TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 DONOROJO TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

NICO PRASTYA

NPM: 11.1.01.09.1329

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

NICO PRASTYA

NPM: 11.1.01.09.1329

Judul:

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 DONOROJO TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal: 10 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	**BUDIMAN AGUNG P, M.Pd**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

NICO PRASETYA
NPM : 11.1.01.09.1329

Judul :

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 DONOROJO TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Budiman Agung Pratama, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Slamet Junaidi, M. Pd	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN: 0716046202

iii

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 DONOROJO TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

NICO PRASTYA
NPM: 11.1.01.09.1329
FKIP-Penjaskesrek
email: Nicoprasetya437@gmail.com

Dosen Pembimbing I : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd
Dosen Pembimbing II : BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Nico Prastya. Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Donorojo Tahun Pelajaran 2014/2015, **Skripsi, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, FKIP UNP Kediri, 2015**.

Penelitian ini dilatarbelakangi siswa SMP Negeri I Donorojo kelas VIII A kurangnya pengetahuan siswa tentang kebugaran jasmani, sehingga siswa belum mengetahui cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan manfaat dari kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas fisik dan pada saat mengikuti pembelajaran di kelas. Test MFT bertujuan untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2max. Permasalahan penelitian ini adalah: seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII A di SMP Negeri 1 Donorojo tahun pelajaran 2014/2015?

Tujuan penelitian ini adalah: mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII A di SMP Negeri 1 Donorojo tahun pelajaran 2014/2015. Metode penelitian ini menggunakan survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes MFT (*Multisage Fitness Test*) serta dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 25 responden dengan teknik pengambilan sampel random sampling. Instrumen dalam penelitian ini sudah valid dan reliable, dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,66. Teknik analisis data instrumen menggunakan rumus uji-t one sample test serta melalui uji prasyarat normalitas. Analisis data menggunakan bantuan komputer program SPSS 17.0 for Windows. Tingkat signifikansi ditentukan 5%.

Hasil penelitian dari 25 subjek siswa kelas VIII A di SMP Negeri 1 Donorojo menunjukkan bahwa tes MFT siswa kelas VIII A di SMP Negeri 1 Donorojo tahun pembelajaran 2014/2015 adalah **sedang**, yaitu berada pada konversi interval $21.6 \leq X < 32.4$. Hasil analisis uji t one sample test diperoleh thitung sebesar (-49,357 > 0,361) pada N = 25 dengan nilai probabilitas 0,00 (0,000 < 0,00). Hal itu membuktikan adanya tingkat kebugaran jasmani siswa mencapai 80% dari kriteria yang diharapkan dan sangat kuat, sehingga dapat dikatakan mendukung fakta yang tampak dari lokasi penelitian yang berbalik arah dengan hasil analisis data.

Kata kunci: kebugaran jasmani siswa SMP.

.

I. LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang remaja. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Tingkat kebugaran jasmani antara orang satu dengan orang yang lain itu berbeda-beda. Menurut Rusli Lutan (2002: 20), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain adalah pola hidup aktif. Remaja yang suka tantangan dan rasa ingin tahu sangat tinggi berpengaruh pada kondisi tubuh.

Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan komponen daya tahan menggunakan MFT yang bertujuan mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO2*max*. Ukuran kemampuan kerja *cardio respiratory vascular* sering disebut juga volume oksigen maksimum. Satuan VO2*max* adalah milliliter/kg, BB/menit, artinya besarnya jumlah oksigen yang digunakan (dalam satuan ml), semakin besar VO2*max* sesorang maka kebugaran jasmaninya semakin prima, dimana kualitas bio motoriknya juga semakin baik. Penulis tertarik mengambil judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII A di SMP Negeri 1 Donorojo Tahun Pelajaran 2014/2015".

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII A di SMP Negeri 1 Donorojo Tahun Pelajaran 2014/2015 mengunakan tes (MFT).

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

   Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis survei.

2. Teknik Penelitian

   Teknik dalam penelitian ini tergolong penelitian deskriptif kuantitatif.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

   Tempat dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Donorojo jumlah siswa 25 anak.

2. Waktu Penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan selama 2 (dua) bulan, yaitu mulai bulan Juli 2015 sampai dengan Agustus 2015.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

   Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo yang berjumlah 120 orang.

2. Sampel

   Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *cluster random sampling*. 20% dari 120 sebanyak 24 (dibulatkan menjadi 25).

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. **Pengembangan Instrumen**

   Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII A di SMP Negeri 1 Donorojo adalah tes *multisage fitness test* (MFT).

2. **Validitas Instrumen**

   Teknik yang digunakan untuk menguji kesesuaian tes dengan kriteria, yaitu dengan teknik deskriptif *one sampel* tes.

3. **Reliabilitas Instrumen**

   Hasil pengukuran itu disebut reliabel bila dengan pengukuran yang dilakukan berulang-ulang, memakai alat yang sama terhadap objek yang sama, hasilnya akan relatif sama (Nurhasan, 2001: 40).

4. **Langkah-langkah Pengumpulan Data**

   Tes dan pengukuran dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang kebugaran jasmani melalui tes MFT.

F. Teknik Analisis Data

1. **Jenis Analisis**

   Analisis data teknik *One Sample Test*, dengan bantuan komputer program *SPSS Version 17.0 for Windows*, sebagai berikut:

   $$t = \frac{\bar{X} - \mu}{s/\sqrt{n}}$$

2. **Norma Keputusan**

   Penyajian data deskriptif ditampilkan bentuk tabel. Teknik menghitung data menggunakan prosentase. Uji Inferensial menggunakan uji normalitas.

III. HASIL PENELITIAN DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

Data tes kebugaran jasmani berupa MFT disebarkan ke responden 25 siswa diolah

menggunakan bantuan komputer program *SPSS Version 17.0 for Windows*. Skor terendah yang dicapai adalah 19 dan skor tertinggi 35. Dari perhitungan diketahui bahwa N = 25, sehingga diperoleh banyak kelas 1 + 3,3 Log 25 = 5,6 dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data sebesar 35-19 = 16. Panjang kelas interval masing-masing kelompok yaitu 16:6 = 2,67 dibulatkan menjadi 3 rentang antar kuartil. Hasil perhitungan deskriptif statistik adalah rata-rata skor uji sampel MFT (*Multisage Fitness Test*) = 3.0000; Modus = 5.00 yang terdapat pada data ke 25-27; Median = 3.0000; sedangkan standar deviasi = 1.50000, *Variance* = 2.250, *Skewness* = 242, *Kurtosis* = -.941, *Std. Error of Kurtosis* = .902, dan Skor *Range* = 5.00

B. Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

a. Uji Normalitas

Bagian baris ***Kolmogorov-Smirnov Z*** 0,433 dan ***Asymp. Sig. (2-tailed)*** 0,992. Nilai ***Asymp. Sig. (2-tailed)*** lebih besar 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data variabel MFT (*Multisage Fitness Test*) berdistribusi normal.

2. Hasil Analisis Data

Skor MFT (*Multisage Fitness Test*) harga r_{hitung} sebesar 0,820 dengan $_{rtabel,}$ harga r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dengan N = 25 = 0.396. Sedangkan tabel ringkasan uji reliabilitas untuk tes MFT (*Multisage Fitness Test*) harga $r_{hitung} = 0.823 \geq r_{tabel} = 0.396$, dengan N = 25.

3. Interpretasi Hasil Analisis Data

Skor tertinggi	: 35
Skor terendah	: 19
Modus	: 20
Median	: 26
Mean	: 26,2
Standar Deviasi (SD)	: 4,44

Rerata skor ideal (*Xi*) = ½ (skor maksimal ideal+skor minimal ideal) = ½ (35 + 19) = 27

Simpangan Baku Skor Ideal (*SBi*) = 1/6 (skor maksimal ideal-skor minimal ideal) = 1/6 (35 + 19) = 9

Hasil dari rerata di atas kemudian dirubah dengan dalam bentuk konversi skor skala lima. Skor mean sebesar 27 dibandingkan dengan konversi skala lima tersebut disimpulkan tes MFT (*Multisage Fitness Test*) kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***sedang***, yaitu berada pada konversi interval $21.6 \leq X < 32.4$.

C. Pengujian Hipotesis

1. Variabel Tes MFT (*Multisage Fitness Test*)

Tabel 4.8
Kualitas Tes MFT (Multi Fitness Test

No	Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	19-21	5	84%	Baik
2	22-24	5	96%	Sangat Baik
3	25-27	6	108%	Sangat Baik
4	28-30	4	112%	Sangat Baik
5	31-33	4	124%	Sangat Baik
6	34-36	1	140%	Sangat Baik
Rata-rata			111%	

2. Uji t (*one sample test*)

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah tes MFT (*Multisage Fitness Test*) SMP Negeri 1 Donorojo. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan statistic parametris, yaitu:

Ho : $\mu \leq 80\%$ Ha : $\mu \geq 80\%$

Tabel 4.9
Rangkuman Uji Beda *T-Test*
One-Sample Test

	Test Value = 70					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Tes MFT	-49.357	24	.000	-43.84000	-45.6732	-42.0068

Dari tabel 4.9 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian ditemukan uji hipotesis *one sampel test* nilai ***t*** sebesar -49,357 dengan ***sig*** (***2-tailed***) 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa harga t hitung -49,357 lebih kecil dari t tabel 2,0595 (-49,357 < 2,0595), atau jatuh pada daerah penerimaan Ho.

D. Pembahasan

1. Tingkat Tes MFT (*Multisage Fitness Test*) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo

Tingkat skor mean sebesar 27 kemudian dibandingkan dengan konversi skala lima tersebut maka dapat disimpulkan tes MFT (*Multisage Fitness Test*) kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***sedang***, yaitu

berada pada konversi interval 21.6 $\leq$ X < 32.4.

2. **Kebugaran Jasmani Dengan Tes MFT (Multisage Fitness Test) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo**

Hasil analisis *one sample test* kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo Tahun Pembelajaran 2014/2015 diperoleh harga t_{hitung} sebesar -49,357. Sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, yaitu sebesar 2,0595. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan Ha diterima atau secara deskriptif dapat dijelaskan ***bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Donorojo kelas VIII sesuai paling tinggi mencapai 80% dari kriteria yang diharapkan***.

E. Simpulan

Hasil analisis data dapat disimpulkan: 1. Hasil analisis *one sample test* kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Donorojo Tahun Pembelajaran 2014/2015 menunjukkan bahwa uji hipotesis deskriptif dan uji t diperoleh harga t_{hitung} sebesar -49,357. Sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, yaitu sebesar 2,0595. Dengan demikian, hipotesis nihil ditolak, hipotesis alternatif diterima. 2. Kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Donorojo kelas VIII sesuai paling tinggi mencapai 80% dari kriteria yang diharapkan dan skor yang diperoleh oleh siswa sesuai dengan analisis data yang telah dilakukan.

F. Implikasi

1. Secara Teoritik: dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII A SMP Negeri I Donorojo tahun pelajaran 2014/2015, sehingga bisa menjadi masukan bagi pengembangan ilmu keolahragaan sesuai dengan data yang diperoleh dan dapat dijadikan acuan dalam merencanakan serta melaksanakan program latihan dalam meningkatkan prestasi olahraga kedepannya terutama dalam kebugaran jasmani siswa. 2. Secara praktik: a. Dapat digunakan sebagai informasi dan bahan

perbandingan bagi penelitian dimasa yang akan datang. Agar dalam masa yang akan datang atletik semakin maju dan berkembang dan mendapatkan prestasi yang memuaskan. b. Dapat digunakan untuk pengembangan perbaikan kebugaran jasmani. c. Dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat kepada guru olahraga untuk memberikan informasi dalam kebugaran jasmani.

G. Saran-Saran

Berdasarkan kondisi dan situasi SMP Negeri I Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Pacitan, peneliti memberi rekomendasi sebagai berikut: 1. Bagi guru: hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang menunjang tingkat kebugaran jasmani yang lain. 2. Bagi siswa kelas VIII A SMP Negeri I Donorojo: agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung kebugaran jasmani. 3. Peneliti berikutnya: agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mencari tahu tes yang lain dan mampu mendukung kebugaran jasmani siswa secara signifikan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Nurhasan (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas

Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktur Jendral Olahraga. Depdiknas.