengan kesabaran, ketekunan, serta keyakinan kepada Allah SWT, segala tantangan dapat dilalui dengan baik. Sebagaimana firman Allah SWT:
"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."
(QS. Al-Insyirah: 6)

Persembahan:
Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta atas doa yang tiada henti, kasih sayang, serta pengorbanan yang tidak ternilai. Kepada keluarga dan saudara-saudara saya yang selalu memberikan dukungan moral maupun motivasi. Serta kepada sahabat-sahabat dan semua pihak yang telah membantu, menemani, dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

ABSTRAK

MUH AKRAM BASRI, 2024. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Pada Siswa Kelas Xi Smkn 2 Makassar. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Megerezky (Dibimbing oleh Wahyu Munandar dan Agus Ismail).

Penelitian in di latar belakangi pentingnya tingkat kesegaran jasmani terutama siswa kelas XI SMK Negeri 2 Makasssar. Banyak keluhan dari para siswa yang merasa kelelahan dalam setiap mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga perlu diketahuinya tingkat kesegaran jasmani usia 16 – 19 tahun di SMK Negeri 2 Makassar

Penelitian in merupakan penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian in adalah siswa kelas XI SMK Negeri 2 Makassar yang beriumlah 106 siswa, Peneliti menggunakan 82 putra dan 24 Putri. Instrumen penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun dari Kemendiknas. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase menggunakan metode survei.

Berdasarkan nilai rata-rata yaitu skor dan persentase tertinggi yaitu 69.51% berada pada kategori cukup, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra SMK Negeri 2 Makassar masuk dalam kategori cukup. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu skor dan persentase tertinggi yaitu 66.67% berada pada kategori kurang, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putri SMK Negeri 2 Makassar masuk dalam kategori kurang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka	8
B. Kerangka Pikir	18
BAB III	20
METODELOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Desain Penelitian	21
D. Definisi Operasional Variabel	21
E. Populasi dan Sampel	22
F. Instrument Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Teknik Analisis Data	34

BAB IV 37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 37
A. Hasil Penelitian 37
B. Pembahasan 42
BAB V 47
PENUTUP 47
A. Kesimpulan 47
B. Saran 47
DAFTAR PUSTAKA 48
LAMPIRAN 50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka Pikir 19
Gambar 3.2 Tes Kecepatan Lari 50 Meter 26
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kebugaran Jasman 39
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani 41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Populasi 22

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Lari 50 Meter 26

Tabel 3.3 Norma Penilaian dan Klasifikasi Vertical Jump Berdasarkan Berat Badan/Nomogram Lewis 28

Tabel 3.4 kriteria Penelitian 29

Tabel 3.5 kriteria Penelitian 31

Tabel 3.6 kriteria Penelitian 32

Tabel Tes Nilai TKJI 16 tahun – 19 tahun 33

Tabel 3.1. Skor Baku Kategori 35

Tabel 4.1. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putra) 38

Tabel 4.2. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putri) 38

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putra) 39

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putri) 40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu selalu menginginkan untuk berfungsi optimal, yang berarti dapat melakukan tugas-tugas harian tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan zaman yang terus maju tidak dapat disangkal membawa dampak signifikan dalam kehidupan seseorang, baik itu positif maupun negatif. Kemajuan dalam Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, sebagai contoh, dapat berdampak negatif terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Djoko Pekik (2004: 4-5), perubahan pola hidup dari aktivitas yang dinamis menjadi lebih sedikit dapat menjadi penyebab menurunnya kesegaran jasmani akibat kemajuan IPTEK. Individu dengan tingkat kesegaran jasmani yang optimal cenderung mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Olahraga merupakan sarana atau cara bagi manusia untuk mencapai hidup yang sehat dan bugar, termasuk melalui permainan tradisional (Aldiansyah, 2020). Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 menggambarkan bahwa olahraga mencakup tiga jenis utama, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga kompetisi. Perkembangan dunia olahraga saat ini sangat cepat, dengan masyarakat semakin menyadari pentingnya berolahraga dalam berbagai konteks seperti pendidikan, prestasi,

rekreasi, dan kesehatan. Tujuan berolahraga bervariasi tergantung pada jenis kegiatan yang dilakukan, termasuk untuk menilai kondisi fisik seseorang. Untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, pengetahuan tentang kondisi fisik atau tingkat kebugaran sebelum dan setelah aktivitas fisik sangat diperlukan agar dapat mengukur kemajuan dari waktu ke waktu (Handayani, 2019), terutama jika tujuan dari olahraga tersebut adalah untuk mencapai prestasi tertentu.

Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk menjaga daya tahan tubuh dan kesehatan seseorang. Karena pentingnya olahraga dalam kehidupan manusia, pendidikan olahraga telah dimasukkan sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah. Hal ini bertujuan untuk membiasakan individu dengan olahraga sejak usia dini. Oleh karena itu, aktivitas olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari seseorang, karena selalu melibatkan gerakan tubuh yang memengaruhi seluruh sistem fisiologi manusia. Latihan dan aktivitas olahraga menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada tubuh, seperti peningkatan massa otot, penebalan dinding jantung, pernafasan yang lebih efisien, dan respons tubuh lainnya.Sebagai ilmuwan olahraga, penting untuk memahami segala bentuk latihan dan aktivitas fisik yang tidak membahayakan fungsi fisiologi tubuh individu.

Di era globalisasi saat ini, kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi mengalami pertumbuhan yang sangat cepat. Banyak orang cenderung lebih memilih menggunakan gadget daripada melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani, sehingga mempengaruhi kemampuan untuk menjalankan aktivitas

sehari-hari secara optimal. Setiap kegiatan manusia memerlukan dukungan fisik, karena kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi semua aktivitas manusia. Oleh karena itu, untuk menjalankan setiap aktivitas sehari-hari dengan baik, diperlukan kemampuan fisik yang memadai yang selalu mendukung aktivitas tersebut (Rizhardi, 2019).

Pendidikan secara umum merupakan interaksi kompleks di mana berbagai faktor terlibat untuk mencapai tujuan pendidikan. Proses ini melibatkan guru yang mengajarkan ilmu, nilai-nilai, dan keterampilan kepada siswa, sementara siswa menerima pengajaran tersebut (Lengkana & Sofa, 2017). Pendidikan adalah sistem yang tidak dapat berhasil jika salah satu subsistemnya mengalami hambatan, yang dapat mengakibatkan tidak optimalnya peran setiap subsistem dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Lengkana & Sofa, 2017). Selain itu, pendidikan juga merupakan aktivitas yang disengaja dan proses yang masyarakat sadari pentingnya dalam mengarahkan, membentuk, dan mengatur manusia sesuai dengan harapan masyarakat.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik dengan tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan, sikap sportif, dan mendorong perilaku hidup sehat. Tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai jika didukung oleh proses pembelajaran dan program-program yang efektif (Achmad Jayul, 2002). Adapun tujuan dari pendidikan jasmani meliputi: 1) meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa, 2) mengembangkan koordinasi saraf otot, 3) memperkuat aspek psikologis dan emosional, 4)

membentuk sikap sosial yang positif, dan 5) meningkatkan kecerdasan. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan komponen yang terintegrasi dalam kurikulum pendidikan dasar maupun menengah, dan dengan manajemen yang tepat diharapkan tujuan dari pendidikan jasmani ini dapat tercapai (Bangun, 2016).

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan individu karena tubuh yang bugar membuat seseorang lebih bersemangat dan aktif dalam menjalani aktivitas sehari-harinya. Sebaliknya, individu dengan tingkat kebugaran jasmani rendah cenderung kurang bersemangat dan lebih pasif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kebugaran jasmani memainkan peran krusial dalam kehidupan seseorang. Untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani, individu perlu melakukan gerakan fisik secara teratur dan berkala (Darmawan, 2017).

Menurut Giam (1993), kualitas kebugaran jasmani dapat diukur dari dua aspek utama: 1) kesegaran terkait kesehatan, yang mencakup komposisi tubuh, kelenturan, serta ketahanan jantung, otot, dan paru-paru, dan 2) kesegaran terkait keterampilan, yang mencakup kecepatan, tenaga, koordinasi, dan kelincahan (Sudiana, 2014).

Kelas XI SMK Negeri 2 Makassar adalah salah satu sekolah kejuruan di kota makassar dengan akreditasi A. Karena reputasinya yang baik, banyak masyarakat setempat memilih untuk mengirimkan anak-anak mereka ke sekolah ini untuk melanjutkan pendidikan. Namun, dalam hal ini pembelajaran PJOK siswa cenderung memiliki pola aktivitas fisik yang kurang, baik di

sekolah maupun di luar sekolah, yang mungkin disebabkan oleh kebiasaan menggunakan teknologi dan kurangnya program olahraga yang terstruktur dan adanya kurangnya pengetahuan atau kesadaran di antara siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani untuk kesehatan jangka panjang dan kualitas hidup mereka.. Kondisi ini menyebabkan siswa mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas fisik .

Untuk mengetahui penyebab kelelahan tersebut, diperlukan tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen yang disebut Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Studi penelitian ini mencakup lima jenis tes dan pengukuran komponen kebugaran jasmani, antara lain kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, kecepatan, dan kekuatan. TKJI dikembangkan dalam lokakarya kesegaran jasmani pada tahun 1984 dan dijelaskan dalam buku sebagai instrumen standar untuk tes kebugaran jasmani di Indonesia. Penyusunannya mempertimbangkan kondisi fisik dan kemampuan anak-anak Indonesia. TKJI terdiri dari serangkaian tes yang dilakukan secara berurutan dan tanpa jeda bagi setiap peserta (Tapo, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan oleh penulis, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul " Survey tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) pada siswa kelas XI SMKN 2 MAKASSAR".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis mengemukakan permasalahan dalam penelitian ini dan akan menjadi

pembahasan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) pada siswa kelas XI SMKN 2 MAKASSAR ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah agar bisa mendapatkan jawaban dari rumusan malasah yang telah diuraikan yaitu Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) pada siswa kelas XI SMKN 2 MAKASSAR

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian tentang seberapa tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) siswa diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan yang luas khususnya bagi perkembangan dunia pendidikan olahraga sehingga dapat digunakan bagi siapa saja yang membutuhkan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan agar siswa mampu mengetahui pentingnya mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) siswa dan sebagai bahan masukan bagi pelatih agar memperhatikan pentingnya mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) siswa diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

b. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini sebagai pengalaman dalam melaksanakan karya ilmiah, dan bisa dijadikan bahan informasi bagi mahasiswa yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih luas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Survei

Survey adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi dari responden dalam populasi tertentu dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang suatu topik atau fenomena. Metode ini sering digunakan dalam berbagai bidang seperti ilmu sosial, bisnis, kesehatan, pendidikan, dan lainnya untuk mengidentifikasi pola, tren, atau karakteristik tertentu yang berkaitan dengan objek studi.

Pengertian survey melibatkan langkah-langkah sistematis dalam merancang, mengembangkan instrumen, mengumpulkan data, menganalisis hasil, dan menyusun laporan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang situasi atau masalah yang sedang diteliti. Proses ini dimulai dengan merumuskan pertanyaan atau hipotesis yang spesifik dan relevan dengan tujuan penelitian. Pertanyaan ini kemudian dirancang dalam bentuk kuesioner atau wawancara yang dapat dijawab oleh responden.

Salah satu karakteristik utama dari survey adalah penggunaan sampel yang mewakili populasi yang lebih besar. Sampel dipilih secara acak atau berdasarkan kriteria tertentu untuk memastikan representativitas data yang diperoleh. Dalam survey, penting untuk mempertimbangkan ukuran sampel yang cukup besar dan representatif agar hasilnya dapat dianggap valid dan dapat diandalkan.

Metode survey dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, baik secara langsung (face-to-face interviews, telefonis, atau wawancara tatap muka) maupun secara tidak langsung (pengisian kuesioner online atau melalui pos). Setiap jenis survei memiliki kelebihan dan kelemahan tergantung pada konteks dan tujuan penelitian yang ingin dicapai.

Analisis data dari survey dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel atau untuk mengidentifikasi pola yang signifikan dalam data yang telah dikumpulkan. Ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik statistik dan alat analisis data lainnya untuk menggambarkan temuan utama dan menerjemahkan implikasi dari hasil survei tersebut (Singarimbun & Effendi, 1995).

Keunggulan penggunaan survey termasuk kemampuannya untuk mengumpulkan data dari sejumlah besar responden dalam waktu yang relatif singkat, memungkinkan peneliti untuk memperoleh wawasan yang lebih luas dan mendalam tentang berbagai aspek dari subjek yang diteliti. Namun, survey juga memerlukan perencanaan yang matang, pemilihan instrumen yang tepat, dan pengelolaan data yang cermat agar hasilnya dapat diandalkan dan bermanfaat secara ilmiah atau praktis.

Secara keseluruhan, survey adalah alat yang sangat berguna dalam penelitian ilmiah dan pengambilan keputusan dalam berbagai bidang, yang memberikan informasi yang berharga untuk memahami perilaku, preferensi, dan pandangan dari populasi tertentu.

2. Kebugaran Jasmani

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari Bahasa Inggris *Physical Fitness*. *Physical* berarti fisik atau jasmani, dan Fitness berarti kesesuaian. Secara harafiah, Physical Fitness berarti kesesuaian fisik/jasmani. Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang baik, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat menghasilkan produktifitas kerja yang tinggi.Mahasiswa juga membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Mochamad Sajoto dan Judith Rink, beliau berpendapat bahwa Kebugaran Jasmani ialah kemampuan seseorang menyelesaikan pekerjaan sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan berlebihan, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, untuk memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang juga untuk memenuhi keperluan darurat bila diperlukan sewaktu-waktu.

Menurut Rusli Lutan dalam (Subarjah, 2016) Beliau berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang memerlukan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Selanjutnya,

kebugaran Sahara, M. P., Widyastuti, N., & Candra, A. (2019:30-34) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih ada cukup tenaga untuk menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani menurut Irianto dalam tulisan Rismayanthi, C. (2012). dibagi menjadi 3 :

1) Kebugaran Statis keadaan tubuh yang bebas dari penyakit dan cacat.
2) Kebugaran Dinamis kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang tidak memerlukan suatu keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.
3) Kebugaran Motoris, kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang dituntut untuk dapat memiliki suatu keterampilan khusus. Seorang pemain bola basket yang dituntut untuk dapat menguasai teknik- teknik dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan lay up.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan secara konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan

dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) bahwa seseorang dalam keadaan segar (fit), jika ia cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability) kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas lain atau aktivitas waktu luang baik dengan keluarga maupun dengan lingkungan

b. Komponen – Komponen Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Agar seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran yang baik, maka setiap komponen kebugaran jasmani juga harus dalam kondisi baik. Menurut (Faqih & Hartati, 2017)kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 5 komponen dasar, meliputi:

a) Daya Tahan Kardiorespirasi/Kondisi Aerobik

Daya tahan adalah kemampuan dari jantung, paru-paru dan pembulu darah dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam waktu yang lama, seperti aerobik, jogging, berenang, bersepeda, mendayung dan lain-lain. Pemantapan kondisi aerobik yang teratur dapat mencegah atau mengurangi penyakit jantung dan

pembulu darah. Disamping itu daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dari kebugaran jasmani.

b) Kekuatan Otot

Kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

c) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam 20 jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitanya dengan unsur ini.

d) Kelenturan

Kelenturan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya direngang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat. Meningkatkan kelenturan akan memperbaiki penampilan tubuh dan mengurangi kemungkinan cedera.

e) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital). Menjadi gemuk, biasanya dimulai pada masa kanak-kanak, mempunyai pengaruh pada

komponen lain dari kebugaran. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah komposisi tubuh, kebugaran kardiorespirasi, kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan. Komponen yang berhubungan dengan keterampilan adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, kecepatan reaksi, dan kecepatan. Berikut ini komponen yang berhubungandengan keterampilan menurut Corbin & Lindsey :

1) Kelincahan

   Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk secara cepat dan akurat merubah arah pergerakan seluruh tubuh. Ski dan gulat merupakan olahraga yang membutuhkan kelincahan yang baik.

2) Keseimbangan

   Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk dapat mempertahankan kesetimbangan saat diam maupun bergerak. Ski air merupakan salah satu contoh olahraga yang membutuhkan keseimbangan yang baik.

3) Koordinasi

   Koordinasi adalah kemampuan untuk menggunakan indra atau bagian tubuh secara baik dan akurat. Golf adalah salah satu olahraga yang membutuhkan koordinasi tubuh yang baik.

4) Daya ledak

   Daya ledak adalah kemampuan tubuh untuk dapat mentranfer energi yang digunakan secara cepat. Daya ledak merupakan

gabungan dari kecepatan dan kekuatan. Lempar cakram merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan daya ledak yang baik.

5) Kecepatan

Reaksi Kecepatan reaksi adalah waktu yang ditempuh antara stimulasi dan awal reaksi. Start jongkok pada olahraga altletik nomor lari sprint membutuhkan kecepatan reaksi yang baik.

6) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk dapat melakukan gerakan dalam waktu singkat. Pelari dan pemain bola membutuhkan kecepatan lari yang baik

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D. (2013). untuk dapat memiliki kebugaran yang baik seseorang harus memenuhi 3 unsur, meliputi: Asupan (makan), istirahat, dan olahraga. a) Asupan Asupan adalah bahan makanan yang masuk kedalam tubuh. Untuk dapat memiliki kebugaran yang baik seseorang harus memakan makanan yang berkualitas. Berkualitas disini bukanlah makanan yang mahal, namun cukup untuk kebutuhan energi harian. Kebutuhan energi seseorang menurut adalah 60% karbohidrat, 25% lemak dan 15% protein. b) Istirahat Kebugaran jasmani yang salah satu variabelnya adalah gerak sangat 25 memerlukan istirahat untuk pemulihan setelah melakukan gerak fisik. Dengan waktu tidur yang cukup, tubuh akan kembali segar dan siap

beraktivitas kembali di keesokan harinya. Waktu tidur yang diperlukan dalam sehari kurang lebih selama 7-10 jam pada malam hari. c) Olahraga Berolahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas kebugaran seseorang. Beberapa manfaat dari berolahraga adalah manfaat fisik (bugar), manfaat psikis (lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berinteraksi).

3. Siswa / Pelajar

Siswa atau pelajar adalah individu yang sedang menjalani proses belajar di institusi pendidikan formal seperti sekolah, perguruan tinggi, atau lembaga pendidikan lainnya. Mereka adalah bagian integral dari sistem pendidikan yang berfokus pada pengembangan pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang dibutuhkan untuk menghadapi kehidupan sehari-hari dan masa depan.

Secara umum, siswa berada dalam rentang usia dari anak-anak hingga remaja, yang sedang mengikuti program pendidikan yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan mereka. Mereka biasanya dibagi ke dalam tingkat pendidikan seperti TK, SD, SMP, SMA, atau perguruan tinggi, tergantung pada program pendidikan yang mereka ikuti. Setiap tingkat pendidikan memiliki tujuan dan fokus yang berbeda, namun kesemuanya bertujuan untuk memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan pribadi dan profesional di masa depan.

Sebagai subjek pendidikan, siswa memiliki peran aktif dalam proses belajar-mengajar. Mereka tidak hanya menerima pengetahuan dari pendidik, tetapi juga aktif terlibat dalam eksplorasi, diskusi, dan praktik untuk mengembangkan pemahaman mereka sendiri. Pendidikan bagi siswa tidak

hanya berlangsung di dalam kelas, tetapi juga melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler, proyek, dan pengalaman praktis yang mendukung perkembangan holistik mereka.

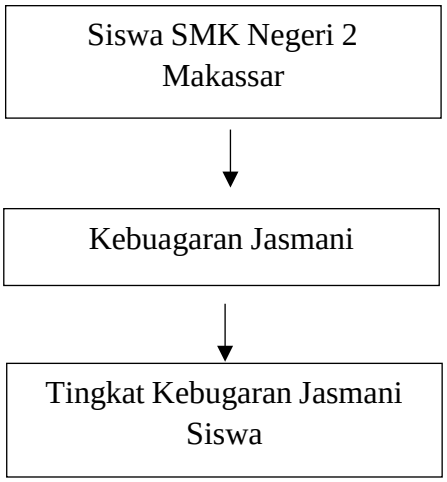
Selain itu, siswa juga merupakan bagian dari komunitas pendidikan yang lebih luas, termasuk teman sekelas, guru, staf sekolah, dan orang tua. Interaksi dalam komunitas ini membentuk nilai-nilai sosial, kemampuan berkomunikasi, kerja sama, dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Siswa juga memiliki tanggung jawab untuk menghormati aturan sekolah, mengikuti kurikulum yang telah ditetapkan, dan berpartisipasi dalam evaluasi akademik serta non-akademik.

Peran siswa dalam pendidikan modern juga semakin dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan globalisasi. Mereka memiliki akses lebih besar terhadap informasi melalui internet dan teknologi digital, yang memungkinkan mereka untuk belajar secara mandiri dan mengembangkan minat khusus dalam berbagai bidang. Fleksibilitas ini juga menuntut siswa untuk menjadi lebih mandiri dalam manajemen waktu, penyelesaian tugas, dan pengambilan keputusan.

Secara keseluruhan, siswa atau pelajar tidak hanya merupakan penerima pendidikan, tetapi juga agen perubahan dan inovasi di masa depan. Pendidikan yang mereka terima membentuk fondasi yang kuat untuk pengembangan pribadi dan kontribusi positif mereka dalam masyarakat global yang semakin kompleks dan beragam.

B. Kerangka Pikir

Kerangka pikir dalam Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa kelas XI SMKN 2 Makassar mengacu pada pendekatan metodologis untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa. Survey ini dirancang untuk mengukur beberapa aspek kebugaran jasmani seperti kekuatan otot, daya tahan aerobik, dan keterampilan motorik, yang merupakan indikator penting bagi kesehatan dan kinerja fisik siswa. Tujuan utamanya adalah untuk memahami sejauh mana siswa di sekolah tersebut memenuhi standar kebugaran jasmani yang ditetapkan, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi tingkat kebugaran mereka, seperti pola aktivitas fisik, lingkungan sekolah, dan gaya hidup. Melalui kerangka pikir ini, peneliti dapat merancang instrumen pengukuran yang valid dan reliabel, serta mengumpulkan data secara sistematis dari sampel siswa kelas XI SMKN 2 Makassar untuk menganalisis dan menafsirkan hasil survei. Hasil dari TKJI ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga bagi stakeholder pendidikan, seperti sekolah dan pemerintah, dalam merancang program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan mendukung untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa secara keseluruhan.



Gambar 2.5 Kerangka Pikir

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena - fenomena yang ada baik fenomena yang alamiah maupun fenomena buatan manusia. Fenomena itu biasa berupa bentuk aktivitas, karakteristik, perubahan hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan fenomena yang lainnya (Sugiyono, 2015). Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan menginterprentasikan sesuatu.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang terjadi secara natural pada suatu kondisi tanpa adanya perlakuan dan control variable. Penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai proses pemecahan masalah yang diselidiki dengan melukiskan keadaan subjek dan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau bagaimana adanya. Sedangkan Pendekatan kuantitatif ialah pendekatan yang di dalam usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisis data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya mempergunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik (Dakhri, 2018).

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian Adapun waktu yang dibutuhkan dalam rencana penelitian ini adalah di laksanakan pada bulan Juli 2024.

2. Tempat Penelitian Rencana penelitian ini akan di laksanakan di Lapangan SMK Negeri 2 Makassar.

C. Desain Penelitian

Prosedur penelitian meliputi proses perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Pada prosedur penelitian menjelaskan tentang penelitian mulai dari tujuan penelitian sampai dengan analisis data. Prosedur penelitian dibuat dengan tujuan agar pelaksanaan penelitian dapat dijalankan dengan baik, benar dan lancar. Adapun prosedur penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Memilih masalah
2. Melakukan studi
3. Merumuskan masalah rancangan penelitian
4. Merumuskan anggapan dasar dan hipotesis
5. Menentukan variabel dan sumber data
6. Menentukan dan menyusun istrumen
7. Mengumpulkan data
8. Menganalisis data yang diperoleh
9. Menarik kesimpulan

D. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Untuk menghindari terjadinya penaksiran yang meluas tentang variabel yang terlibat dalam penelitian ini, muka variabel perlu didefenisikan adalah Kebugaran

jasmani adalah kamampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa meraskan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.. Tes yang digunakan adalah tes Daya Ledak (Vertical Jump), Tes Kecepatan (Lari 50 M), Kelincahan *(Ilionis agility)*, Daya Tahan Kardiovaskuler

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah individu atau keseluruhan subjek yang disurvei dan akan digeneralisasikan nantinya. (Sugiyono, 2017) juga berpendapat Populasi adalah wilayah generalisir yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 2 Makassar yang berjumlah 553 orang. Berikut tabel dari populasi penelitia

Tabel 3.1 Daftar Populasi

NO	Nama Jurusan	Kelas	Jumlah
1	Teknologi konstuksi dan perumahan	1 2	24 30
2	Desain pemodelan dan dan informasi bangunan	1 2	33 35
3	Teknik ketenaga listrikan	1 2	37 36

		3	33
4	Teknik elektronika	1 2 3	35 36 36
5	Teknik mesin	1 2	30 28
6	Teknik pengelasan dan fabrikasi logam	-	31
7	Pengembangan rekayasa peerangkat lunak dan GIM	1 2	35 37
8	Teknik jaringan computer dan telekomunikasi	1 2	36 36

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Menurut (Sugiyono, 2017) teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dari penelitian ini adalah nonprobability sampling. Nonprobability Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau

anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Tekrik sampel ini meliputi, *sampling sistematis, kuota, aksidental, purposive, jenuh, snowball*.

Sampling Sistematis adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut. Misalnya anggota populasi yang terdiri dari 100 orang. Dari semua anggota itu diberi nomor urut, yaitu nomor I sampai dengan nomor 100. Pengambilan sampel dapat dilakukan dengan nomor ganjil saja, genap saja, atau kelipatan dari bilangan tertentu, misalnya kelipatan dari bilangan lima. Untuk itu maka yang diambil sebagai sampel adalah nomor 1, 5, 10, 15, 20, dan seterusnya sampai 100. Sehingga berdasarkan total sampel berjumlah 553 maka dari itu teknik penggambilan sampel melalui Sampling Sistematis yang dimana pengambilan sampel dilakukan dengan kelipatan dari bilangan tertentu (kelipatan dari bilangan 5) jadi total sampel yang digunakan sebanyak 106 orang.

F. Instrument Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrument berupa data dari hasil dokumentasi yang peneliti sudah susun berdasarkan tinjauan Pustaka yang ada yang peneliti akan perkuat dengan pengamatan langsung terhadap objek penelitian. Kemudian instrument untuk dokumentasi yaitu dengan menggunakan catatan pribadi yang digunakan oleh peneliti pada saat akan melakukan pendokumentasikan mengenai Survey tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) pada siswa kelas XI SMKN 2 MAKASSAR.

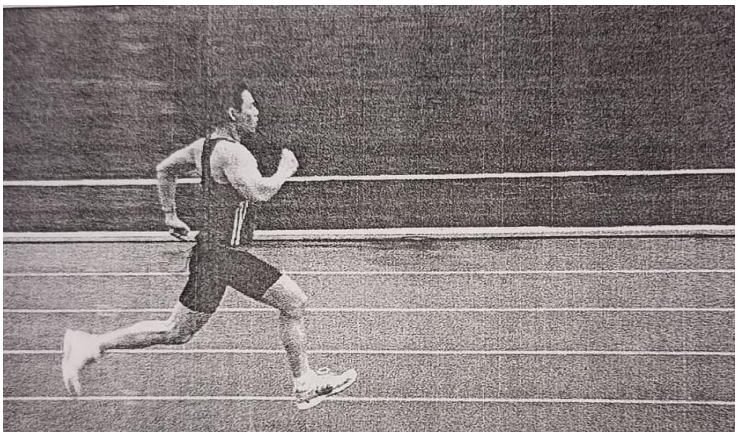
Peneliti menggunakan alat dalam penelitian ini adalah lembar panduan atau pedoman pengamatan yang berisi tentang sub variable dari Teknik dari

passing berdasarkan tinjaun pustaka. Pada lembar pengamatan tersebut tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) pada siswa kelas XI SMKN 2 MAKASSAR yang diisi oleh pelatih terdapat beberapa item pernyataan berdasarkan teori yang dilakukan oleh sampel atau subjek penelitian. Pada Pengamatannya Survey tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) pada siswa kelas XI SMKN 2 MAKASSAR pengisian kolom penelitian dengan memberikan nilai disesuaikan dengan hasil pengamatanmyaitu sesuai dan tidak sesuai. Kriteria pada nilainya mengacu pada setiap gerakan tubuh yang benar dan sesuai dengan lembar pendokan pengamatan. Adapun alat instrumen yang digunakan pada saat penelitian sebagai berikut:

a. Lembar Pedoman Pengamatan
b. peluit
c. Pulpen
d. Alat Rekam (Kamera)
e. Pelaksanaan Tes
f. Meteran roll

1. Kecepatan (Speed) Kecepatan Dapat Ukur Dengan Melakukan Lari Sprint 50 M. Pada Tes Ini Yang Diukur Adalah Waktu Yang Dibutuhkan Untuk Mencapai Finish Dalam Detik. Prosedur Pelaksanaan Tes Ini Yaitu:
    - Peserta bersiap di garis start. Dapat dimulai dengan start jongkok maupun berdiri.
    - Setelah ada aba-aba lari, maka peserta boleh berlari secepat cepatnya ke garis finish.

- Petugas mencatat waktu yang dibutuhkan



Gambar 3.2 Tes Kecepatan Lari 50 Meter

(Sumber: Ongko, Jansen, 2016)

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Lari 50 Meter

Nilai	**Kriteria**
S.d – 7,2”	Sangat Baik
7.3” – 8,3”	Baik
8,4” – 9,6”	Cukup
07.10-07.19	Kurang
9,7” – 11,0”	Sangat Kurang

(Sumber: Ongko, Jansen, 2016)

2. Vertical Jump

1. Tes *Vertical Jump Meter* (Idrus, 2012)

a. Tujuan: Untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

b. Petugas: Pemandu tes dan pencatat skor.

c. Alat : Kapur, tempok ,meteran

d. Pelaksanaan tes: Peserta tes berdiri tegak dengan posisi badan menyamping dinding yang telah ditempeli papan berskala sentimeter. Tiga jari bagian tengah menyentuh kapur halus, ujung

jari tengah meraih setinggi mungkin papan berskala, kedua telapak kaki tetap dilantai, jarak raihan ditandai dan dicatat. Kemudian peserta tes menekuk lutut ± 130º - 140º dan meloncat setinggi-tingginya sambil meraih papan berskala. Tandai raihan dan catat, hitung selisih hasil raihan pertama dan hasil raihan kedua. Kesempatan diberikan 3 kali. Skor tidak dicatat apabila kaki menjinjit pada raihan pertama.

e. Penilaian : Skor hasil loncatan (selisih raihan) terbaik dari 2 kali percobaan, dicatat sebagai hasil skor vertical jump peserta tes. Kemudian hasil skor dari vertical jump diformulasikan dalam rumus Nomogram Lewis dalam (Idrus, 2012) yaitu:

$$\boldsymbol{P = (\sqrt{4.9}\ (W)\sqrt{D''}}$$

Keterangan :

P = Daya (*power*)
W = Berat (*weight*)
D" = Jarak (*distance)* (m)

Setelah dilakukan test vertical jump dan didapatkan hasilnya dari rumus nomogram lewis maka hasil yang diperoleh dikonversikan pada tabel 3.1 norma penilaian dan klasifikasi vertical jump.

Tabel 3.3 Norma Penilaian dan Klasifikasi Vertical Jump Berdasarkan Berat Badan/Nomogram Lewis (Satuan Ukuran: kg-m/sec)

No	Norma	Kategori
1	**>73**	**Baik Sekali**
2	**60-72**	**Baik**
3	**50-59**	**Sedang**
4	**39-49**	**Kurang**
5	**38**	**Kurang Sekali**

Sumber :(Idrus, 2012)

3. **Tes *Pull Up***

a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b. Alat dan fasilitas

1) lantai rata dan bersih

2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran ¾ inchi

3) stopwatch

4) serbuk kapur atau magnesium karbonat

5) alat tulis

c. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggai selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak

kepala

2) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang Tunggal, kemudian kembali ké sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
3) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetáp merupakan satu garis lurus.
4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak
5) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun, pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang Tunggal, pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak luru

f. Pencatatan Hasil

Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna lalu yang dicatat adaiah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun teiah berusaha, diberi nilai nol (0).

Tabel 3.4 kriteria Penelitian

No	Norma	Kategori
1	19 – Keatas	**Baik Sekali**

2	14 – 18	**Baik**
3	9 – 13	**Sedang**
4	5 – 8	**Kurang**
5	0 – 4	**Kurang Sekali**

4. **Tes *Sit Up***

a. Tujuan Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas : lantai / lapangan yang rata dan bersih, stopwatch , alat tulis, alas / tikar / matras dll

c. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90˚ dengan kedua jarijarinya diletakkan di belakang kepala.

2) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

3) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

4) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik,

d. Pencatat hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila : - pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi - kedua siku tidak

sampai menyentuh paha - 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)

Tabel 3.5 kriteria Penelitian

No	Norma	Kategori
1	41 - Keatas	**Baik Sekali**
2	30 – 40	**Baik**
3	21 – 29	**Sedang**
4	10 – 20	**Kurang**
5	0 – 9	**Kurang Sekali**

5. Lari 1.200/1.000 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lari

2) Stopwatch

3) Bendera start

4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis .

c. Pelaksanaan Tes

Sikap permulaan Peserta berdiri di belakang garis start, Gerakan Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari b. Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

d. Pencatatan Hasil

Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish. Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”.

Tabel 3.6 kriteria Penelitian

No	Norma	Kategori
1	**s.d** – 3’14”	**Baik Sekali**
2	3’15” – 4’25”	**Baik**
3	4’26” – 5’12”	**Sedang**
4	5’13” – 6’33”	**Kurang**
5	6’34” **dst**	**Kurang Sekali**

Tabel Tes Nilai TKJI 16 tahun – 19 tahun

Nilai	Lari 60 M		Pull Up		Sit Up		Vertical Jump		Lari 1200/1000 m	
	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri
1	S.d – 7,2”	S.d – 8,4”	>19	>41	> 41	>28	>73	> 50	s.d – 3’14”	s.d - 3'52"
2	7.3” – 8,3”	8,5” – 9,8”	14-18	22-40	30-40	20-28	60-72	39 -49	3’15” – 4’25”	3'53- 4'56"
3	8,4” – 9,6”	9.9” – 11'4”	9-13	10-21	21-29	10-19	50-59	31-38	4’26” – 5’12”	4'57- 5"58
4	9,7” – 11,0”	11,5” – 13,4”	5-8	3-9	10-20	3-9	39-49	23-30	5’13” – 6’33”	5'59- 7'23"
5	11,1” dst	13,5” dst	0-4	0-2	0-9	0-3	< 38	< 22	6’34” dst	> 7'24

G. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari lapangan, sedangkan data sekunder diperoleh dari kajian pustaka, data-data atau penelitian-penelitian lain yang dianggap relevan dan instansi terkait. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode yaitu:

1. Observasi

   Observasi dalam penelitian ini data yang diambil melalui teknik observasi yaitu data tentang lokasi penelitian atau gambaran umum atlet dan daerah penelitian dengan memperhatikan keadaan yang ada di lapangan.

2. Langkah Persiapan

   Pada langkah persiapan ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes antara lain mendapatkan surat izin penelitian dari kampus dan surat izin dari kepala sekolah untuk menerima mahasiswa melaksanakan penelitian.

3. Menetapkan Peralatan yang dibutuhkan dalam penelitia

Sebelum dilakukan tes dalam penelitian ini, terlebih dahulu dipersiapkan alat-alat pengumpul data, adapun alat-alat yang dibutuhkan antara lain : atk, ,*stopwatch,* lapangan,

4. Menyiapkan tenaga pembantu dan pengawas

Untuk memperlancar jalannya penelitian ini, peneliti membutuhkan tenaga pembantu. Tenaga pembantu dan pengawas bertugas membantu dan mengawasi jalanya pengambilan data. Pengetes waktu 1 (satu) orang, pengawas 1 (satu) orang dan pencatat.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaanya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan (Maksum, 2018) bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis statistik dan non statisik. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis presentase.

Untuk mengklarifikasi hasil penelitian, data yang diperoleh dicari besaran nilai frekuensi data yang diperoleh. Kemudian hasilnya diungkapkan dalam bentuk pengkategorian berdasarkan nilai rerata (*mean*) dan standar deviasi (SD) untuk ditentukan skala peniliannya. Selanjutnya dikarenakan data penelitian ini adalah masuk data *inverse* yaitu data yang nilainya semakin kecil semakin bagus, maka kategori dalam perhitungan dibalik menjadi sebagai berikut:

Tabel 3.1. Skor Baku Kategori

No	Rumus	Kategori
1	X > M + 1,5 SD	Sangat Baik
2	M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	Baik
3	M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang
4	M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Kurang
5	X ≤ M - 1,5 SD	Sangat Kurang

Sumber : Anas Sudjiono (2006)

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan dari hasil penelitian untuk ditarik kesimpulan dengan kata-kata Langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis ini adalah:

a. Membuat tabel distribusi nilai.
b. Menentukan skor dari hasil pengamatan dengan standar skor yang peneliti sudah tentukan.
c. Hasil dari pengamatan yang diperoleh dijumlah.
d. Skor yang sudah diperoleh dimasukan ke dalam rumus

$$\%\frac{n}{N}x100\%$$

Keterangan:

n = Nilai yang sudah diperoleh

N = Jumlah total

% = Persentase yang diperoleh

Menghitung skor rata-rata dengan menggunakan :

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M : Nilai Rata-rata mean yang dicari

$\sum X$: Jumlah skor x atau jumlah nilai kemampuan shooting

N : Jumlah Sampel penelitian

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 2 Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Kota Makassar dengan subyek penelitian peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 106 siswa dengan rincian 82 siswa putra kelas XI dan 24 siswa putri kelas XI. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan diprosentase yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sebelum dilakukan analisis data penelitian, akan dilakukan deskripsi data penelitian untuk variabel dalam penelitian ini.Adapun data penelitian sebagai berikut:

1. Deskriptif Data Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra, didapat skor terendah (*minimum*) 8. skor tertinggi (*maksimum*) 15, rerata (*mean*) 11.04 skor, nilai tengah (*median*) 11 skor, nilai yang sering muncul (*mode*) 13 skor, *standar deviasi* (SD) 11.9666 skor. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putra)

Statistic	Ketepatan shooting
N	82
Mean	15.29
Median	15
Mode	15
Std, Deviation	2.09342
Minimum	12
Maksimum	22

Hasil analisis statistik deskriptif tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri, didapat skor terendah (*minimum*) 12. skor tertinggi (*maksimum*) 22, rerata (*mean*) 15.29 skor, nilai tengah (*median*) 15 skor, nilai yang sering muncul (*mode*) 13 skor, *standar deviasi* (SD) 2.09342 skor. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berkut:

Tabel 4.2. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putri)

Statistic	Ketepatan shooting
N	24
Mean	11.04
Median	11
Mode	13
Std, Deviation	1.966
Minimum	18
Maksimum	15

Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang dikategorikan dalam lima kategori berdasarkan nilai rerata dan standar deviasi yang diperoleh.

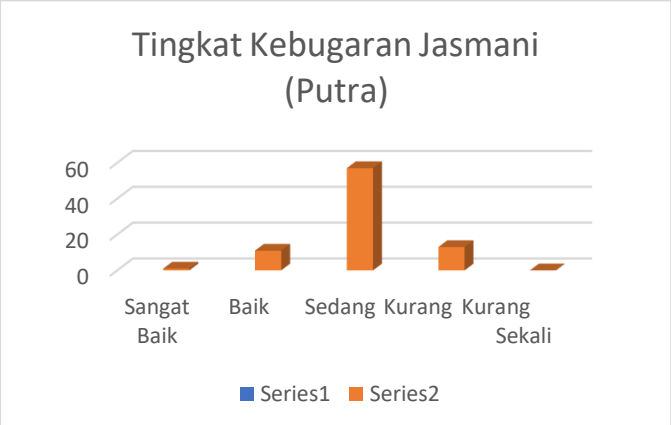
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kebugaran jasmani disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putra)

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	22-25	1	Sangat baik	1.22%
2	18-21	11	Baik	13.41%
3	14-17	57	Cukup	69.51%
4	10-13	13	Kurang	15.85%
5	5-9	0	Sangat kurang	0%
Jumlah		82		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.3 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMK Negeri 2 Kota Makassar untuk putra, berdasarkan rubrik penilaian disajikan pada gambar 4.1 sebagai berikut



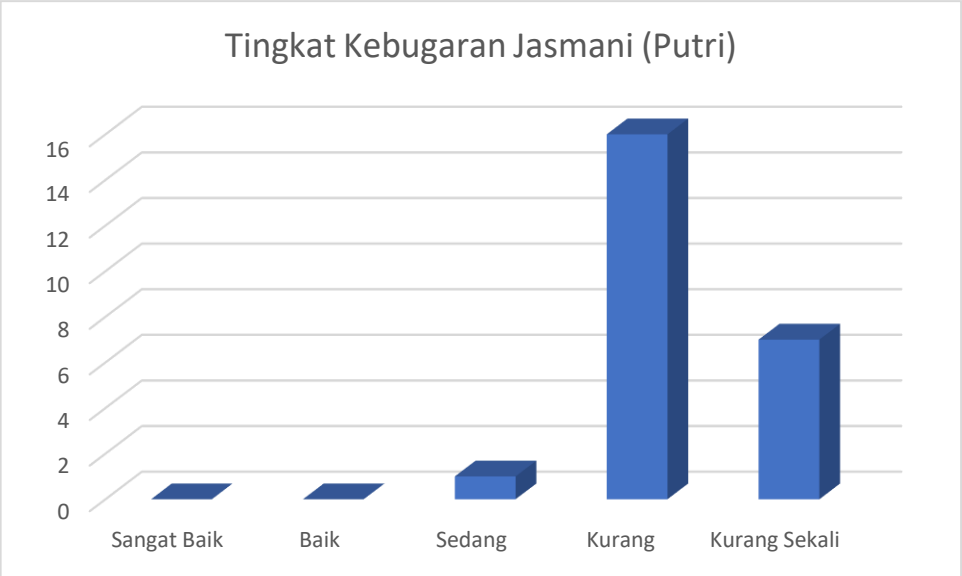
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.1 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Makassar Kelas XI untuk putra berdasarkan penilaian hasil tes berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" sebesar 15.85% (13 siswa), kategori "cukup" sebesar 69.51% (57 siswa), kategori "baik" sebesar 13.41% (11 Siswa), dan kategori "sangat baik" sebesar 1.22% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu skor dan persentase tertinggi yaitu 69.51% berada pada kategori cukup, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra SMK Negeri 2 Makassar masuk dalam kategori cukup.

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putri)

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	22-25	0	Sangat baik	1.22%
2	18-21	0	Baik	13.41%
3	14-17	1	Cukup	4.17%
4	10-13	16	Kurang	66.67%
5	5-9	7	Sangat kurang	29.17%
Jumlah		24		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.4 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMK Negeri 2 Kota Makassar untuk putri, berdasarkan rubrik penilaian disajikan pada gambar 4.2 sebagai berikut



Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.2 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Makassar Kelas XI untuk putri berdasarkan penilaian hasil tes berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 29.17% (7 siswa), kategori "kurang" sebesar 66.67% (16 siswa), kategori "cukup" sebesar 4.17% (1 siswa), kategori "baik" sebesar 0% (0 Siswa), dan kategori "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu skor dan persentase tertinggi yaitu 66.67% berada pada kategori kurang, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putri SMK Negeri 2 Makassar masuk dalam kategori kurang.

B. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan remaja, terutama pada usia 16-19 tahun, yang merupakan masa transisi menuju dewasa. Pada periode ini, tubuh mengalami berbagai perubahan signifikan, baik dari segi pertumbuhan fisik maupun perkembangan mental. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional. Aktivitas fisik yang rutin membantu meningkatkan kekuatan otot, kepadatan tulang, dan kesehatan jantung, serta mengatur berat badan dengan lebih efektif. Selain itu, olahraga teratur dapat mengurangi risiko penyakit kronis di masa depan, seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi. Dalam konteks perkembangan mental, olahraga berfungsi sebagai outlet untuk stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi. Kegiatan fisik yang melibatkan aspek sosial juga mendukung keterampilan sosial dan kerja sama tim. Oleh karena itu, mengintegrasikan kebugaran jasmani dalam rutinitas harian selama masa remaja sangatlah krusial untuk membangun fondasi kesehatan yang kuat dan kesejahteraan jangka panjang. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani, penting bagi remaja untuk aktif berpartisipasi dalam berbagai bentuk olahraga dan aktivitas fisik yang mereka nikmati.

Berdasarkan hasil evaluasi kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra SMK Negeri 2 Makassar, yang menunjukkan nilai rata-rata dengan skor tertinggi mencapai 69.51% dan termasuk dalam kategori cukup, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada level yang memadai

namun masih memerlukan perhatian untuk peningkatan. Persentase ini mencerminkan bahwa secara umum, kondisi kebugaran jasmani siswa berada dalam batas yang cukup, artinya mereka telah menunjukkan hasil yang positif tetapi belum mencapai tingkat optimal. Kategori cukup menunjukkan bahwa meskipun siswa telah melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi dan intensitas yang bermanfaat, masih terdapat potensi untuk meningkatkan kebugaran mereka melalui program latihan yang lebih terstruktur atau peningkatan partisipasi dalam olahraga. Penting bagi pihak sekolah dan siswa untuk bersama-sama mengevaluasi dan merancang strategi yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, seperti menambahkan variasi dalam kegiatan fisik, memperbaiki pola makan, dan meningkatkan motivasi untuk berolahraga. Dengan pendekatan yang tepat, siswa dapat meningkatkan skor kebugaran mereka ke kategori yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil evaluasi kebugaran jasmani siswa kelas XI Putri SMK Negeri 2 Makassar, dengan nilai rata-rata mencapai skor tertinggi sebesar 66.67% dan termasuk dalam kategori kurang, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada level yang memerlukan perhatian serius. Persentase ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah melakukan beberapa aktivitas fisik, hasilnya masih jauh dari tingkat yang diharapkan untuk mencapai kategori yang lebih baik. Kategori kurang mencerminkan bahwa kebugaran jasmani siswa belum memadai dan membutuhkan intervensi yang lebih intensif untuk meningkatkan kondisi fisik mereka. Hal ini dapat mencakup peninjauan

kembali program latihan fisik yang ada, peningkatan frekuensi dan kualitas aktivitas olahraga, serta upaya untuk meningkatkan motivasi dan kesadaran siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani. Selain itu, penting bagi sekolah untuk menyediakan dukungan dan fasilitas yang memadai untuk mendukung program kebugaran siswa. Dengan perbaikan dalam pendekatan dan pelaksanaan program kebugaran, diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dan memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kinerja akademis mereka.

Menjaga kebugaran jasmani di usia muda sangat penting karena berbagai alasan yang mendukung kesehatan dan kualitas hidup. Pertama, kebugaran jasmani dapat mengurangi risiko penyakit serius seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan beberapa jenis kanker, yang seringkali berkembang lebih cepat pada individu dengan kebugaran yang kurang. Selain itu, seseorang yang bugar secara jasmani cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, berkat energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lancar dan tanpa mudah merasa lelah. Aktivitas fisik juga berperan dalam mengurangi stres, dengan memproduksi hormon endorfin yang dapat menurunkan kadar kortisol, sehingga membantu memperbaiki mood dan mengurangi stres. Selain manfaat mental, aktivitas fisik teratur meningkatkan keterampilan fisik seperti kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan, yang penting untuk kesehatan tulang dan pencegahan cedera. Kebugaran jasmani yang baik juga mendukung peningkatan fokus dan konsentrasi, memungkinkan individu menghadapi tantangan dan mencapai tujuan dengan lebih efektif. Terakhir,

menjaga kebugaran jasmani membantu menghindari ketergantungan pada teknologi yang dapat mengurangi aktivitas fisik. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya vital untuk kesehatan fisik tetapi juga penting untuk kesejahteraan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan (Sudiana, I. K. 2014).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada usia muda, beberapa solusi praktis dapat diterapkan secara efektif. Pertama, penting untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian, seperti berolahraga secara teratur minimal 30 menit sehari, lima kali seminggu. Ini bisa mencakup berbagai bentuk aktivitas, mulai dari olahraga yang terstruktur seperti berlari atau bersepeda, hingga aktivitas ringan seperti berjalan kaki atau bermain olahraga bersama teman. Selain itu, penting untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang mendukung kebugaran, seperti pola makan seimbang yang kaya akan buah, sayur, dan protein, serta memastikan cukup tidur. Mengurangi waktu yang dihabiskan di depan layar juga krusial untuk menghindari gaya hidup sedentari yang dapat merugikan kebugaran jasmani. Dukungan dari keluarga dan sekolah juga memainkan peran penting; sekolah bisa menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan program kebugaran, sementara keluarga dapat memotivasi dan mengajak anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti taman atau jalur sepeda yang aman, dapat membuat aktivitas fisik lebih menarik dan mudah diakses. Dengan pendekatan yang komprehensif dan konsisten, kebugaran

jasmani dapat ditingkatkan secara signifikan, membawa manfaat jangka panjang untuk kesehatan dan kualitas hidup.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa;

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra SMK Negeri 2 Makassar masuk dalam kategori cukup.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putri SMK Negeri 2 Makassar masuk dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat disimpulkan diantaranya :

1. Bagi siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani masih kurang dapat meningkatkan latihan kebugaran jasmani dengan menggunakan latihan yang lebih baik dan produktif.
2. Bagi guru, agar meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dagar lebih mendukung dalam meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR PUSTAKA

Aldiansyah, R. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *3*(1), 73–81.

Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, *6*(3), 157.

Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, *7*(2), 143–154.

Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *5*(3), 385–390.

Handayani, H. Y. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 Stkip Pgri Bangkalan. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *2*(1), 40–49.

Idrus, M. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Variasi dengan latihan Split Jump Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Merpati Putih Kolat Dispendasu Medan Tahun 2012*. UNIMED.

Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, *3*(1), 1–12.

Maksum, A. (2018). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.

Rizhardi, R. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan Dan Di Pedesaan Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Palembang Dan Sma Negeri 2 Banyuasin 2. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, *17*(3), 297–304.

Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada : Depok.

Singarimbun, M., & Effendi, S. (1995). *Metode penelitian survei*.

Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIKA*, *9*(1).

Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2017a). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. CV.

Sugiyono, D. (2017b). Statistika Untuk Penelitian. In *Bandung: Alfabeta Bandung*.

LAMPIRAN

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya, **MUH AKRAM BASRI**, Nomor Pokok **17093188201052**, menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: **Survei Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Siswa Kelas XI SMKN 2 Makassar**, dibimbing oleh (1) **Wahyu Munandar S. Or., M. Or** (2) **Agus Ismail S. Pd., M. Pd** merupakan karya asli. Seluruh ide yang ada dalam skripsi ini, kecuali yang saya nyatakan sebagai kutipan, merupakan ide yang saya susun sendiri. Selain itu, tidak ada bagian dari skripsi ini telah saya gunakan sebelumnya untuk memperoleh gelar atau sertifikat akademik.

Jika pernyataan di atas terbukti sebaliknya, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan FKIP Universitas Megarezky.

Makassar, Juni 2024
Yang membuat pernyataan

Muh Akram Basri
NIM. **17093188201052**

Hasil Penelitian

Putra

No	Nama	Tes Kebugaran					Total
		Lari 60/50 M	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1.200/1.000	
1	ABDY SATRIA PRATAMA	4	1	4	4	4	17
2	FARHAT AL HADDAD	2	1	4	4	4	15
3	MUH. ADRIANSYAH	5	2	4	4	4	19
4	MUHAMMAD ARDYANSYAH	2	1	4	3	4	14
5	NUR RAHMAT KABIR	4	2	4	4	3	17
6	ALDIAN ADITYA	4	2	4	3	5	18
7	MUH.ARYA RIZALDI	3	1	5	3	3	15
8	MUZAKKIR RAMDHANI	4	1	4	3	3	15
9	WARDIANSYAH SAPUTRA	3	2	4	2	3	14
10	MUHAMMAD KHAFID SYAHBUDDIN	3	1	4	4	3	15
11	IRVAN MILANSYAH	4	1	5	4	3	17
12	MUHAMMAD ADRIAN NUR SALAM	3	1	5	4	3	16
13	NAUFAL MUHAMMAD FADHEL	4	2	5	4	4	19
14	VARIL SANDY	3	1	4	3	3	14
15	ABDUL KHALID AMRULLAH	2	1	4	3	2	12
16	MUH.HAIDIR PRATAMA HARDI	3	1	4	3	3	14
17	MUHAMMAD FAJAR M	3	1	4	4	2	14
18	ANDI MUH. ANDRA RAMADHAN	3	1	4	3	4	15
19	ANDIKA RISQULAH PRATAMA	2	1	3	4	2	12
20	GUNAWAN	2	1	4	4	3	14
21	MUH. ADHAM KHALJIBRAN ALFARDIH H.	2	1	4	4	2	13
22	MUH. REHAN	3	1	4	4	3	15
23	MUH.ALDI	2	1	4	4	4	15
24	SULINDAR	4	2	5	3	3	17
25	ALVINO RAMADAN SUTRISNO	2	1	5	4	2	14
26	FATHIR AL BUNAYYAH	4	2	5	4	4	19
27	MUH. ARNUL NAWAZIL	3	1	4	4	3	15
28	MUH.RAVA ALFAT RALLY ART RAYZA	3	1	4	4	3	15

29	MUHAMMAD RAFLI R	2	1	4	3	3	13
30	YOGI SAPUTRA	5	2	5	3	3	18
31	AL FAUZAN NUR ATTILA SYAM	3	2	5	4	3	17
32	M. MAULANA ASYRAF BILLAH	3	1	5	4	3	16
33	MUH. ALIF TRANGGANO	2	2	5	4	4	17
34	MUH. KHOLIL QIBRAN	3	1	5	3	4	16
35	MUHAMMAD ARYAN ALTAMIS	2	1	3	4	2	12
36	RAHMAT ANUGRAH A.	4	2	5	3	3	17
37	AKBAR	3	1	4	4	2	14
38	AWAL FATHIR	4	1	5	4	2	16
39	MARTHEN TANGKE LANGI	4	2	5	2	2	15
40	MUH. NUR AWAL	10	3	4	3	2	22
41	MUH.IRSYAD	4	1	5	2	3	15
42	MUHAMMAD WAHYU	5	2	5	3	3	18
43	EBHZER MANUEL	4	2	5	2	2	15
44	MUH.ASYIK QOIMAH.A	4	1	4	3	3	15
45	SUL HARDIANTO	2	1	4	3	2	12
46	MUH IKBAL	3	1	4	2	2	12
47	MUHAMMAD APRIANSYAH	4	3	5	3	3	18
48	ALFAIRA SUAIB	3	2	5	2	2	14
49	FAKHIR MUHAMMAD SHADIQ	3	2	5	3	2	15
50	MUH.ADITYA	2	1	4	3	2	12
51	MUH.IQBAL IBRAHIM	3	4	5	3	2	17
52	MUHAMMAD LATIF SIDIK	5	3	5	4	2	19
53	MUHAMMAD FAHRI ALAMSYAH	2	1	4	3	2	12
54	ANDHIKA SAPUTRA GASSING	5	3	5	4	3	20
55	JOSHUA APRILYANTO ARRUAN	3	1	4	3	3	14
56	MUH. FAUZAN AL FAHRIZZI	2	2	5	3	3	15
57	MUHAMMAD FAREL	3	1	4	2	2	12
58	YOHANES YUDISTIRA PUTRA P.M	2	2	5	3	3	15
59	ADITYA	3	2	5	3	2	15
60	ALQADRI RAMADHAN	3	2	5	2	2	14
61	MUH. REZKY ALAMSYAH	4	1	4	4	2	15
62	MUH.IRSYAF	5	2	5	4	4	20
63	SAPUTRA WIDIANSYAH	2	1	4	2	4	13
64	ADRIANSYAH	3	2	5	4	3	17
65	FILIPPO INZAGHI	2	2	5	3	2	14

66	M. KHAIRUL ANAM	3	2	5	4	2	16
67	MUH. RAIHAN RAMLI	2	1	5	4	2	14
68	MUH.AKRAM RAZAAN	2	1	5	4	2	14
69	WILSON WIDODO TOLA	3	2	5	4	2	16
70	MUH. IKHWANUL MUKMIN	3	1	5	4	4	17
71	MUHAMMAD NADIF APRIAN A.	4	2	5	3	3	17
72	MUH. FADEL MUSA KALIMUDDIN	5	3	5	2	2	17
73	RAYHAN PUTRAMA HERMAN	4	2	5	2	2	15
74	ANDI AFRIZAL	3	1	5	3	2	14
75	MUH. ADIL PRADITIYA	3	1	4	4	2	14
76	MUHAMMAD ATHALLAH IBRAHIM	2	1	5	3	2	13
77	RUSLAN	2	1	5	3	2	13
78	QISMAT RUWA PRATAMA	3	2	5	3	2	15
79	M. REZKY RADITHYA PUTRA	4	1	5	3	2	15
80	MUH. JEFRIE ALBUCHORI	2	1	5	4	3	15
81	MUH.ABUZAR ALGIFARI.M	3	1	4	4	2	14
82	SULTAN ROZZAAQ	2	1	5	4	3	15

Putri

Nama	Latihan kebugaran Jasmani					
	Lari 60m	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200/1000	Total
ARTIKA SARI DEVI	3	1	2	3	3	12
NENO AZZAHRA RAIS	3	2	3	4	3	15
ALYA APRILIA NOVITA HARUN	3	1	2	3	4	13
LIRA OLTAVIANA RAMADHANI	2	2	3	4	2	13
NUR SHDIQYYAH	3	1	2	3	3	12
ST.ANNISA PUTRI AMNUR	4	2	3	2	2	13
SITI ALIYAH RAFIFAH	1	1	2	2	2	8
PUTRI SUCI RAMADHANI	3	2	3	2	3	13
SASKIA SAINUDDIN	2	2	5	2	2	13
ANISA BAHAR	3	1	1	3	2	10

DALILAH FAIRUZ ZAHRA FAISAL	2	1	2	4	2	11
LISA AYNUN. S	2	1	2	4	2	11
NUR AISYAH	3	1	2	4	2	12
VERONA PUTRI ARIESTA	3	2	3	2	2	12
ALMUNAWWARA	2	2	2	2	2	10
ANYSAH HANA AL HAURA	1	1	2	3	2	9
MARIA WIDYAWATI	4	2	2	2	3	13
NAURAH SUCI FEBRIANI SUARDI	2	1	2	1	2	8
SINGGIH DWI ANGGARA	2	1	2	1	2	8
IRMA AZHARI SYAH IMRAN	2	1	2	4	2	11
NUR AISYAH ZALFA	2	1	2	4	2	11
ALYA NUR HIKMAH	2	1	2	2	2	9
CITRA LESTARI	2	1	2	2	2	9
NIHLA NUR WARDINA	2	1	2	2	2	9

Hasil Kebugaran

No	Nama	Tes Kebugaran				
		Lari 60/50 M	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1.200/1.000
1	ABDY SATRIA PRATAMA	8.1	4	35	61	3'53
2	FARHAT AL HADDAD	9	3	30	62	4,01
3	MUH. ADRIANSYAH	5.2	7	40	62	4,05
4	MUHAMMAD ARDYANSYAH	9.2	3	35	55	4,19
5	NUR RAHMAT KABIR	8	4	34	60	4,35
6	ALDIAN ADITYA	8	5	40	52	3'11
7	ARTIKA SARI DEVI	10.4	1	4	**33**	5'13
8	MUH.ARYA RIZALDI	8.5	4	48	53	4'44
9	MUZAKKIR RAMDHANI	8	3	40	51	5'02
10	WARDIANSYAH SAPUTRA	9.2	5	35	43	4'43
11	NENO AZZAHRA RAIS	10.7	3	12	**39**	5'53
12	MUHAMMAD KHAFID SYAHBUDDIN	9.5	3	33	64	4'40

13	ALYA APRILIA NOVITA HARUN	10	2	7	**33**	4'11
14	IRVAN MILANSYAH	8.5	4	55	61	5'12
15	MUHAMMAD ADRIAN NUR SALAM	9	2	44	62	4'53
16	NAUFAL MUHAMMAD FADHEL	8	5	50	63	4'17
17	VARIL SANDY	8.6	4	39	52	4'42
18	ABDUL KHALID AMRULLAH	10	2	34	55	5'35
19	LIRA OLTAVIANA RAMADHANI	11.5	1	10	**39**	6'54
20	MUH.HAIDIR PRATAMA HARDI	9	3	34	53	5'01
21	MUHAMMAD FAJAR M	8.7	4	40	63	5'23
22	NUR SHDIQYYAH	11	1	4	**32**	5'55
23	ST.ANNISA PUTRI AMNUR	8	3	18	**26**	6'19
24	ANDI MUH. ANDRA RAMADHAN	9	3	40	51	4'23
25	ANDIKA RISQULAH PRATAMA	11	1	25	62	5'53
26	GUNAWAN	9.8	2	30	62	5'01
27	MUH. ADHAM KHALJIBRAN ALFARDIH H.	10.4	4	36	63	5'43
28	MUH. REHAN	8.3	4	40	61	4'23
29	MUH.ALDI	10.4	3	34	61	4'10
30	SULINDAR	8	6	54	53	4'53
31	ALVINO RAMADAN SUTRISNO	9.8	4	47	60	5'53
32	FATHIR AL BUNAYYAH	8	7	45	62	4'03
33	MUH. ARNUL NAWAZIL	9	3	40	50	4'55
34	MUH.RAVA ALFAT RALLY ART RAYZA	9	2	40	61	4'32
35	MUHAMMAD RAFLI R	9.5	3	33	53	5'02
36	YOGI SAPUTRA	6	7	55	55	5'10
37	AL FAUZAN NUR ATTILA SYAM	9	5	44	61	5'02
38	M. MAULANA ASYRAF BILLAH	8.8	4	50	60	4'53
39	MUH. ALIF TRANGGANO	9.8	5	49	62	4'13
40	MUH. KHOLIL QIBRAN	9	3	51	51	4'22
41	MUHAMMAD ARYAN ALTAMIS	10.4	2	29	61	6'01
42	RAHMAT ANUGRAH A.	8	5	51	55	5'02
43	AKBAR	9	2	40	62	5'35
44	AWAL FATHIR	8	4	55	60	5'31
45	MARTHEN TANGKE LANGI	8	6	43	48	5'22
46	MUH. NUR AWAL	10	3	36	51	5'23
47	MUH.IRSYAD	8	4	49	49	4'44
48	MUHAMMAD WAHYU	7	8	60	55	4'30

49	SITI ALIYAH RAFIFAH	18.4	1	7	**27**	6'02
50	EBHZER MANUEL	8	5	48	48	5'55
51	MUH.ASYIK QOIMAH.A	8	4	38	50	4'53
52	SUL HARDIANTO	10	3	40	50	6'02
53	MUH IKBAL	9.5	4	32	49	5'44
54	MUHAMMAD APRIANSYAH	7.3	10	52	55	4'30
55	PUTRI SUCI RAMADHANI	9.6	3	15	**25**	5'55
56	ALFAIRA SUAIB	9.4	5	47	48	5'34
57	FAKHIR MUHAMMAD SHADIQ	8.5	5	47	52	5'25
58	MUH.ADITYA	10.54	2	37	52	6'01
59	MUH.IQBAL IBRAHIM	9.01	6	50	51	5'53
60	MUHAMMAD LATIF SIDIK	7	10	60	63	5'22
61	SASKIA SAINUDDIN	11.5	3	30	**29**	6''14
62	MUHAMMAD FAHRI ALAMSYAH	10.03	3	30	52	5'44
63	ANDHIKA SAPUTRA GASSING	6	12	60	62	4'30
64	JOSHUA APRILYANTO ARRUAN	9.6	3	40	50	4'53
65	MUH. FAUZAN AL FAHRIZZI	9.8	5	47	53	4'33
66	MUHAMMAD FAREL	8.6	4	40	49	5'17
67	YOHANES YUDISTIRA PUTRA P.M	9.55	6	56	50	5'01
68	ADITYA	8.9	5	43	53	5'45
69	ALQADRI RAMADHAN	9.5	6	42	48	5'23
70	MUH. REZKY ALAMSYAH	8	4	39	61	5'33
71	MUH.IRSYAF	6.7	8	60	62	4'10
72	SAPUTRA WIDIANSYAH	9.8	4	30	49	4'02
73	ADRIANSYAH	8.7	5	44	61	4'33
74	FILIPPO INZAGHI	9.7	5	42	53	5'22
75	M. KHAIRUL ANAM	8.8	5	45	61	5'33
76	MUH. RAIHAN RAMLI	10.3	3	45	60	5'53
77	MUH.AKRAM RAZAAN	9.9	4	47	62	5'55
78	WILSON WIDODO TOLA	8.7	5	50	61	5'44
79	ANISA BAHAR	11.3	1	3	**32**	7'02
80	DALILAH FAIRUZ ZAHRA FAISAL	12.4	2	8	**39**	6'26
81	LISA AYNUN. S	11.41	2	8	**42**	6'53
82	MUH. IKHWANUL MUKMIN	8.4	4	43	63	4'22
83	MUHAMMAD NADIF APRIAN A.	7.8	7	56	57	5'01
84	NUR AISYAH	11.3	1	4	**41**	6'35
85	VERONA PUTRI ARIESTA	10.5	4	10	**27**	6'40
86	ALMUNAWWARA	11.6	5	8	**25**	6'55
87	ANYSAH HANA AL HAURA	13.5	1	5	**34**	7'02

88	MARIA WIDYAWATI	9.7	5	9	**28**	5'54
89	MUH. FADEL MUSA KALIMUDDIN	6.5	11	56	49	5'33
90	NAURAH SUCI FEBRIANI SUARDI	12.2	2	5	**21**	6'17
91	RAYHAN PUTRAMA HERMAN	7.9	8	48	48	5'33
92	SINGGIH DWI ANGGARA	11.6	2	5	**21**	6'47
93	ANDI AFRIZAL	8.8	4	50	50	5'55
94	IRMA AZHARI SYAH IMRAN	12.5	1	4	**40**	6'40
95	MUH. ADIL PRADITIYA	8.2	3	39	62	5'22
96	MUHAMMAD ATHALLAH IBRAHIM	9.7	4	43	56	5'35
97	NUR AISYAH ZALFA	11.9	1	5	**41**	6'30
98	RUSLAN	7.8	5	50	53	5'44
99	QISMAT RUWA PRATAMA	9.08	5	50	58	5'33
100	ALYA NUR HIKMAH	12.4	1	4	**26**	6'45
101	CITRA LESTARI	11.3	1	5	**24**	7'14
102	M. REZKY RADITHYA PUTRA	8.3	3	47	55	5'42
103	MUH. JEFRIE ALBUCHORI	9.8	4	45	62	5'11
104	MUH.ABUZAR ALGIFARI.M	8.4	3	34	61	5'23
105	NIHLA NUR WARDINA	11.6	2	4	**24**	6'66
106	SULTAN ROZZAAQ	9.7	4	45	60	4'34

Hasil Deksriptif Data

Putri

Kebugaran Jasmani putri	
Mean	11.04166667
Standard Error	0.401442899
Median	11
Mode	13
Standard Deviation	1.966660526
Sample Variance	3.867753623
Kurtosis	-0.922127568
Skewness	-0.063112966
Range	7
Minimum	8
Maximum	15
Sum	265
Count	24

Putra

Kebuagaran Jasmani Putra	
Mean	15.29268
Standard Error	0.23118
Median	15
Mode	15
Standard Deviation	2.093422
Sample Variance	4.382415
Kurtosis	0.489496
Skewness	0.651401
Range	10
Minimum	12
Maximum	22
Sum	1254
Count	82

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMK NEGERI 2 MAKASSAR
Alamat. Jl. Pancasila No. 15 Makassar, (0411) 872916 Kode Pos : 90221
Website : www.smkn2mks.sch.id: E-mail : smkn2 makassar@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.5/ 02 99 /UPT-SMKN.2/VIII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Plt. Kepala UPT SMK Negeri 2 Makassar, menerangkan bahwa :

Nama	:	**MUH AKRAM BASRI**
Nomor Pokok	:	17093188201052
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Pekerjaan/Lembaga	:	Mahasiswa (S1)
Alamat	:	Jalan Antang Raya No. 43 Makassar

Telah selesai mengadakan penelitian pada UPT SMK Negeri 2 Makassar berdasarkan surat izin Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan, Nomor : 21405/S.01/PTSP/2024, tanggal 12 Agustus 2024, sebagai persyaratan dalam penyusunan SKRIPSI dengan judul :

" SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) PADA SISWA KELAS XI SMKN 2 MAKASSAR "

Demikian surat ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 26 Agustus 2024
Plt. Kepala UPT SMKN 2 Mks

MUH. KASIM S., S.Pd., M.M.
Pangkat : Pembina Tk. I
NIP. 19650724 199003 1 011

	UNIVERSITAS MEGAREZKY **FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN** **Membina:** Program Studi Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani, Program Studi Sarjana Pendidikan Sosiologi, Program Studi Sarjana Pendidikan Bahasa Inggris	Kode No : FKIP.091056.03
	Jl. Antang Raya No. 43 Telp. (0411) 492401 – 496401 Web : http://universitasmegarezky.ac.id Email : fkip.unimerz@gmail.com	Tanggal : 14 Juli 2021 Revisi : 01 Halaman :

No : 734/PP/01.091056.03/III./2023
Lampiran : 1 (Satu) Proposal
Hal : ***Permohonan Izin Penelitian***

Kepada,
Yth. Bapak Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan
Cq. Kepala UPT P2T BKPMD-PTSP
Di_
Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa, mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Megarezky yang tersebut di bawah ini akan melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian studi sarjana.

Nama	: Muh Akram Basri
Nomor Pokok	: 17093188201052
Program Studi	: **Pendidikan Jasmani**
Pelaksanaan Penelitian	: Kamis, 15 Agustus-17 Agustus 2024
Judul Penelitian	: **"Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa kelas XI SMKN 2 Makasaar"**

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin penelitian.
Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Makassar, 12 Agustus 2024
a.n Dekan,
Wakil Dekan I BID. Akademik dan Kemahasiswaan

Dr. Cavati, S.Pd.,M.Pd
NIDN.0906107303

Tembusan:
1. *Ketua LPPM UNIMERZ;*
2. *Mahasiswa yang bersangkutan ;*
3. *Arsip.*

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN

DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl.Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : http://simap-new.sulselprov.go.id Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231

Nomor : **21405/S.01/PTSP/2024**
Lampiran : -
Perihal : **Izin penelitian**

Kepada Yth.
Kepala Dinas Pendidikan Prov.
Sulawesi Selatan

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan FKIP Univ. Megarezky Makassar Nomor : 754/PP/01.091056.03/VIII/2024 tanggal 12 Agustus 2024 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	:	**MUH AKRAM BASR**
Nomor Pokok	:	17093188201052
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Pekerjaan/Lembaga	:	Mahasiswa (S1)
Alamat	:	Jl. Antang Raya No. 43, Makassar

dpmptsp
PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) PADA SISWA KELAS XI SMKN 2 MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. ***15 Agustus s/d 15 September 2024***

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami ***menyetujui*** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 12 Agustus 2024

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN

ASRUL SANI, S.H., M.Si.
Pangkat : PEMBINA TINGKAT I
Nip : 19750321 200312 1 008

Tembusan Yth
1. Dekan FKIP Univ. Megarezky Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*

Dokumentasi Penelitian













RIWAYAT HIDUP



Muh. Akram Basri, lahir pada tanggal 29 Agustus 1998 di Majene, Sulawesi Barat. Anak keempat dari tujuh bersaudara, anak dari ayah Basri dan ibu Suraya. Memulai pendidikan di SD 50 inpres konja pada tahun 2005 dan selesai tahun 2011. Melanjutkan pendidikan di Mts guppi majene dan selesai pada tahun 2014. Dan melanjutkan pendidikan di MAN 2 Papepare dan selesai tahun 2017. Pada tahun 2017 melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi di UNIVERSITAS MEGA REZKY (UNIMERZ)Di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, program studi pendidikan jasmani.