

# Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Sma Negeri 3 Kabupaten Pinrang

Muh. Tino Ismail

1531040057

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahraaan

Univeritas Negeri Makassar

[kapcaij136@gmail.com](mailto:kapcaij136@gmail.com)

## ABSTRAK

*MUH.TINO ISMAIL, 2019. Survei tingkat kesegaran jasmani pada ekstrakurikuler dalam permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 3 Pinrang. Skripsi. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR. Dibimbing oleh Dr. Benny Badaru, M.Pd dan Drs. Hasanuddin, M.Kes*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang.

Metode penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dan sampel adalah siswa SMA Negeri 3 Pinrang. dipilih secara *Stratified Proposional Random Sampling* diperoleh sampel sebanyak 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani ekstrakurikuler dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang dengan menggunakan aplikasi komputer melalui program SPSS 16.

Data deskriptif diperoleh untuk tes lari 60 meter didapatkan nilai mean/SD ; 8,36/1,14 meter, untuk tes gantung angkat tubuh didapatkan nilai mean/SD ; 9.13/2.34 kali/menit, untuk tes baring duduk 60 detik didapatkan nilai mean/SD ;29.43/6.57 kali/menit. Untuk tes loncat tegak didapatkan nilai mean/SD ;53.73/6.71 kali. Untuk tes Lari 1200m didapptan nilai mean/SD ;6,04/0,89 menit. Sedangkan uji normalitas data menunjukkan bahwa semua sebaran data menunjukkan bahwa distribusi data normal.

Berdasarkan hasil persentase analisis kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 3 Pinrang dari 30 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (3.3%), nilai 3 berjumlah 22 siswa (73.4%), nilai 2 berjumlah 7 siswa (23.3%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%)..

Dengan demikian hasil yang dipeoleh dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa Siswa SMA Negeri 3 Pinrang adalah sebagian besar dalam kategori sedang dengan nilai kategori persentase 73.4%.

Kata Kunci : Survei, Tingkat Kebugaran Jasmani, Permainan Bulutangkis

## I. PENDAHULUAN

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari kesegaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan

pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Untuk itu perlu dilakukan aktifitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan

untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi .

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### a. Survey

Metode survei digunakan sebagai teknik penelitian yang melalui pengamatan langsung terhadap suatu gejala atau pengumpulan informasi melalui pedoman wawancara, kuisisioner, kuisisioner terkirim (*mailed questionnaire*) atau survei melalui telepon (*telephone survey*). Dimensi survei unit analisis data adalah, survei tidak hanya terbatas pada daftar pertanyaan saja, namun juga riset kepada orang-orang. Penganalisisan mungkin menggunakan informasi dari negara-negara, tahun, peristiwa, organisasi, dan lain sebagainya. Jika suatu analisis tersebut tidak digunakan kepada orang lain maka dapat dimanfaatkan untuk kedepannya.

### b. Tingkat Kesegaran Jasmani

Banyak sekali definisi kesegaran jasmani yang ada, hal ini membuktikan bahwa arti kesegaran jasmani itu sangatlah luas menyangkut berbagai aspek kehidupan. Menurut (Widayana, 1994), kesegaran jasmani adalah kesiapan fisik dan mental seseorang

untuk mengerjakan suatu tugas tertentu. Ditinjau dari segi ilmu Fa'al, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

### c. Komponen Kesegaran Jasmani

Cureton, seperti yang dikutip oleh Adams (1991) membagi kesegaran jasmani menjadi 3 komponen, yaitu : a) fisik, b) efisiensi organ, c) kesegaran gerak (*motor fitness*). Komponen fisik merupakan komponen bawaan terutama menggambarkan hubungan tinggi badan dan berat badan. Bila berat badan lebih besar dibanding rata-rata berat badan untuk tinggi badan tertentu yang diakibatkan oleh kelebihan lemak, maka penampilan fisik akan terganggu.

Komponen efisiensi organ menunjukkan kualitas fungsi organ-organ dasar untuk mendukung kesegaran jasmani, terutama organ otot, saraf, kardiovaskuler, pernafasan, dan kelenjar endokrin. Kapasitas masing-masing organ

tersebut bervariasi tergantung faktor bawaan. Karena penampilan fisik tergantung pada fungsi organ secara keseluruhan, maka lemahnya fungsi dari salah satu organ akan menurunkan efisiensi dari organ dan kesegaran jasmani.

#### **d. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani**

Pendapat Nieman mengenai unsur kesegaran jasmani secara garis besar meliputi :

- a. Daya tahan (*Endurance*).
- b. Kekuatan otot (*Muscle Strength*).
- c. Kecepatan (*speed*).
- d. Ketangkasan (*Agility*).
- e. keledakan.
- f. Kelenturan (*Flexibility*).
- g. Keseimbangan (*Balance*).
- h. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*).
- i. Koordinasi (*Coordination*).

#### **e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Perry Howard (1997: 37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat

badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah.

#### **f. Permainan Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat bergagai kelompok umur, pria maupun wanita karena dapat dimainkan didalam dan diluar ruangan. meruapakan olahraga rekreasi dan juga merupakan olahraga persaingan. Bola bulutangkis tidak dipantulkan tapi harus dimainkan diudara sehingga permainan ini merupakan permainan yang cepat yang membutuhkan gerak refleks yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola (*shuttle cock*) dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

#### **g. Kegiatan ekstrakurikuler**

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan, dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa

kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Dalam berolahraga siswa dapat memulai beberapa macam kegiatan seperti mengikuti klub-klub olahraga atau lewat kegiatan di sekolah seperti ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan yang diadakan di SMA Negeri 3 Pinrang adalah kegiatan ekstrakurikuler Bulutangkis. Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 3 Pinrang dilaksanakan setiap hari Senin dan Rabu.

Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4). Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin bakat dan kegemaran dalam cabang olahraga sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi serta lebih membiasakan hidup sehat. Dalam GBPP Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1994: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok: (1) Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa; (2) Mengetahui hubungan antara berbagai mata pelajaran; (3) Menyalurkan minat dan bakat; (4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### a. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan gejala/obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (1999:2) mengemukakan bahwa: Variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah yang sesungguhnya yang ingin diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas.

#### b. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

##### a. Tingkat kesegaran jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

## b. Siswa

Siswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan Sekolah. Jadi dalam hal ini siswa ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 3 Pinrang adalah peserta didik yang akan terdaftar di SMA Negeri 3 Pinrang.

### **b. Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani.

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitian yang di gunakan adalah :

## a. Tes Kesegaran jasmani

Alat-alatnya adalah :

- 1) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- 2) Stopwatch, sebanyak 1 buah
- 3) Peluit
- 4) Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak
- 5) Palang tunggal
- 6) Serbuk kapur
- 7) Penghapus
- 8) Bendera start
- 9) Formulir tes dan alat tulis

## b. Teknik Pelaksanaan

Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani indonesia yang terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut :

### **1. Lari 60 meter**

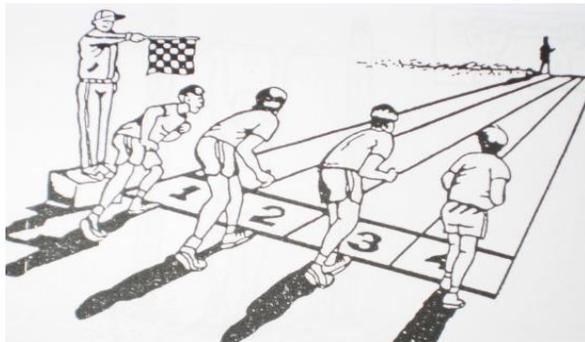
Tujuannya untuk mengukur kecepatan

Petugas tes: -Petugas keberangkatan, -  
Petugas waktu merangkap pencatat hasil

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Sikap permulaan, Peserta berdiri di belakang garis star
- 2) Gerakan: Pada aba-aba siap peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba ya peserta

- lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 60 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
    - a. Pelari mencuri star;
    - b. Pelari tidak melewati garis finis;
    - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain;
  4. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.
  5. Pencatat hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



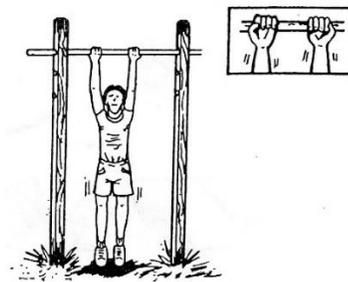
Gambar 3.1. Star Lari 50/60 Meter  
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

## 2. Tes gantung angkat tubuh

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu

- b. Alat dan perlengkapan
  - a) Palang tunggal
- b) Stopwatch, serbuk kapur dan formulir tes.
- c. Pelaksanaan tes
  - a) Gosok kedua tangan dengan kapur
  - b) Sikap permulaan peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang, (lihat gambar2)



Gambar 3.2. Bergantung Pada Palang Tunggal

Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

- c) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, keudian kembali ke sikap permulaan
- d) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

- e) Gerakan ini dilakukan berulang ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

**3. Baring duduk 60 detik**

- 1) Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2) Alat dan fasilitas: lantai/lapangan, stopwatch, alat tulis.
- 3) Petugas tes: Pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1. Sikap permulaan,
- 2. Gerakan: aba-aba “ya” peserta bergerak
- 3. Pencatatan hasil:

**4) Loncat tegak**

- 1) Tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 2) Alat dan fasilitas: papan berskala senti meter dengan ukuran 30 X 150 cm, dipasang di dinding atau tiang.
- 3) Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.



Gambar 3.4. Sikap Awal Loncat Tegak

Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

**5. Tes Lari 1200 meter (16-19 Tahun)**

- 1. Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.
- 2. Alat dan fasilitas: lintasan lari 1200 meter, stopwatch, bendera start, peluit.
- 3. Petugas tes: petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil.

**NORMA TES KESEGERAN JASMANI**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
	22 – 25	Baik Sekali
1.	18 – 21	Baik
2.	14 – 17	Sedang
3.	10 – 13	Kurang
4.	5 – 9	Kurang sekali

(Sumber : Halim, Nur Ichsan, 2009)

**c. Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- 1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata,

standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.

2. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji deskriptif persentase.

#### IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### 1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif di maksudkan untuk mendapatkan gambaran secara umum data penelitian. Hasil penelitian berupa data mentah tes kesegaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda. Dianalisis dengan deskriptif persentase.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif:

Data deskriptif diperoleh untuk tes lari 60 meter didapatkan nilai mean/SD ; 8,36/1,14 meter, untuk tes gantung angkat tubuh didapatkan nilai mean/SD ; 9.13/2.34 kali/menit, untuk tes baring duduk 60 detik didapat 44 nilai mean/SD ;29.43/6.57 kali/ment. Untuk tes loncat tegak didapatkan nilai mean/SD ;53.73/6.71 kali. Untuk tes Lari 1200m didapptan nilai mean/SD ;6,04/0,89 menit.

##### 2. Hasil Analisis Persentase Frekuensi

Analisis data deskriptif persentase frekuensi di maksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Hasil penelitian berupa data mentah tes kesegaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda, kemudian dari suatu ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai. nilai tes kesegaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil mentah setiap butir tes menjadi nilai, sesuai dengan petunjuk penilaian tes kesegaran jasmani indonesia. Deskripsi data seperti pada tabel berikut dibawah ini

##### 1. Lari 60 meter

Tabel 4.2. Hasil tes lari 60 meter

Inteval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
5.7.2''	Baik Sekali	5	4	13.3
5.7.3''	Baik	4	10	33.3
5.8.3''				

8.4''	Seda	3	10	33.3
-	ng			
9.6''				
9.7''	Kura	2	6	20
-	ng			
11.0'				
,				
11.1'	Kura	1	0	0
'-dst	ng			
	sekali			
	Juml		30	100
	ah			

Dari table diatas dapat dijelaskan bahwa dari 30 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 4 siswa (13.3%), nilai 4 berjumlah 10 siswa (33.3%), nilai 3 berjumlah 10 siswa (33.3%), nilai 2 berjumlah 6 siswa (20%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Berdasarkan data diatas dapat digambarkan pada diagram batang berikut ini :

## 2. Gantung angkat tubuh

Tabel 4.3. Hasil tes Gantung angkat tubuh

Inte	Kate	Ni	Freku	Perse
rval	gori	lai	ensi	ntase
				(%)
19 ke	Baik	5	0	0
atas				

	Sekal			
	i			
14 –	Baik	4	0	0
18				
9 –	Seda	3	20	66.7
13	ng			
5 – 8	Kura	2	9	30
	ng			
0 – 4	Kura	1	1	3.3
	ng			
	sekali			
	Juml		30	100
	ah			

Dari table diatas dapat dijelaskan bahwa dari 30 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3 berjumlah 20 siswa (66.7%), nilai 2 berjumlah 9 siswa (30%), dan nilai 1 berjumlah 1 siswa (3.3%).

Berdasarkan data diatas dapat digambarkan pada diagram batang berikut ini :

Gambar 4.2. Diagram batang hasil tes angkat tubuh

## 3. Tes baring duduk

Table 4.4. Hasil tes baring duduk

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41 ke atas	Baik Sekali	5	2	6.7
30-40	Baik	4	10	33.3
21-29	Sedang	3	14	46.7
10-20	Kurang	2	4	13.3
0-9	Kurang sekali	1	0	0
	Jumlah		30	100

Dari table diatas dapat dijelaskan bahwa dari 30 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 2 siswa (6.7%), nilai 4 berjumlah 8 siswa (33.3%), nilai 3 berjumlah 14 siswa (46.7%), nilai 2 berjumlah 4 siswa (13.3%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%)Loncak tegak

Table 4.5. Hasil tes loncat tegak

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
73 ke atas	Baik Sekali	5	0	0
60-72	Baik	4	8	26.7
50-59	Sedang	3	13	43.3
39-49	Kurang	2	9	30
38 dst	Kurang sekali	1	0	0
	Jumlah		30	100

Dari table diatas dapat dijelaskan bahwa dari 30 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 8 siswa (26.7%), nilai 3 berjumlah 13 siswa (43.3%), nilai 2 berjumlah 9 siswa (30%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

Berdasarkan data diatas dapat digambarkan pada diagram batang berikut ini :

Gambar 4.4. Diagram batang hasil tes loncat tegak

#### 4. Lari 1200 meter

Table 4.6. Hasil tes lari 1200 meter

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
S.d – 3'14"	Baik Sekali	5	0	0
3'15" – 4'25"	Baik	4	0	0
4'26" – 5'12"	Sedang	3	4	13.3
5'13" – 6'33"	Kurang	2	16	53.4
6'34" dst	Kurang sekali	1	10	33.3
	Jumlah		30	100

Dari table diatas dapat dijelaskan bahwa dari 30 siswa yang

mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (13.3%), nilai 2 berjumlah 16 siswa (53.4%), dan nilai 1 berjumlah 10 siswa (33.30%).

### 3. Hasil Tingkat Kesegaran jasmani

Hasil tes kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Pinrang yang diikuti oleh 30 siswa. Rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilaksanakan Antara lain : lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Pinrang dapat dilihat pada table berikut :

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 -21	Baik	1	3.3
14- 17	Sedang	22	73.4
10 –	Kurang	7	23.3

13	g		
5 - 9	Kuran g sekali	0	0

Dari table diatas dapat dijelaskan bahwa dari 30 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (3.3%), nilai 3 berjumlah 22 siswa (73.4%), nilai 2 berjumlah 7 siswa (23.3%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah hasil tes kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 3 Pinrang adalah siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali berjumlah 0 siswa (0%), kategori baik berjumlah 1 siswa (3.3%), nilai kategori sedang berjumlah 22 siswa (73.4%), kategori kurang berjumlah 7 siswa (23.3%), dan kategori kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%).

Jadi tingkat kebugaran jasmani siswa Siswa SMA Negeri 3 Pinrang

adalah sebagian besar dalam kategori sedang dengan pesentase nilai 73.4%.

### B. Saran

Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat penting dimiliki siswa untuk mendapatkan kondisi yang maksimal dalam beraktivitas fisik maupun pada saat pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa yang tingkat kebugarannya masih dalam kategori kurang ataupun sedang hendaknya untuk menyusun program latihan ataupun beraktivitas fisik yang cukup untuk meningkatkan tingkat kebugarannya.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan tingkat kebugaran. Serta dapat dijadikan gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang mengikuti ekstrakurikuler kampus, sehingga dapat menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berkaitan

dengan kebugaran jasmani menurut perkembangan zaman dan temuan-temuan lainnya.

Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adams W.C. (1991). *Foundation of Physical Education, Exerciseonal, Sport Sciences* London.
- Davidson Kenneth, & Leonare C. smith (1954). *Introduction to Research in Health, Physical education, recreation, and dance.* United States of America: Human Kinetics Publishers.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan.* Yogyakarta: Diktat.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga.* Yogyakarta.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani.* Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas, (2010). *Pedoman Evaluasi Diri tingkat kebugaran jasmani (TKJI).* Jakarta.
- Depdikbud (1994). *Pendidikan Jasmani SMP.* Jakarta: PT Rajasa Rasdakarya.
- Depkes RI, (1985). *Pedoman praktis Memantau status gizi orang dewasa.* Jakarta
- Engkos Kosasih. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Halim, Nur Ichsan, (2009). *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani.* Badan Penerbit UNM Makassar.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lamb D. R. (1984). *Physiology of Exercise response and adaptation.* 2nd edition. New York : Macmillian Publishing Co. p. 138-139, 144, 162-163.
- Musa, Mohammad. 1998. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Fajar Agung.
- Nieman DC., (1990). *Fitness and Your Health, California: Bull*

- Publishing* Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2000. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depertemen Pendidikan Nasional
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Pate R., NC Clenagan. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*. (Penerjemah Kasiyo Dwi Juwinaro). IKIP Semarang.
- Pratiwi, AL. 2015. Hubungan Asupan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD Perkotaan dan Pedesaan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- PB. PBSI, (1985). *Buku Pedoman Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Perry Allen Howard. (1997). *Applied Climatology: Principles and Practice, Routledge*, hlm. 127-128, ISBN 0-415-14100-1.
- Sharkey, Brian J. 1990. *Kebugaran dan Kesehatan*.(terjemahan). Jakarta: PT. Rineka Cipata
- Sugiyono. (1999). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.hal.2.
- Sidharta P, Mardjono M,. 2008. *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta: Dian Rakyat, pp: 169-73.
- Singarimbun, Masri. 2006. *Metodologi Penelitian Survai*. Jakarta: Pustaka Media LP3ES.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Stoel, (1986). *Health Ralated Fitness Components*,California
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sukardi, 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*, Jakarta: Bumi Aksara,.
- Supariasa, DN. Bakri, B. Fajar, I. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Edisi Revisi. Jakarta: EGC
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.