



**ANALISIS PERBANDINGAN KONDISI KEBUGARAN
JASMANI SISWA JALUR PRESTASI DENGAN SISWA
JALUR TES DAN NEM RAYON (DI SMA PLUS NEGERI 7
KOTA BENGKULU TAHUN AJARAN 2013/2014)**

S K R I P S I

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**OLEH:
REDHO SETIAWAN
NPM : A1H009067**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Redho Setiawan
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H009067
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : FKIP UNIB
Judul Penelitian : Analisis perbandingan kondisi kebugaran jasmani siswa jalur prestasi dengan siswa jalur tes dan nem rayon (Di SMA Plus Negeri 7 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2013/2014) ”

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institute lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, 28 Februari 2014

Yang Menyatakan

Redho Setiawan

NPM. A1H009067

ABSTRAK

REDHO SETIAWAN: Analisis Perbandingan Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa Jalur Prestasi dengan Siswa Jalur Tes dan Nem Rayon (di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2013/2014)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa jalur prestasi dengan siswa jalur tes dan nem rayon di SMA Plus N 7 kota Bengkulu Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa jalur prestasi dan seluruh siswa jalur tes dan nem pada tahun ajaran 2013/2014 , dan sampel dari penelitian ini adalah seluruh siswa jalur prestasi dan 10 % dari jumlah semua siswa jalur tes dan nem rayon di SMA Plus N 7 kota Bengkulu. Sampel dipilih secara acak. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu yang dengan menggunakan Instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang bertujuan mengambil data tingkat kesegaran jasmani siswa Hasil analisis menyatakan bahwa siswa jalur prestasi olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih dengan status baik dari pada siswa jalur tes dan nem yang berstatus sedang , Itu sesuai dengan pernyataan bahwa siswa jalur prestasi olahraga haruslah lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya bila dibandingkan dengan siswa non prestasi khususnya dalam hal ini siswa jalur tes dan nem.

Kata Kunci: Analisis, Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

REDHO SETIAWAN : Conditions Comparative Analysis of Physical Fitness Student Achievement with Student Tests and Nem Rayon (in High School Plus N 7 Bengkulu City Academic Year 2013/2014)

This study aims to determine and compare the physical fitness level of students' pathways to student achievement test track in high school and nem rayon Plus N 7 Bengkulu city The population of this research is the achievement of all students and all students lane test track and nem in the academic year 2013/2014 , and the sample of the study was the entire student achievement track and 10 % of the number of students semuah test track in high school and nem rayon P lus N 7 city Bengkulu . Samples were randomly selected . The data collected in this study , namely that the use of Indonesian Physical Freshness Test Instruments aimed at retrieving data physical fitness level of students The results of the analysis states that track student performance in sports has a better level of physical fitness with a good status of the students' test track and nem are ber setatus being , was in accordance with the statement that students should track performance in sports better level f physical fitness when compared to non- achievement students especially in this case the test track students and nem

Keywords : Analysis , Physical Fitness.

MOTTO

- *Sebaik-Baik Berusaha Untuk Mengejar Kesuksesan, Lebih Baik Berusaha Agar Dikejar Kesuksesan*
- *Hidup Itu Penuh Dengan Tantangan, Hadapi Dan Kalahkan Tantangan Untuk Mencapai Hidup Yang Lebih Baik*
- *Jangan Meratapi Kesalahan Di Masa Lalu, Jadikan Itu Sebuah Pedoman Hidup Di Masa Depan.*
- *Jangan Pernah Menyerah Karena Satu Kegagalan, Karena Dibalik Kegagalan Terdapat Kesuksesan Yang Besar*
- *Didalam hidup ini jangan ada kata menyerah, Karena menyerah itu adalah sikap yang fatal akibatnya*
- *Kejarlah walau itu sulit, Abaikan jika tujuan kita diolok orang dan yakinlah bahwa tujuan kita itu benar dan akan membawa kesuksesan, Karena kesuksesan itu berawal dari keyakinan yang teguh.*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Hidup adalah sebuah perjuangan. Perjuanganku dalam sebuah perjalanan yang panjang dan berliku telah kulalui dengan banyak kisah, baik itu suka, duka, bahkan tetesan air mata telah kurasakan. Tetapi, saat ini keberhasilan dan kebahagiaan telah membayar lunas atas perjuanganku yang berat. Dengan ketulusan, semangat, giat, berdo'a dan bertawakal. Akhirnya Allah SWT, dengan rahmat dan karunia-Nya telah memberikan keberhasilan dan kebahagiaan ini. Dan saat ini, kupersembahkan keberhasilan dan kebahagiaanku kepada :

- *Yang tercinta dan tersayang Ayahku Asmara Hadi dan Ibuku Rasmawati yang telah memberikan do'a restu, kasih sayang, ketulusan, dan dukungan selama ini hingga keberhasilan dan kebahagiaan ini dapat ku raih. Do'a dan Baktiku untuk mu Ayah dan Ibu.*
- *Yang tersayang adik-adikku Rada Febriawan dan Asri Raran Tika yang selalu memberikanku semangat dan motivasi selama ini.*
- *Yang ku sayang Ayu Dwi Lestari Oktavia (Ayu) yang telah memberikanku semangat, motivasi, kepercayaan diri, dan setia menemaniku dalam hari-hariku.*
- *Rekan-rekan Penjaskes seperjuanganku, semoga kita semua mendapatkan nasib yang baik dan kesuksesan.*
- *Teman-teman Merpati 16, para Songers, Futsalers, tim P16, temen nongkrong (ucok, yoka, hari, kebun, novan, wanda, tatang, Dayu, Yudi, Dll)*
- *Seluruh Sanak Famili dan Keluarga Besar ku.*

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur kehadirat ALLAH SWT serta sholawat dan salam yang senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Perbandingan Kondisi Kebugaran Siswa Jalur Prestasi Dibandingkan Dengan Siswa jalur Tes dan Nem Rayon (Di SMA Plus 7 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2013/2014)”

Skripsi ini disusun agar pembaca khususnya guru dapat memperluas ilmu terutama tentang tes kesegaran jasmani. Skripsi yang kami sajikan berdasarkan pengalaman yang kami alami sewaktu sekolah dan dari berbagai sumber baik dari buku, internet dan lain lain. Skripsi ini penulis buat dengan berbagai rintangan. Baik itu yang datang dari penulis sendiri maupun dari luar. Namun dengan penuh kesabaran dan pertolongan dari ALLAH SWT akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dalam segi isi, penyusunan kata, maupun dalam teknisnya. Oleh sebab itu penulis berharap saran dan kritik demi meningkatkan kualitas penulisan skripsi ini. Dalam penulisan ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ridwan Nurazi, SE, M. Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu
2. Prof. Dr. Rambat Nursasongko, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu
3. Dr. Nina Kurniah, M.Pd selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
4. Drs.Tono Sugihartono, M.Pd selaku ketua program studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah membina, memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis.

5. Drs. Syafrial, M.Kes sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, motivasi, dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.
6. Dian Pujianto, S.Pd, Jas, M.Or sebagai pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan, pengarahan, motivasi, dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Penjaskes FKIP UNIB yang telah memberikan bantuan, masukan, serta kritik dan sarannya kepada penulis.
8. Ibu kepala sekolah, Bapak ketua kurikulum, guru bidang studi Penjaskes, dan dewan guru serta staf TU SMA Plus N 7 kota Bengkulu yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis.
9. Rekan-rekan seperjuangan S1 Penjaskes.

Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya.

Bengkulu, 28 Februari 2014

Redho Setiawan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	vi
ABSTRAK.....	v
ABSTARCT.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian.....	4
C. Batasan Masalah Penelitian.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pendidikan jasmani.....	8
2. Hakekat kebugaran jasmani.....	9
3. Komponen kebugaran jasmani.....	13
4. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (<i>health related fitness</i>).....	16
5. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (<i>skill related fitness</i>).....	17
6. Pengukuran kebugaran jasmani.....	18
7. Komponen Tes Kebugaran Jasmani.....	19
8. Definisi Jalur Prestasi dan Jalur Tes dan Nem.....	20
B. Kerangka Berpikir.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Pendekatan Penelitian.....	25
C. Lokasi dan Subyek penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
E. Variabel Penelitian.....	27
F. Teknik Pengumpulan data.....	28
G. Instrumen Penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. HASIL PENELITIAN.....	32
B. PEMBAHASAN	42
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. SIMPULAN	48
B. SARAN	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja SMA Putra	30
2. Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja SMA Putri.....	31
3. Tabel 3. Norma TKJI Untuk Remaja SMA.....	31
4. Tabel 4. Kriteria Nilai Hasil Belajar	31
5. Tabel 5 Deskripsi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Prestasi Olahraga di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu.....	33
6. Tabel 6. Deskripsi Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Tes dan Nem Rayon di SMA Plus N 7 Kota Bengkulu	34
7. Tabel 7. Nilai TKJI untuk Remaja SMA Putra.....	36
8. Tabel 8. Nilai TKJI Untuk Remaja SMA putri	37
9. Tabel 9. Norma TKJI Untuk Remaja SMA (Putra - Putri)	38
10. Tabel 10. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur Prestasi	38
11. Tabel 11. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur tes dan nem	39
12. Tabel 12. Deskripsi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani jalur prestasi olahraga.....	39
13. Tabel 13. Deskripsi Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani jalur tes dan nem.....	40
14. Tabel 14. Persentase Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur prestasi olahraga.....	40
15. Tabel 15. Persentase Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur tes dan nem rayon	41
16. Tabel 15. Jadwal Penelitian	52
17. Tabel 16. Data Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur prestasi.....	55
18. Tabel 17. Data tes kesegaran jasmani siswa jalur tes dan nem.....	56
19. Tabel 18. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa jalur prestasi	57
20. Tabel 19. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Tes dan Nem	57
21. Tabel 20. Formulir TKJI.....	59

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kerangka Konseptual	23
2. Gambar 2. Grafik Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Prestasi Olahraga di SMA N Plus 7 Kota Bengkulu	35
3. Gambar 3. Grafik Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Tes dan Nem di SMA N Plus 7 Kota Bengkulu	35
4. Gambar 4. Lari 60M Putra	60
5. Gambar 5. Lari 60M Putri	60
6. Gambar 6. <i>Pull-Up</i> Putra	61
7. Gambar 7. Gantung siku Tekuk Putri	62
8. Gambar 8. <i>Sit Up</i> Putra	63
9. Gambar 9. <i>Sit Up</i> Putri	63
10. Gambar 10. <i>Vertical Jump</i> Putra	64
11. Gambar 11. <i>Vertical Jump</i> Putri	65
12. Gambar 12. Lari 1200 M Putra	66
13. Gambar 13. Lari 1000 M Putri	66

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Jadwal Penelitian	52
2. Lampiran 2. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Prestasi	55
3. Lampiran 3. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Jalur Nem dan Rayon.....	56
4. Lampiran 4. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa Jalur Prestasi	57
5. Lampiran 5. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani siswa Jalur Tes dan Nem....	57
6. Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	53
7. Lampiran 9. Surat Keterangan Telah melaksanakan Penelitian	54
8. Lampiran 10. Formulir TKJI.....	59
9. Lampiran 11. Foto Dokumentasi Penelitian	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Disetiap Negara khususnya Indonesia pembangunan merupakan bagian terpenting dalam upaya meningkatkan taraf hidup masyarakatnya .pembangunan itu sendiri bertujuan mengembangkan dan menanamkan nilai progres dalam suatu pembangunan untuk kemajuan Negara dan masyarakat yang ada didalamnya. Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya berdasarkan Pancasila dan Undang- Undang Dasar 1945.

Sebagaimana yang telah ditetapkan Majelis Permusyawaratan Rakyat RI nomor : IV/MPR/1999,tentang garis-garis besar haluan Negara tahun 1999 yang secara tegas menyatakan bahwa:”menumbuhkan budaya olahraga dilakukan guna meningkatkan kualitas Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup ,yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat”.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek-aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social ,penalaran, stabilitas emosional ,tindakan moral ,aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam

rangka mencapai tujuan pendidikan nasional . (<http://pendidikan-jasmani-dan-kesehatan.blogspot.com>).

Pelaksanaan pendidikan jasmani merupakan investigasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu dan sumbernya. Hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu yang lama oleh karena itu untuk melaksanakan kegiatan jasmani harus dilakukan dengan tekun dan penuh keiklasan, karena hasilnya akan dirasakan dan dinikmati untuk diri kita sendiri. Pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. dalam hal ini aktifitas jasmani dilakukan melalui kegiatan yang disebut olahraga .

Manfaat latihan kebugaran jasmani latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

. Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar kita terhindar dari penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Agar bermanfaat, dalam usaha peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh.

Dewasa ini dalam dunia pendidikan banyak siswa-siswi yang mempunyai bakat olahraga yang mumpuni tapi tidak dilirik atau dibimbing secara serius, akibatnya bakat olahraganya tersia-siakan begitu saja, seharusnya bakat tersebut dibina bahkan difasilitasi agar bisa mencapai puncak prestasi yang maksimal.

Memperhatikan hal itu pemerintah mulai memfasilitasi permasalahan tersebut dengan mengadakan jalur prestasi masuk sekolah khususnya dibidang olahraga dan menangani masalah siswa/siswi yang memiliki prestasi non akademik(olahraga) yang baik tapi mempunyai masalah dibidang akademik.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian atas masalah ini, dan pada kesempatan ini peneliti mencoba melakukan penelitian deskriptif. penelitian akan dilakukan di SMA PLUS Negeri 7 Kota Bengkulu yang diberi judul "Analisis perbandingan kondisi kebugaran jasmani siswa jalur prestasi dengan siswa jalur tes dan nem rayon (Di SMA Plus Negeri 7 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2013/2014) ". Dengan adanya penelitian ini setidaknya peneliti dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu, bila dibandingkan siswa yang masuk melalui tes dan nem rayon dengan siswa yang masuk melalui jalur prestasi olahraga, karena kalau ditinjau lebih lanjut seharusnya siswa yang masuk lewat jalur prestasi olahraga tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik dari pada siswa yang masuk lewat jalur test dan nem rayon dan aktifitas seperti ini terdapat fungsi dan tujuan yang bermanfaat. Dan penelitian ini akan dilaksanakan di SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu dengan jumlah siswa 672 siswa yang terdiri dari 268

siswa putra dan 404 siswa putri dengan rincian sebagai berikut: (1). 224 orang siswa kelas X,(2). 223 orang siswa kelas XI,(3). 225 orang siswa kelas XII.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument yakni TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) yang mana pada tahun 1984 dalam lokakarya kesegaran jasmani “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Menurut Nurhasan dalam bukunya yang berjudul *Tes Dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani* (2001 : 135). Tes kesegaran Jasmani Indonesia dikelompokkan berdasarkan tingkatan sekolah yaitu untuk tingkatan Sekolah Dasar yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu Sekolah Dasar kelas 1, 2, 3, dan Sekolah Dasar kelas 4, 5, 6, kemudian tingkatan Sekolah Menengah Pertama,dan yang terakhir Sekolah Menengah Atas. Sedangkan menurut Buku *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* oleh Departemen Pendidikan Nasional (2010 : 1), TKJI di bagi menjadi 4 kelompok umur yaitu, kelompok umur 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, 13 – 25 tahun, dan 16 – 19 tahun.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak dikalangan pendidikan yang belum memahami tentang penerimaan siswa melalui jalur prestasi olahraga. .
2. Kurangnya kesadaran siswa untuk memiliki kondisi fisik yang baik.

3. Kurangnya pemahaman siswa tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga mereka mengikuti pendidikan jasmani hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.
4. Kurangnya pemahaman tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses penerimaan siswa jalur tes dan nem rayon kurang antusias dibandingkan dengan penerimaan jalur prestasi olahraga.
5. Kurangnya pemahaman siswa tentang maksud pendidikan jasmani sehingga pada proses penerimaan siswa jalur tes dan nem rayon kurang antusias dibandingkan dengan penerimaan jalur prestasi olahraga.
6. Kurangnya pemahaman siswa terhadap materi TJKI
7. Blum diketahuinya perbandingan Kebugaran Jasmani siswa Jalur prestasi dengan siswa jalur tes dan nem
8. Menurunnya tingkat kebugaran jasmani tahun ini.

C. Batasan Masalah

penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian ini tidak melebar sehingga dapat kesamaan penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Batasan-batasan masalah tersebut adalah sebagai berikut: "Penelitian ini hanya menitik beratkan pada analisis kondisi kebugaran jasmani siswa jalur prestasi olahraga dengan siswa jalur tes dan nem rayon".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas,maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu,sebagai berikut

1. Bagaimana kondisi kebugaran jasmani siswa melalui prestasi olahraga.
2. Bagaimana kondisi kebugaran jasmani siswa melalui tes dan nem rayon
3. Bagaimana Perbandingan kondisi kebugaran jasmani siswa jalur prestasi dengan siswa jalur tes dan nem.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas,adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa jalur prestasi olaraga
2. Untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa jalur tes dan nem rayon.
3. Untuk mengetahui perbandingan konndisi kebugaran jasmani siswa jalur prestasi dengan siswa jalur tes dan nem

F. Manfaat Penelitian

1.Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan mampu memeberikan sumbangan ide,tambahan masukan,ataupun wacana bagi pemerintah dan masyarakat atau pihak-pihak yang membutuhkan studi lebih lanjut mengenai kebugaran jasmani.
- b) Secara akademis penelitian ini merupakan literature bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Jurusan Pendidkan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu

2.Manfaat Praktis

- a) Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu ke olahraga yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi
- b) Bagi peneliti merupakan persyaratan untuk menyelesaikan studi program S-1 difakutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas Bengkulu

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan adalah suatu media dimana orang lain baik satu orang maupun banyak (kelompok) dapat belajar dan mendewasakan diri dari seseorang atau dari sekelompok orang. Mendewasakan diri disini maksudnya luas, yaitu menyangkut pada mental atau psikologi, kognitif, afektif, dan psikomotor. Ini sejalan dengan teori yakni “Dalam perkembangannya, istilah pendidikan atau *paedagogie* berarti bimbingan atau pertolongan yang diberikan dengan sengaja oleh orang dewasa agar ia menjadi dewasa.” (Hasbullah, 2005 : 1) Pengertian Pendidikan Jasmani adalah suatu aspek pendidikan yang mengarah pada perkembangan kesegaran dan kebugaran jasmani, bukan itu saja disini juga dilakukan penekanan aktifitas yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, control *neomuscular*, kekuatan intelektual dan pengontrolan emosi.

Menurut Rosdianai Dini (2012:23) yang mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Adapun pengertian-pengertian pendidikan jasmani dari para ahli adalah sebagai berikut:

Menurut Mahendra Agus (2003:16) menyebutkan bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, Pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi Pendidikan Jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui Pendidikan Jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktifitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya”.

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak...”(Gafur dalam Afrizal (2008:5).

Dari beberapa pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik atau jasmani pada seseorang untuk dapat mengembangkan hidup sehat dan teratur dengan berolahraga secara sistematis serta dapat meningkatkan keterampilan pada diri seseorang.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

Menurut Erninawati (2009:4) Kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani adalah Kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Muhajir (2006:79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Menurut Rusli Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain : koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Kebugaran jasmani menurut Wahjoedi (2001:58) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Lebih lanjut dikatakan oleh Wahjoedi (2001:59) dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan.

Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Tujuan utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsi ergosistem tubuh.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang berat dan pekerjaan sehari-hari dengan mudah tetapi tidak merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan lainnya secara optimal dan efisien. Hal ini sesuai dengan pendapat yang mengatakan bahwa “ Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.” (Depdiknas, 2010 : 1)

Menurut Nurhasan (2001:134) Kesegaran Jasmani terdiri dari beberapa unsur yang terkandung di dalamnya yakni meliputi: (a) Kekuatan, (b) Daya ledak (*power*), (c) Kecepatan, (d) Kelenturan, (e) Daya tahan otot, (f) Daya tahan kardio-respiratori.

Ada tiga hal penting dalam kesegaran jasmani yaitu, fisik, fungsi organ dan respon otot. Dimana fisik itu menyangkut tentang otot, tulang dan bagian lemak. Sedangkan fungsi organ yaitu yang berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan atau paru-paru. Serta respon otot yang berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan. Dari sini kita juga dapat menentukan bahwa kebutuhan tingkat kesegaran jasmani setiap orang itu berbeda-beda tergantung pada aktivitasnya setiap hari dan tantangan aktivitas fisik yang ia lakukan. Semakin berat aktivitas fisik yang ia lakukan semakin banyak juga kebutuhan tingkat kesegaran jasmani yang ia butuhkan, dan ini membuat tingkat kesegaran jasmani pada orang tersebut menjadi tinggi. Tetapi sebaliknya semakin ringan aktivitas fisik yang di lakukan, maka semakin sedikit juga tingkat kesegaran jasmani yang dibutuhkannya, dan itu menentukan rendahnya tingkat kesegaran jasmani orang tersebut.

kesegaran jasmani seseorang dapat diukur melalui tes kesegaran jasmani, adapun fungsi tes kesegaranran jasmani yaitu, sebagai berikut: a) Mengukur kemampuan fisi seseorang, b) Mengukur status kondisi fisik seseorang, c) Menilai kemampuan fisik seseorang, sebagai perbandingan dengan orang lain, dan d) sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran Penjaskes.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmainya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

Menurut beberapa pendapat yang dijelaskan diatas peneliti mengambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan yang berlebihan tanpa merasakan kelelahan sedikitpun serta mempunyai tenaga cadangan yang dimiliki didalam tubuh untuk melakukan kegiatan yang lain.

3. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (*Skill Related Physical Fitness*).

a. Kekuatan (*Streght*).

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat

dan frekuensi sedikit. Kita dapat melatih kekuatan otot lengan dengan latihan angkat beban, jika beban tersebut hanya dapat diangkat 8-12 kali saja. Contoh latihannya adalah sebagai berikut: a) squat jump, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut. b) push up, melatih kekuatan otot lengan. c) sit up, melatih kekuatan otot perut. c) angkat beban, melatih kekuatan otot lengan. d) back up, melatih kekuatan otot perut.

b. Daya tahan (***Endurance***).

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya. Latihan untuk melatih daya tahan adalah kebalikan dari latihan kekuatan. Daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama. Contoh latihan untuk daya tahan: a) lari 2,4 km. b) lari 12 menit. c) lari multistage. d) angkat beban dengan berat yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak. e) lari naik turun bukit.

c. Daya Otot (***Muscular Power***).

Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sepemdek-pendeknya. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot (*explosive power*). Latihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah latihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin. Contohnya: *vertical jump* (meloncat ke atas), melatih daya

ledak otot tungkai, *front jump* (meloncat ke depan), melatih daya ledak otot tungkai, dan *side jump* (meloncat ke samping), melatih daya ledak otot tungkai.

d. Kecepatan (*Speed*).

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m. Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja. Contoh latihannya adalah: lari cepat 50 m, lari cepat 100 m, dan lari cepat 200 m.

e. Daya lentur (*Flexibility*).

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Contoh latihannya: *upperr Body Flexibility Exercises*.

f. Kelincahan (*Agility*).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya bulu tangkis. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah. Contoh latihannya adalah: lari zig-zag, lari bolak-balik 5 m, lari bolak-balik 10 m, lari angka 8, dan kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag.

g. Koordinasi (*Coordination*).

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Contoh

latihannya: memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri, memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan, melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri, dan melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan.

h. Keseimbangan (*Balance*).

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan. Contoh latihannya adalah: berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm, sepanjang 10 m, berdiri dengan satu kaki jinjit, tubuh membentuk kapal-kapalan, sikap lilin, dan berdiri dengan tangan sebagai sandaran tubuh.

i. Ketepatan (*Accuracy*).

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sepak bola dan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukkan bola ke gawang dengan kaki dan memasukkan bola ke keranjang dengan tangan. Contoh latihannya: melempar bola tenis ke tembok, sebelumnya tembok telah diberi sasaran, untuk lebih spesifik pada cabang bola basket adalah dengan latihan memasukkan bola ke keranjang tepat di bawah ring, dan untuk sepak bola dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang.

j. Reaksi (*Reaction*).

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera. Contoh latihannya: menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain.

4. Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*).

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Daya tahan jantung paru adalah kapasitas system jantung – paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001:59).

Daya tahan jantung-paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Seseorang mungkin memiliki kekuatan pada bagian otot tertentu namun belum tentu memiliki pada bagian otot lainnya. Kelentukan atau *flexibility* adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelentukan

gerak tubuh pada persendian tersebut , sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon,dan ligament di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

5. Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan Keterampilan (*skill related fitness*).

Menurut (Wahjoedi, 2001:59) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak meliputi : kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Kecepatan adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulasi atau rangsangan.

Daya ledak adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Untuk pengertian kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

6. Pengukuran Kebugaran Jasmani.

Dalam pengukuran kebugaran jasmani dapat dikelompokkan dalam beberapa jenis yaitu pengukuran daya tahan tubuh, pengukuran daya tahan otot, pengukuran kekuatan otot, pengukuran kelentukkan, pengukuran kecepatan, pengukuran kecepatan reaksi, pengukuran daya ledak otot, pengukuran kelincahan dan pengukuran keseimbangan.

7. Komponen Tes Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) yang mana pada tahun 1984 dalam lokakarya kesegaran jasmani “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/ alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Menurut Nurhasan dalam bukunya yang berjudul *Tes Dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani* (2001:135), Tes kesegaran Jasmani Indonesia dikelompokkan berdasarkan tingkatan sekolah yaitu untuk tingkatan Sekolah Dasar yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu Sekolah Dasar kelas 1, 2, 3, dan Sekolah Dasar kelas 4, 5, 6, kemudian tingkatan Sekolah Menengah Pertama, dan yang terakhir Sekolah Menengah Atas. Sedangkan menurut Buku *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* oleh Departemen Pendidikan Nasional (2010 : 1), TKJI di bagi menjadi 4 kelompok umur yaitu, kelompok umur 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, 13 – 15 tahun, dan 16 – 19 tahun.

Jadi, mengacu pada batasan mengenai TKJI dan pendapat para pakar mengenai pengelompokan TKJI, maka dapat disimpulkan bahwa TKJI dibagi dalam 4 kelompok, yaitu : 6-9 tahun atau Sekolah Dasar kelas 1, 2, 3 , 10-12 tahun atau Sekolah Dasar kelas 4, 5, 6 , 13-15 tahun atau Sekolah Menengah Pertama, dan 16-19 tahun Sekolah Menengah Atas. Akan tetapi pada tulisan ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 16-19 tahun saja atau dengan kata lain untuk Sekolah Menengah Atas saja.

“TKJI untuk remaja umur 16-19 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena remaja umur 16-19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/lembaga pendidikan tersebut. Selain itu kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah, yang melalui pelaksanaan bidang mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini jelas dapat dibaca dari kurikulum sekolah yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah meningkatkan kesegaran jasmani.” (Depdiknas, 2010 : 2).

7. Definisi Jalur Prestasi dan Tes dan Nem

Pengertian prestasi menurut (Sadirman A.M:2001,26) ”Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor pendukung baik dari dalam maupun luar individu dalam belajar”. Sedangkan di dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) **Pres-ta-si/** Prestasi / *n* hasil yang telah dicapai (yang dilakukan, dikerjakan dsb).

Saat ini begitu banyak siswa yang berprestasi disekolah maupun luar sekolah, bahkan prestasi mereka tidak hanya pada tingkat sekolah, kabupaten dan nasional, sekarang sudah banyak siswa yang berprestasi pada tingkat internasional. Prestasi tersebut tidak lepas dari usaha mereka untuk berprestasi, Tetapi prestasi siswa juga ditunjang oleh factor pengalaman , instruksi , pengetahuan pembimbing disekolah maupun diluar sekolah ,akan tetapi prestasi siswa tersebut sangat dipengaruhi oleh kemauan siswa dan guru siswa itu sendiri. Kemauan guru juga sangat

berpengaruh bagi siswa dikarenakan adanya faktor pendorong dari siswa itu yang begitu besar karena siswa tersebut sangat bersemangat berprestasi dalam bidang tertentu, akan tetapi semangat siswa untuk berprestasi yang besar akan sissia bahkan semangat siswa tersebut akan berkurang jika tidak dibarengi oleh dukungan dari luar, orang tua guru, dan pemerintah.

Pada dasarnya terdapat berbagai factor yang mempengaruhi prestasi siswa antara lain orang tua, guru, lingkungan pendidikan, kurikulum, sarana dan prasarana penunjang. Prestasi itu sendiri berasal dari bahasa Belanda yakni *Prestatie* yang artinya kinerja atau hasil, kemudian diadopsi ke dalam bahasa Indonesia menjadi prestasi yang artinya hasil usaha. Sedangkan pengertian prestasi menurut

Prestasi sangatlah penting bagi setiap individu, akan tetapi seperti yang telah dijelaskan diatas Prestasi tersebut akan tersia-siakan apabila tidak didukung oleh berbagai aspek pendukung. Prestasi juga harus di raih sejak dini oleh karena itu prestasi haruslah didukung oleh pihak sekolah sebagai sarana yang sangat berpengaruh didalam proses untuk merainya, Untuk itu saat ini beberapa sekolah telah menerapkan seleksi penerimaan siswa baru melalui berbagai jalur, hal tersebut bertujuan untuk membantu siswa yang berprestasi supaya dapat dibina secara formal dilembaga pemerintah yaitu sekolah.

a. Jalur Prestasi Olahraga

Jalur Prestasi Akademik adalah jalur penerimaan siswa baru Tanpa tes dengan seleksi berdasarkan prestasi akademik siswa (nilai rapor) selama SMA kelas X dan kelas XI, (Pedoman PSB SMA Plus Negeri 7 Bengkulu TP. 2012/2013) sedangkan definisi Jalur prestasi olahraga adalah jalur penerimaan

siswa baru tanpa tes dengan seleksi berdasarkan prestasi non akademik siswa dan dilihat berdasarkan nilai rapor pada mata pelajaran olahraga dan prestasinya (Talenta Pro Patria et Humanitate). Adapun syarat-syarat dan kriteria penerimaan siswa jalur prestasi adalah sebagai berikut: 1. Tendaftar sebagai peserta tes tertulis dan memiliki tanda peserta tes. 2. Memiliki prestasi olahraga, seni dan agama serendah-rendahnya tingkat Kabupaten /Kota yang dibuktikan dengan piagam -piagam penghargaan asli. 3. Tercatat sebagai atlet olahraga tertentu yang tergabung dalam suatu club atau Top Organisasi Olahraga minimal tingkat kabupaten/Kota. 4. Memiliki nilai rata-rata rapor SMP/MTs semester 1 sampai dengan semester 5 minimal 6,5 atau 65. (Pedoman PSB SMA Plus Negeri 7 Bengkulu TP. 2012/2013).

b. Jalur Tes dan Nem

Jalur tes adalah jalur seleksi penerimaan berdasarkan hasil tes tertulis yang diadakan oleh sekolah yang bersangkutan, sedangkan jalur nem yaitu seleksi masuk sekolah yang mengacu pada Nilai Ebtanas Murni (NEM). Adapun butiran tes pada jalur ini sebagai berikut: 1). Seleksi Admintrasi, 2). Seleksi Tes Tertulis (Pedoman PSB SA Plus Negeri 7 Bengkulu TP. 2012/2013).

B. Kerangka berpikir

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kondisi kebugaran dan kesegaran jasmani siswa, dan sebaiknya bukan hanya guru olahraga yang membimbing siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut, tetapi siswa harus memahami pentingnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena bila kondisi kebugaran

jasmani siswa tersebut baik, maka hal tersebut akan mendorong semua aktifitas berjalan dengan baik pula

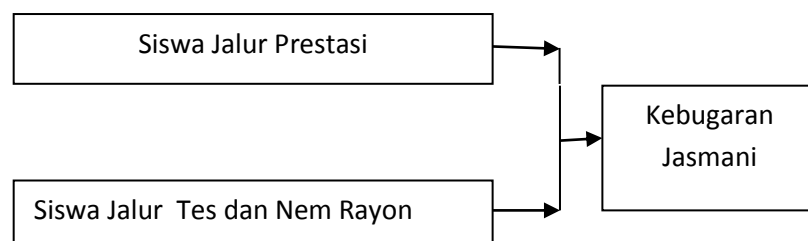
kebugaran jasmani yang baik akan mendorong siswa tersebut untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. setelah dialakukannya penelitian ini seharusnya akan menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa siswa yang masuk melalui jalur prestasi olahraga akan memiliki kondisi kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan siswa yang melalui tes dan nem rayon.

Dengan demikian menggunakan tes TKJI yaitu, tes yang direncanakan dengan matang dan tersusun dinilai tepat jika ingin membandingkan kondisi kebugaran jasmani siswa yang masuk melalui jalur prestasi olahraga dengan siswa yang masuk melalui tes dan nem rayon

Dengan tes TKJI yaitu, tes yang direncanakan dengan matang dan tersusun, kegiatan ini dirasa perlu dilakukan. diharapkan dengan adanya tes ini dapat menggunakan sampel dan hasil penelitiannya diberlakukan untuk populasi, segala sesuatu yang direncanakan dengan matang dan tersusun akan bermanfaat dan dapat membantu sebagai acuan di waktu yang akan datang.

Gambar: 1

Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Agar sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada, ini bisa mengenai kondisi atau pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi, dan kecenderungan yang tengah berkembang. Ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bermaksud untuk membuat pencandraan (deskripsi) mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian. (Suryabrata Sumadi, dalam Riniyadi Lekat(1987:35)).

Jika dilihat dari penelitian peneliti, bersangkutan pada pengukuran tingkat kesegaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, maka tepat sekali peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif. Karena dengan penelitian ini peneliti ingin mencari tahu dan menggambarkan kondisi kesegaran jasmani yang ada pada siswa yang masuk melalui jalur prestasi dengan siswa yang masuk melalui jalur tes dan nem di SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu pada saat ini.

Dengan tujuan peneliti yang seperti ini maka penggunaan metode penelitian deskriptif sangatlah sesuai, ini sejalan juga dengan pendapat yang dikemukakan oleh Darmadi Hamid (2011:34) yang mengatakan bahwa penelitian

deskriptif merupakan sebuah penelitian yang bermaksud untuk menggambarkan objek penelitian secara jelas dan sistematis

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian campuran ialah penelitian yang melibatkan dua metode yaitu metode kuantitatif dan metode kualitatif dalam studi tunggal(satu penelitian)(Creswell, John W 2010: 78).Penggunaan dua metode ini dipandang lebih memberikan pemahaman yang lebih lengkap tentang masalah pendidikan daripada penggunaan salah satu diantaranya.

C. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu dengan subjek penelitian adalah siswa yang masuk melalui jalur prestasi dengan siswa yang masuk melalui tes dan nem rayon di SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu pada tahun ajaran 2013/2014.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah sampel dari sekelompok manusia atau bisa disebut penduduk dengan jumlah tertentu yang akan diselidiki dengan sungguh-sungguh dan nyata. Hal ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa “Populasi adalah sampel khusus mengenai penduduk, yaitu jumlah tertentu dari manusia yang diselidiki secara nyata” (Winarno sukrahmad, 1990 : 121). Maka dari itu, atas berdasarkan pendapat tersebut peneliti membuat populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang masuk melalui jalur prestasi dengan siswa yang masuk

melalui tes dan nem rayon di SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu pada tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 224 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang akan di jadikan obyek penelitian. Jika dihubungkan dengan penelitian ini maka, sampel penelitiannya adalah sebagian dari seluruh siswa pada siswa yang masuk melalui jalur prestasi dan sebagian siswa yang masuk melalui tes dan nem rayon di SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu. Hal ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa :

“Penggunaan sampel dalam penelitian, pada dasarnya dimaksudkan untuk mengambil sebagian dari populasi, akan tetapi kesimpulan-kesimpulannya bagi keseluruhan populasi. Pengambilan sebagian yang dimaksudkan sebagai representasi atau perwakilan dari keseluruhan populasi, sehingga kesimpulan-kesimpulannya juga berlaku bagi seluruh populasi yang diwakili” (Sanapiah Faisal, 1981 : 34 dalam Riniyadi Lekat (1987:33)).

Jadi sampel penelitian yang dipilih disini merupakan sebagian dari siswa yang masuk melalui jalur prestasi dan sebagian siswa yang masuk melalui tes dan nem rayon SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu. Adapun beberapa faktor sebagai pertimbangan bagi peneliti dalam pengambilan jumlah sampel di penelitian ini yakni menyangkut pada unsur-unsur biaya, waktu, tenaga dan kemampuan, serta ketepatan dari hasil prediksi. Semakin banyak sampel yang di ambil, maka semakin banyak juga biaya yang akan di keluarkan, panjang juga waktu yang dibutuhkan dan banyak juga tenaga yang diperlukan, serta mampukah peneliti melaksanakannya, tetapi dengan banyaknya sampel maka tingkat prediksi penelitian relatif tepat. Dan jika sampel terlalu sedikit, memang biaya, unsur, dan tenaga tidak banyak terkuras, dan peneliti kemungkinan besar sanggup

melaksanakannya, tetapi dengan sampel yang sedikit tingkat prediksi penelitian atau ketepatan terhadap penelitian relatif kecil. Jadi, dengan mempertimbangkan sedemikian rupa, peneliti akan menentukan banyaknya sampel yang akan di ambil sebagai sampel penelitian yaitu sebesar 10% dari populasi anak yang masuk melalui jalur tes dan nem dan seluruh anak yang masuk melalui jalur prestasi, karena didalam hal ini anak yang masuk melalui jalur prestasi jauh lebih sedikit dibandingkan dengan anak yang masuk melalui tes dan nem yaitu sebesar 5% dari seluruh populasi anak yang diterima pada tahun ajaran baru 2013/2014 (Pedoman PSB SMA Plus Negeri 7 Bengkulu TP. 2013/2014). Menurut (Arikunto, 1997), sampel penelitian yang populasinya kurang dari 100 lebih baik di ambil semuanya, tetapi apabila populasinya lebih dari 100 maka jumlah sampelnya dapat di ambil 10%, 25% atau 20% - 25% atau lebih. Dan dari pernyataan tersebut, maka peneliti akan mengambil sampel 10 % dari populasi, jadi sampel yang akan diambil pada penelitian ini adalah 12 orang siswa jalur prestasi yang didapat dari 5 % dari seluruh anak yang baru masuk pada tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 224 siswa dan 22 orang siswa jalur tes dan nem yang didapat dari 10 % dari 212(224 siswa -12 siswa jalur prestasi)

E. Variabel Penelitian

Pada penelitian deskriptif ini, peneliti akan menganalisis tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang masuk melalui jalur prestasi dengan siswa yang masuk melalui jalur tes dan nem di SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu pada tahun ajaran 2013/2014. Adapun variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Terikat : Status kesegaran Jasmani
2. Variabel Bebas :Siswa jalur prestasi dan siswa jalur tes dan

nem

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Kesegaran Jasmani

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa yang masuk melalui jalur prestasi dengan siswa yang masuk melalui jalur tes dan nem di SMA PLUS Negeri 7 kota Bengkulu pada saat ini. Apakah tingkat kebugaran jasmani siswa jalur prestasi lebih baik dari pada siswa yang masuk melalui jalur tes dan nem,apakah sebaliknya,siswa yang masuk melalui test dan nem tingkat kebugaran jasmaninya lebih tinggi atau baik dari pada siswa yang masuk melalui tes dan nem.Untuk dapat mengetahuinya, maka peneliti menggunakan instrumen TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Yang mana telah di jelaskan di atas, TKJI adalah tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI adalah sebuah instrumen yang telah disepakati, di tetapkan dan berlaku di seluruh wilayah Indonesia sebagai instrumen guna mengukur tingkat kesegaran jasmani.

TKJI terbagi menjadi beberapa kelompok, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Dan karena peneliti melaksanakan penelitian ini di SMA maka TKJI yang di gunakan adalah TKJI untuk tingkat SMA atau kelompok 16-19 tahun.

Dan adapun butiran Tes pada Penelitian peneliti ini adalah sebagai berikut

- a. Untuk Putra: (a) Lari cepat (*Sprint*) 60 meter, (b) Gantung angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 detik, (c) Baring duduk (*Sit-Up*) 60 detik, (d) Loncat tegak (*Vertical jump*), (e) Lari jarak 1200 meter
- b. Untuk Putri: (a) Lari 60 meter, (b) Gantung siku tekuk; (c) Baring duduk, 60 detik; (d) Loncat tegak (*Vertical Jump*), (e) Lari 1000 meter.

2. Hasil Penilaian Hasil Penilaian Pembelajaran

Cara pengambilan data untuk nilai siswa yaitu dengan studi dokumentasi, mengambil data dari rekap nilai rapot semester terakhir siswa. Dan perlu diketahui KKM untuk matapelajaran penjasokes adalah ≥ 75 (tujuh puluh lima).

G. Instrumen Penelitian

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
2. Studi Dokumentasi

H. Teknik Analisis Data

Dalam TKJI, prestasi siswa yang dicapai pada tiap-tiap butiran tes bisa kita sebut dengan hasil kasar yang masih perlu di olah lagi. Tingkat kesegaran jasmani siswa belum bisa kita tentukan langsung karena dari beberapa butiran tes tersebut ada 3 satuan hitung yang di gunakan, misalnya pada lari dan gantung siku tekuk yang digunakan adalah ukuran waktu dengan satuan “menit dan detik”. Sedangkan untuk butir tes baring duduk dan *pull-up* menggunakan satuan ukuran jumlah frekuensi gerak (ulangan gerak), hitungannya “berapa kali”. Dan untuk

butir tes loncat tegak atau *vertical jump* satuan yang digunakan adalah satuan ukuran tinggi yaitu “centimeter”.

Maka dengan hasil tiap butiran tes yang berbeda-beda satuannya, ini harus diganti dalam satuan ukuran yang sama, dan satuan pengganti yang digunakan adalah “Nilai”. Jika hasil tes tiap butiran tes telah di dapat maka yang diperlukan lagi yaitu mengubahnya menjadi satuan nilai, dan langkah berikutnya adalah menjumlahkan semua nilai pada tiap butir tes yang telah di dapat. Maka hasil dari penjumlahan nilai itu lah yang akan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani Siswa.

Kemudian setelah di dapat hasil dari pengklasifikasian maka jumlah siswa pada tiap golongan klasifikasi akan di ubah menjadi bentuk persentase, untuk melihat berapa persenkah siswa yang tergolong sangat baik, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah berbagai table nilai dan table norma untuk remana umur 16 – 19 tahun atau untuk jenjang pendidikan tingkat Sekolah Menengah Atas (kelas 1, 2, dan 3) dan tabel klasifikasi criteria nilai hasil belajar siswa.

Tabel 1
Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja SMA Putra

NIL AI	LARI 60 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1200 METER	NIL AI
5	S.d – 7.2”	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d 3’14”	5
4	7.3” – 8.3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8.4” – 9.6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9.7” – 11.0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11.1” dst.	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

(Depdiknas, 2010 : 28)

Tabel 2
Tabel nilai TKJI Untuk Remaja SMA Putri

NIL AI	LARI 60 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	NIL AI
5	S.d – 8.4"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d – 3'52"	5
4	8.5" – 9.8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	4'53" – 4'56"	4
3	9.9" – 11.4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
2	11.5" – 13.4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
1	13.5 dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1

(Depdiknas, 2010 : 28)

Tabel 3
Norma TKJI Untuk Remaja SMA (Putra - Putri)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Depdiknas, 2010 : 29)

Tabel 4
Kriteria Nilai Hasil Belajar

KRITERIA NILAI HASIL BELAJAR	
Baik Sekali	91 – 100
Baik	80 – 90
Sedang	70 – 79
Kurang	60 – 69
Kurang Sekali	Kurang dari 60

Sudjana Nana (2004:118)