

JURNAL



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMANKO SULAWESI SELATAN**

***SURVEY OF THE SMANKO STUDENT'S
PHYSICAL FITNESS IN SOUTH
SULAWESI***

MUH. SETIO ISWADI

**PROGRAM STUDI S1
JURUSAN PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2019

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
SMANKO SULAWESI SELATAN. SKRIPSI. FAKULTAS**

ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

OLEH

Setio Iswadi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMANKO Sulawesi Selatan yang aktif olahraga sepakbola dengan jumlah sampel penelitian 20 siswa yang dipilih secara total populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, dan pengkategorian dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: Tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan berada pada kategori Baik dengan tingkat presentase 80%.

KATA KUNCI: Survei, Kebugaran, Jasmani

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi pada beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Olahraga sebagai salah satu model karya manusia, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi sangat kompleks. Keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia adalah sesuatu yang tak dapat dipisahkan. Olahraga adalah gerak dan gerak merupakan kodrat manusia.

Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya berkembang menjadi suatu perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuk kegiatannya berkaitan erat dengan perilaku manusia dan tinjauannya akan lebih luas dan mendalam, hal ini oleh karena manusia memiliki berbagai potensi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Oleh sebab itu olahraga sebagai suatu kegiatan jasmani dan rohani perlu makin ditingkatkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia. Peningkatan kualitas ini dapat diwujudkan nyatakan melalui olahraga sebagai bagian dari pendidikan, kesehatan dan rekreasi, serta sebagai olahraga prestasi. Dari berbagai tujuan di atas, perhatian tertuju pada olahraga prestasi.

Olahraga merupakan suatu yang sangat kompleks dengan melibatkan banyak pihak dan pengelolaannya. Peranan olahraga semakin lama semakin penting. Sebab olahraga tidak hanya ikut

berperan meningkatkan kesegaran jasmani suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil dalam membentuk watak manusia, yang pada gilirannya olahraga akan membawa keharuman nama suatu bangsa.

Kegiatan olahraga untuk meningkatkan prestasi bukanlah kegiatan yang semudah membalikkan telapak tangan, akan tetapi membutuhkan berbagai usaha terhadap peningkatan berbagai faktor, seperti hambatan dan tantangan dalam mencapai prestasi. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam usaha peningkatan prestasi olahraga dan dengan sendirinya terjadi persaingan dalam peningkatan prestasi.

Dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga sepakbola, maka setiap individu telah memilih keolahragaan sebagai bidang profesinya. Harus berusaha sekuat mungkin memecahkan masalah-masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi olahraga.

Peningkatan prestasi olahraga dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam suatu bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yakni melalui prosedur penelitian. Hasil-hasil penelitian dalam bidang olahraga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui penelitian dapat dikemukakan hal-hal baru atau menguji kebenaran suatu pendapat,

sehingga dapat dimanfaatkan dalam usaha pembinaan ke arah prestasi, termasuk peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola sebagai suatu cabang olahraga memiliki teknik-teknik dasar tertentu, seperti; menggiring, passing, heading, lemparan ke dalam dan, *shooting*, dan lain-lain. Teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk dapat memainkan permainan dengan tingkat keterampilan yang tinggi sesuai dengan kesatuan permainan sepakbola.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan

jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Untuk mencapai prestasi maksimal, ada 4 komponen yang harus dilatihkan pada atlet yakni fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut saling berkaitan, dan apabila salah satu tidak dilatihkan maka prestasi maksimal akan sulit dicapai. Selanjutnya, komponen fisik merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Sebab, kondisi fisik yang baik akan mendukung ketiga aspek lainnya. Jadi, latihan fisik merupakan landasan paling dasar dalam pelatihan. Adapun tujuan latihan fisik adalah untuk membantu para pembina dan pelatih olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai puncak prestasi. Sebelum memberikan latihan fisik, maka diperlukan suatu tes untuk melihat fisik awal atlet agar program latihan fisik yang dibuat sesuai dengan kebutuhan atlet. Salah satu cara untuk melihat kondisi fisik atlet adalah melalui tes kesegaran jasmani.

Istilah kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang sama dengan *physical fitness* yang merupakan aspek fisik dari *total fitness*. Selanjutnya, ditinjau secara fisiologis, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan

kepadanya atau dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Sekolah SMANKO SULSEL (SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan) merupakan sekolah yang dikhususkan bagi siswa yang memiliki bakat dalam cabang olahraga tertentu. Sekolah tersebut khususnya cabang olahraga sepakbola belum memiliki prestasi yang gemilang baik Nasional maupun Internasional karena sekolah SMANKO baru beberapa tahun terbentuk. Maka dari itu, penulis ingin mengetahui seberapa baik kesegaran jasmani pada siswa khususnya siswa yang aktif dalam cabang olahraga sepakbola. Kelebihan sekolah SMANKO adalah sarana dan prasarana olahraga yang merupakan termasuk yang paling lengkap di Sulawesi Selatan. Kekurangan pada siswa SMANKO yaitu tidak memanfaatkan fasilitas yang ada disekolah untuk peningkatan prestasi sehingga siswa SMANKO khususnya cabang olahraga sepakbola belum pernah mendapatkan prestasi nasional maupun tingkat daerah.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia.

Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan *fit* (memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Engkos Koasasih, 1985:10). Menurut Harisenjaya (1993:13) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya. Menurut Muhajir (2006:61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (*adaptasi*) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Mochamad Sajoto (1988:9), para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi

kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Engkos Koasasih (1985:10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang “*fit*” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Komponen kesegaran jasmani

Menurut Roji (2004: 97) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari: a) Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru, b) Kemampuan adaptasi biokimia, c) Bentuk tubuh, d) Kekuatan otot, e) Tenaga ledak otot, f) Daya tahan otot, g) Kecepatan, h) Kelincahan, i) Kelentukan, j) Kecepatan reaksi, k) Koordinasi.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu : a) Daya tahan aerobik, b) Kekuatan otot, c) Daya tahan otot, dan d) Fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa ada 6 komponen yaitu: a) Koordinasi, b) Keseimbangan, c) Kecepatan, d) Agilitas, e) *Power*, dan f) Waktu reaksi.

Menurut Wahjoedi (2001:59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang

berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) yaitu: a) Daya tahan jantung-paru, b) Daya tahan otot, c) Kekuatan otot, d) Kelentukan, dan e) Komposisi tubuh.

Fungsi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kesegaran jasmani menurut Muhajir (2006:2) adalah sebagai berikut:

- a. Memperkuat sedi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru
- c. Memperkuat oto rangka.
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Mengurangi terkena penyakit jantung koroner

Menurut Engkos Koasasih (1985:10) manfaat utama kesegaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar memelihara kesegaran jasmani. Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat

yang diperoleh jika memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang atau siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindari seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat serta meningkatkan kemampuan belajar.

Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Menurut Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, M.pd. (2013:71-72), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi:

- a. Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
- b. Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
- c. Jaringan lemak yang lebih sedikit.
- d. Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel

Prinsip pengembangan kebugaran jasmani

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 12-13) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

- a) *Overload* (Beban Lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat”

dibandingkan aktivitas sehari-hari

- b) *Specivity* (Kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c) *Reversibel* (Kembali Asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frecuency*, *Intensity*, dan *Time*) yang akan dijelaskan sebagai berikut :

- a. *Frecuency* (Frekuensi)
Frecuency adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.
- b. *Intensity* (Intensitas)
Intensity adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.
- c. *Time* (Waktu)

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

METODOLOGI

Menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:20) mengatakan bahwa: “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan. Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut: 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 sesuatu. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 60 meter, full up, sit up, vertical jump dan lari 1200 meter. Menurut Sugiyono (2000:55) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Jadi, yang

menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMANKO Sulawesi Selatan yang aktif dalam cabang olahraga sepakbola dengan jumlah populasi yaitu 20 siswa. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMANKO Sulawesi Selatan dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 20 sampel dengan tehnik pengambilan sampel adalah total populasi.

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistik. (Hadi, 2000:221). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif presentase,

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis deskriptif

- a. Untuk lari 60 meter pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 142,88 detik dan rata-rata yang diperoleh 7,1440 detik dengan hasil standar deviasi 0,51720 dari range data 2,19 detik antara nilai minimum 5,82 detik dan 8,01 detik untuk nilai maksimal.
- b. Untuk full up 60 detik pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 242,00 dan rata-rata yang diperoleh 12,1000 dengan hasil standar deviasi 5,35969 dari range data 21,00 antara nilai minimum 4,00 dan 25,00 untuk nilai maksimal.

- c. Untuk sit up 60 detik pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 898,00 dan rata-rata yang diperoleh 44,9000 dengan hasil standar deviasi 8,45359 dari range data 33,00 antara nilai minimum 27,00 dan 60,00 untuk nilai maksimal.
- d. Untuk vertical jump pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 988,00 cm dan rata-rata yang diperoleh 49,4000 cm dengan hasil standar deviasi 3,74728 dari range data 16,00 cm antara nilai minimum 41,00 cm dan 57,00 cm untuk nilai maksimal.
- e. Untuk lari 1200 meter pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 96,58 menit dan rata-rata yang diperoleh 4,8290 menit dengan hasil standar deviasi 0,81174 dari range data 3,26 menit antara nilai minimum 4,14 menit dan 7,40 menit untuk nilai maksimal.

2. Uji Hipotesis

1. Lari 60 meter pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan

Persentase hasil data lari 60 meter pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 13 siswa atau (65,0%), kategori baik sebanyak 7 siswa atau (35,0%), kategori sedang sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori kurang sebanyak 0 siswa atau (0,0%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%). Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir lari 60 meter pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dikategori baik sekali.

2. Full up 60 detik pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan

Persentase hasil data full up 60 detik pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 4 siswa atau (20,0%), kategori baik sebanyak 4 siswa atau (20,0%), kategori sedang sebanyak 11 siswa atau (55,0%), kategori kurang sebanyak 1 siswa atau (5,0%), dan dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir full up 60 detik pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dikategori sedang.

3. Sit up 60 detik pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan

Persentase hasil data sit up 60 detik pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 15 siswa atau (75,0%), kategori baik sebanyak 3 siswa atau (15,0%), kategori sedang sebanyak 2 siswa atau (10,0%), kategori kurang sebanyak 0 siswa atau (0,0%), dan dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir sit up 60 detik pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dikategori Baik Sekali.

4. Vertikal jump pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan

Persentase hasil data vertical jump pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori baik sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori sedang sebanyak 10 siswa atau (50,0%), kategori kurang sebanyak 10 siswa atau (50,0%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir vertical jump pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dikategori Sedang.

5. Lari 1200 meter pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan

Persentase hasil data lari 1200 meter pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori baik sebanyak 1 siswa atau (5,0%), kategori sedang sebanyak 13 siswa atau (65,0%), kategori kurang sebanyak 5 siswa atau (25,0%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau (5,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir lari 1200 meter pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dikategori Sedang.

6. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan

Persentase hasil data tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dari 20 siswa atau (100%), kategori baik

sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori baik sebanyak 16 siswa atau (80,0%), kategori sedang sebanyak 4 siswa atau (20,0%), kategori kurang sebanyak 0 siswa atau (0,0%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan dikategori Baik dengan nilai presentase 80%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMANKO Sulawesi Selatan berada pada kategori Baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng Abdul Kadir. 1997. *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Refika Aditama
- Ali, Muhammad, 2000. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, Bandung: Angkasa.
- Depdikbud. 2010. *Ketuhilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmnai dan Rekreasi
- Giriwijoyo, Santosa & Sidik, Didik Zafar. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Hairy, Junusual. 2008. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Harisenjaya. 1993. *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- I Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Koasasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo
- Kravits, Len. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta: Depdiknas
- M. Ikhsan. 1988. *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Erlangga
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Nurhasan. 2008. *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga
- Sajoto M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada