

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
MENGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN  
PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhamad Rian**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**TAHUN 2023**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
MENGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN  
PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhamad Rian**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd.  
NIP 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006**



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
MENGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN  
PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhamad Rian**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Kamis

Tanggal : 02 Mei 2023


**TIM PENGUJI**

**1. Ketua/Pembimbing: Dr. Hartati, M.Kes.**



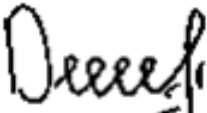
---

**2. Anggota/Penguji: Destriana, M.Pd.**



---

**Indralaya, 2 Mei 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**



**Destriana, M.Pd.  
NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Rian

NIM : 06061181924005

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan” ini seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Ogan Ilir, 14 April 2023

Pembuat Pernyataan,



Muhamad Rian

NIM. 06061181924005

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas rahmat dan karunia-Nya telah mempermudah saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Ingin saya ucapkan rasa terima kasih untuk semua pihak yang telah membantu do'a dan dukungan saat menjadi mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan saya segala hal untuk menyelesaikan skripsi ini.
- Kedua orang tuaku, Bapak Zainal Arifin, S.P, M.Si dan Ibu Sriyani A.Md, K.L yang selalu memberikan apapun untuk anaknya hingga sekarang, semoga sehat dan panjang umur untuk ibu dan bapakku.
- Adikku M.Mustafa Arif dan Nurul Afifah yang selalu berada disisiku dan memberikan yang terbaik untukku.
- Keluarga besar Abdul Manan dan Sastrowiyono, terima kasih atas do'a dan bantuannya selama ini.
- Ibu Destriani, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Ibu Dr. Hartati, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan dan masukan selama penulisan skripsi ini. Ibu Destriana, M.Pd, selaku Dosen Penguji dan kepada seluruh Dosen Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan beserta staffnya.
- Kepala sekolah dan guru serta staff SMP Negeri 2 Indralaya Utara.
- Rekan-rekan mahasiswa baik Internal maupun eksternal kampus, terkhusus Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Kelas Indralaya Dan Palembang.
- Ibu Dr. Hj. Rachel Maudiah Kisti M.Pd, Ph.D, terimakasih telah memberikan support dan revisi agar saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
- Luthfiana Rosyida yang selalu mendoakanku.
- Semua Pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dalam skripsi ini.
- Almamater Universitas Sriwijaya.

**“MOTTO”**

**“KESUKSESAN BUKAN GURU YANG BAIK, NAMUN MEMBUAT KITA  
PERCAYA DIRI”**

**DAN**

**“DUNIA HANYA MELIHATMU BANGKIT BUKAN GAGAL”**

**SERTA**

**“LATIH MENTAL UNTUK MENGALAHKAN OTAK DAN OTOT”**

**PENJAS UNSRI**

**SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU**

**“ONE FOR ALL, ALL FOR ONE”**

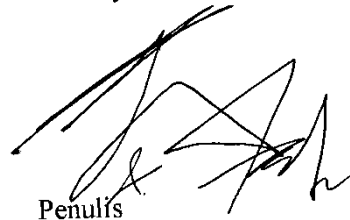
## PRAKATA

Skripsi ini berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam menyelesaikan skripsi ini, Penulis telah mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak internal maupun eksternal.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademi yang selalu membimbing dengan sepenuh hati, Ibu Destriana, M.Pd selaku Dosen Penguji yang selalu memberikan saran dan masukan. Kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Destriani M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, penulis mengucapkan terima kasih karena memudahkan pengadministrasian saat menyelesaikan skripsi ini

Selanjutnya penulis mengucapkan beribu-ribu terimakasih kepada sekolah SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang telah memberikan saya kesempatan dalam melakukan penelitian skripsi ini, serta kepada pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu sehingga skripsi ini bisa selesai dan berguna bagi pembacanya

Indralaya, 14 April 2023



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>V</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>X</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>XII</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>XIII</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II .....</b>	<b>4</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
2.1 Kebugaran Jasmani.....	4
2.1.1 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani.....	4
2.1.2 Tujuan Kebugaran Jasmani .....	5
2.2 Laboratorium <i>Outdoor</i> .....	5
2.2.1 Laboratorium .....	5
2.2.2 Sarana <i>Outdoor</i> .....	6
2.2.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
2.3 Kerangka Berpikir .....	9
<b>BAB III.....</b>	<b>11</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>11</b>
3.1 Metode Penelitian.....	11
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	11
3.3 Subjek Penelitian.....	12
3.3.1 Populasi Penelitian.....	12
3.3.2 Sampel penelitian.....	12



3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	12
3.5 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen .....	13
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	13
3.5.2 Instrumen Penelitian .....	13
Sumber: (Kemendikbud, 2010) .....	14
3.6 Teknik Analisis Data .....	15
<b>BAB IV .....</b>	<b>17</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>17</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	17
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	17
4.1.3 Deskripsi Hasil Perhitungan Tes TKJI .....	17
4.1.3 Deskripsi Hasil Tes TKJI Anak Laki-Laki Usia 13-15 Tahun Berdasarkan Tabel Norma .....	23
4.1.4 Deskripsi Hasil Tes TKJI Anak Perempuan Usia 13-15 Tahun Berdasarkan Tabel Norma .....	25
<b>BAB V.....</b>	<b>31</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>31</b>
5.1 Kesimpulan.....	31
5.2 Implikasi .....	31
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar. 4.1 Grafik Hasil Tes TKJI Lari 1000m .....	19
Gambar. 4.2 Grafik Hasil Tes TKJI Lari 800m .....	19
Gambar. 4.3 Grafik Hasil Tes TKJI Lari 50m .....	20
Gambar. 4.4 Grafik Hasil Tes TKJI <i>Sit Up</i> .....	21
Gambar. 4.5 Grafik Hasil Tes TKJI <i>Vertical Jump</i> .....	22
Gambar. 4.6 Grafik Hasil Tes TKJI <i>Pull Up</i> .....	23

## DAFTAR TABEL

Tabel. 4.1 Perhitungan TKJI menggunakan SPSS.....	18
Tabel. 4.2 Perhitungan Tes TKJI Anak Laki-Laki menggunakan SPSS .....	24
Tabel. 4.3 Perhitungan Hasil Tes TKJI Anak Laki-Laki Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 2 Indralaya Utara .....	24
Tabel. 4.4 Perhitungan Tes TKJI Anak Perempuan menggunakan SPSS .....	25
Tabel. 4.5 Perhitungan Hasil Tes TKJI Anak Perempuan Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 2 Indralaya Utara .....	26

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran. 1 Usul Judul .....	37
Lampiran. 2 Bimbingan Proposal .....	38
Lampiran. 3 Persetujuan Seminar Proposal .....	39
Lampiran. 4 Revisi Proposal .....	40
Lampiran. 5 SK Pembimbing .....	41
Lampiran. 6 Surat Izin Penelitian.....	43
Lampiran. 7 SK Telah Melakukan Penelitian .....	44
Lampiran. 8 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	45
Lampiran 9. Persetujuan Seminar Hasil.....	46
Lampiran. 10 Perbaikan Seminar Hasil .....	47
Lampiran 11 SK Ujian Akhir Program .....	48
Lampiran 12 LoA Jurnal Penelitian .....	51
Lampiran 13 Data Hasil Tes TKJI .....	52
Lampiran 14 Foto Kegiatan .....	54

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
MENGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN  
PENDIDIKAN**

**ABSTRAK**

Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Data hasil yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang dikumpulkan dengan menggunakan instrumen tes norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian menggunakan Teknik *purposive sampling* pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara dengan jumlah 70 siswa. Hasil penelitian ini (79%) dalam klasifikasi sedang, (14%) dalam klasifikasi baik, dan (7%) dalam klasifikasi kurang. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara berada di tingkat sedang. Implikasi penelitian ini adalah tumbuhnya rasa kesadaran bagi siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani. Simpulan dari penelitian ini bahwa siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya cenderung dalam kategori sedang (S) menurut tabel norma TKJI.

**Kata kunci:** Survei,TKJI, Tabel norma TKJI

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya  
(2023)

**Nama** : **Muhamad Rian**

**NIM** : **06061181924005**

**Dosen Pembimbing** : **Dr. Hartati, M. Kes.**

**SURVEY ON PHYSICAL FITNESS LEVELS OF CLASS VII  
STUDENTS OF SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA USING  
OUTDOOR LABORATORY IN EDUCATIONAL PARK**

**ABSTRACT**

*The objective of the survey on the physical fitness of class VII students at SMP Negeri 2 Indralaya Utara utilizing an outdoor laboratory in an educational park is to characterize the degree of physical fitness of class VII students at SMP Negeri 2 Indralaya Utara. This study employed a survey approach as its methodology. Utilizing the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) norm test instrument, the result data for this study is quantitative descriptive. A purposive sample strategy was utilized in the study, which included 70 students in class VII at SMP Negeri 2 Indralaya Utara. The majority of the study's findings (79%) fell into the medium category, (14%), the good category, and (7%), the less category. According to the study's findings, the class VII students of SMP Negeri 2 Indralaya Utara have a modest degree of physical fitness. The result of this study shows an increasing understanding among SMP Negeri 2 Indralaya Utara students on the importance of maintaining physical fitness. According to the TKJI norm table, the study's findings indicate that SMP Negeri 2 Indralaya Utara pupils likely to have modest levels of physical fitness (S).*

**Keywords:** Survey, TKJI, TKJI norm Table

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd.  
NIP 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting dalam meningkatkan serta menjaga kesehatan jasmani dan rohani seseorang. Semakin sering seseorang melakukan kegiatan berupa aktivitas fisik maka semakin terjaga kesehatan tubuhnya. Sehat merupakan hal yang dibutuhkan dalam beraktivitas rutin sehari-hari, tanpa merasa kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas ringan. Dalam hal ini tentu, kebugaran secara jasmani merupakan faktor sangat penting dalam mendukung aktivitas fisik. Menurut Widiastuti (Faqih & Hartati Yuli, 2017) kebugaran jasmani merupakan aspek fisik yang sangat penting serta memberi kekuatan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas yang produktif tanpa memberi efek lelah serta masih sanggup melakukan aktivitas yang lain. Banyak usia perlu menjaga kebugaran jasmani dari mulai anak-anak hingga orang dewasa. Bagi anak sekolah kegiatan menjaga kebugaran jasmani dimulai dari kegiatan pembelajaran PJOK.

Guru pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran semua cabang olahraga. Guru perlu mengetahui kebugaran jasmani setiap siswa karena akan mempengaruhi aktivitas fisik siswanya. Demi mencapai tujuan pembelajaran khususnya pada pembelajaran PJOK di sekolah, yang bertujuan meningkatkan kebugaran siswa, guru memerlukan informasi awal tentang kebugaran siswa sebagai dasar rancangan pembelajaran. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah aktivitas fisik tentunya siswa memerlukan latihan. Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya (Hartati et al., 2019). Latihan merupakan suatu proses sistematis secara berulang yang menghasilkan perkembangan secara progresif di setiap harinya dan jumlah beban latihan yang diberikan bertambah dalam bentuk kuantitas (Waluyo, 2012). Latihan merupakan salah satu proses sistematis untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat.

Berdasarkan observasi pada tanggal 19 September 2022 di SMP Negeri 2 Indralaya Utara, peneliti menemukan permasalahan bahwa siswa masih kurang berminat dalam cabang olahraga atletik nomor lari, namun tanpa disadari siswa banyak melakukan kegiatan lari pada pembelajaran PJOK seperti bermain sepakbola dan bola kasti. Berdasarkan wawancara dengan siswa, mayoritas siswa mengungkapkan bahwa saat pelajaran PJOK siswa menyukai kebebasan dalam melakukan kegiatan apapun. Tak jarang siswa juga jarang memperhatikan guru PJOK untuk melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar. Siswa juga menegaskan jarang melakukan kegiatan olahraga lari baik di pagi hari maupun sore hari serta lebih memilih untuk bermain karena siswa menganggap kegiatan lari merupakan kegiatan yang sangat melelahkan.

Berdasarkan jawaban dari wawancara tersebut tentu menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga siswa mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga serta lebih menyukai aktivitas seperti bermain game melalui gawai. Ditambah lagi beberapa faktor terhambatnya jam mata pelajaran PJOK di sekolah yang hanya dilakukan 2-3 jam saja dalam satu minggu. Berdasarkan latar belakang dari masalah tersebut, pentingnya mengkaji bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dengan melakukan beberapa kegiatan aktivitas fisik pada siswa di SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara juga belum ditemukan. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari (Puspitasari, 2017) yang dilakukan di SMP Negeri 2 Sendang yang mengemukakan bahwa masih banyak siswa yang masih belum mengetahui apa itu TKJI. Penelitian yang dilakukan oleh (Arifandy et al., 2021) juga mengungkapkan bahwa banyak siswa yang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Padahal pada hakikatnya hal tersebut merupakan salah satu upaya dalam menjaga tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, menyikapi dan menyelesaikan permasalahan diatas dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium *Outdoor* di Taman Pendidikan”



## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana deskripsi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan menjadi bahasan referensi dan kajian penelitian yang relevan oleh para peneliti yang lain baik yang berkaitan dengan penelitian pengukuran maupun penelitian sejenis sebagai pelengkap kajian pustaka.

2. Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat bagi peserta didik, guru dan sekolah. Manfaat bagi peserta didik adalah untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa dan mengetahui kondisi aktivitas jasmaninya terutama dalam pembelajaran PJOK. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan evaluasi untuk menyusun strategi dan rancangan pembelajaran yang berkualitas dan efektif sesuai dengan tingkat capaian peserta didik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kebugaran Jasmani**

Menurut (Destriana, Ananda Elrosa Dea, 2022) kebugaran jasmani sangat penting dikarenakan dapat bermanfaat bagi tubuh seperti tubuh merasa lebih baik serta dapat mengurangi beban pikiran sehingga merasa lebih akan menjadi lebih baik dan bahagia. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan saat melakukan kegiatan sehari-hari dan menahan pembebanan fisik yang diterima. Menurut (Mahendra, 2015) dalam (Darmawan Muhammad, Destriana, 2022) salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali (Menurut (Bernadus, 2021) kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seseorang harus memiliki kebugaran fisik yang prima untuk melakukan kegiatan secara maksimal tanpa terkendala oleh kesehatannya. Menurut (Rosdiana Anita, Mistar Johaidah, 2021) kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan manusia.

Tidak hanya dalam aktivitas olahraga, kebugaran jasmani juga dibutuhkan agar dapat melakukan setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh dikegiatan sehari-hari. Lalu, menurut (Affandi, Simanjuntak G Victor, 2014) seluruh kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seseorang tanpa merasa kelelahan yang berlebih. Dengan bugarnya seseorang maka pola pikirnya dapat berkembang dengan baik, dan dapat merangsang otak dengan baik pula, karena syaraf motoriknya berfungsi secara maksimal.

##### **2.1.1 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani harus dimiliki oleh setiap individu baik anak-anak hingga orang dewasa terutama pelajar yang dituntut untuk melakukan berbagai hal yang berhubungan dengan aktivitas fisik baik ringan maupun berat. Kebugaran jasmani selain memiliki manfaat memfungsikan organ-organ tubuh sehingga

bekerja dengan baik juga dapat menunjang proses pembelajaran disekolah (Rizki, 2020). Memiliki kebugaran jasmani bagi pelajar akan sangat membantu dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena orang yang memiliki kebugaran jasmani dapat melakukan berbagai aktivitas fisik (Kurniawan Wibowo Ari, Surya Hadi Krisna Kawido, 2022). Adapun unsur dari komponen kebugaran jasmani tersebut adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (Wantona Deri, Ifwandi, 2016).

### **2.1.2 Tujuan Kebugaran Jasmani**

Dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pembelajaran kebugaran jasmani dimanfaatkan guru untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik, tentunya dengan aktivitas fisik yang penuh membuat peserta didik menjadi bosan, lelah dan kurang meminati pembelajaran (Rahman Zainal, Kurniawan Wibowo Ari, 2020). Melakukan aktivitas fisik merupakan kegiatan yang akan berpengaruh kepada metabolisme tubuh, kondisi psikologis, kesehatan serta kualitas hidup secara menyeluruh. Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang diperantarai oleh kerja otot dan menghasilkan suatu pengeluaran energi (Suryoadji & Nugraha, 2021). Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat. Jadi, semakin banyak kita melakukan berbagai aktivitas fisik maka dapat berguna bagi kesehatan tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki efek yang luar biasa terhadap kesehatan. Selain berguna bagi kesehatan, aktivitas fisik juga dapat membantu untuk meningkatkan sistem imun sehingga tubuh dapat terhindar dari infeksi (Nurhadi & Fatahillah, 2020).

## **2.2 Laboratorium *Outdoor***

### **2.2.1 Laboratorium**

Laboratorium adalah tempat untuk melakukan kegiatan penelitian baik diluar maupun didalam ruangan. laboratorium adalah suatu tempat dimana dilakukan percobaan, pengukuran, penelitian atau riset ilmiah yang berhubungan dengan ilmu sains (kimia, fisika, biologi dan ilmu-ilmu lainnya). Laboratorium bisa berupa ruangan yang tertutup seperti kamar atau ruangan terbuka seperti kebun dan lain-lain (Amna, 2017). Pendidikan pada hakikatnya dimulai dari tolak ukur

keunggulan suatu sekolah. Unsur-unsur di dalam sekolah yang saling berkaitan satu sama lain akan membentuk sistem yang teratur dan berkualitas. Berawal dari guru, peserta didik dan fasilitas atau kelengkapan sarana dan prasarana yang ada di sekolah merupakan hal yang menunjang pendidikan baik prestasi akademi maupun non akademik.

Menurut (Sigit & Anugrah, 2021) menyatakan bahwa istilah sarana mengandung arti sesuatu yang dapat digunakan atau dapat dimanfaatkan. Prasarana atau perkakas olahraga adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menunjang aktivitas olahraga, yang bisa dipindah, tetapi berat (semi permanen) (Ricko, 2017). Sejalan dengan hal tersebut menurut (F. Tri et al., 2018) sarana dan prasarana merupakan perlengkapan atau peralatan yang dimanfaatkan pada sebuah lembaga, setiap lembaga mempunyai defunisi yang berbeda tentang sarana dan prasarana sesuai dengan sifat fungsionalnya. Menurut (Eva et al., 2021) mengungkapkan bahwa sarana prasarana adalah sesuatu yang sangat penting dan vital dalam mendukung kelancaran dan kenyamanan dalam pembelajaran. Sarana adalah perlengkapan yang langsung digunakan dalam proses pembelajaran. Prasarana adalah segala perangkat yang tidak langsung digunakan dalam proses pembelajaran (M. A. Tri & Ari, 2020). Oleh karena itu, laboratorium adalah sautu tempat yang digunakan untuk melakukan suatu percobaan atau penelitian.

### **2.2.2 Sarana *Outdoor***

Sarana olahraga sangat penting sebagai sumber daya pendukung dalam segala bentuk untuk memfasilitasi agar berlangsung dengan optimal. Menurut (Daniel & Mieke, 2022), di Indonesia saat ini, kebanyakan sarana kebugaran berupa ruang tertutup dan didalam suatu bangunan, saat ini hendaknya mulai menggagas tipologi sarana kebugaran yang *outdoor* untuk menyesuaikan keadaan pandemic dan tren olahraga yang berkembang saat ini. Yang tentunya perlu dipikirkan bagaimana manusia atau pengguna beraktivitas di sarana kebugaran yang mendapatkan kata “sehat” itu sendiri, baik itu beraktivitas di dalam ruangan maupun di luar ruangan, sehinggann definisi “sehat” dapat tercipta baik. Sarana olahraga merupakan sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana *indoor* merupakan sarana yang hanya dapat digunakan didalam raungan. Sedangkan sarana *outdoor*

sendiri dapat digunakan diluar ruangan misalnya taman, alun alun, atau tempat wisata lainnya.

Sarana dan prasarana tentu tidak bisa lepas dan tidak bisa diabaikan dari dunia pendidikan. Sebab, tanpa adanya sarana dan prasarana maka pelaksanaan suatu pendidikan tidak akan berjalan dengan baik. Menurut Darmawan dalam (Rahayu & Utama, 2015) berpendapat bahwa sarana yang meliputi parobot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya, bahan habis pakai, lahan, ruang kelas, ruang pimpinan satuan pendidikan, ruang pendidik, ruang tata usaha, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang bengkel kerja, ruang unit produksi, ruang kantin, instalasi daya dan jasa, tempat berolahraga, tempat ibadah, tempat bermain dan tempat berekreasi. Fasilitas-fasilitas tersebut merupakan hal yang menunjang sumber daya fisik dalam kegiatan belajar dan mengajar.

*Outdoor* suatu kegiatan pembelajaran secara langsung dilakukan di alam terbuka dengan memanfaatkan alam sebagai media pembelajaran, kegiatan belajar sambil bermain diisi oleh permainan atau ketangkasan dalam usaha membentuk kepribadian, memantapkan pemahaman kepemimpinan dan membentuk karakter percaya diri. Penataan lingkungan *outdoor* sangat perlu dilakukan agar ketika siswa atau peserta didik bermain dipastikan mereka nyaman dan aman. Perlu dilakukan strategi-strategi yang tepat dalam pengelolaan lingkungan belajar yang sesuai dengan kebutuhan siswa atau peserta didik (Supriyanto, 2019).

Laboratorim *outdoor* adalah laboratorium yang tidak dibatasi oleh dinding dan terdapat pada tempat yang terbuka menurut (Juliana, 2021). Laboratorium *outdoor* dapat berupa tempat seperti lingkungan alam, museum, sungai, atau tempat wisata lokal. Tempat semacam ini biasanya dimanfaatkan sesuai dengan fungsi dan perannya dalam pembelajaran maupun sebagai sumber belajar. Sumber belajar merupakan sumber yang dimanfaatkan untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Laboratorium *outdoor* juga merupakan solusi inovatif untuk menarik minat peserta didik dengan melakukan cara pembelajaran diluar kelas. Dengan begitu, pembelajaran diluar kelas akan terasa menyenangkan, lebih variatif dan rekreatif.

Penelitian ini menggunakan tempat di laboratorium *outdoor* FKIP Universitas Sriwijaya sebagai lokasi pengambilan data. Laboratorium *outdoor*

menyediakan beberapa fasilitas olahraga seperti alat untuk mengukur ketinggian *vertical jump*, lintasan lari, tiang untuk *pull up*, dan alat-alat lainnya yang bisa digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

### **2.2.3 Komponen Kebugaran Jasmani**

Unsur dari komponen kebugaran jasmani tersebut adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi hal ini diungkapkan dalam penelitian (Wantona Deri, Ifwandi, 2016). Adapun pengertian masing-masing komponen adalah sebagai berikut.

#### 1. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otak atau sekelompok otot untuk membangkitkan tegangan.

#### 2. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk memaksimalkan penggunaan system paru-paru dan peredaran darah.

#### 3.. Daya ledak (*explosive*)

Daya ledak merupakan kemampuan tubuh untuk mampu mengeluarkan energi atau kekuatan secara maksimal dalam waktu yang singkat.

#### 4. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya.

#### 5. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan fisik tubuh untuk bisa bergerak atau menggerakkan tubuh secepat mungkin.

#### 6. Kelincahan (*agality*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan gerak pada posisi tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan tanpa kehilangan keseimbangan.

#### 7. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik.

## 8. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dimunculkan dengan baik dan benar.

## 9. Ketepatan (*accuracy*)

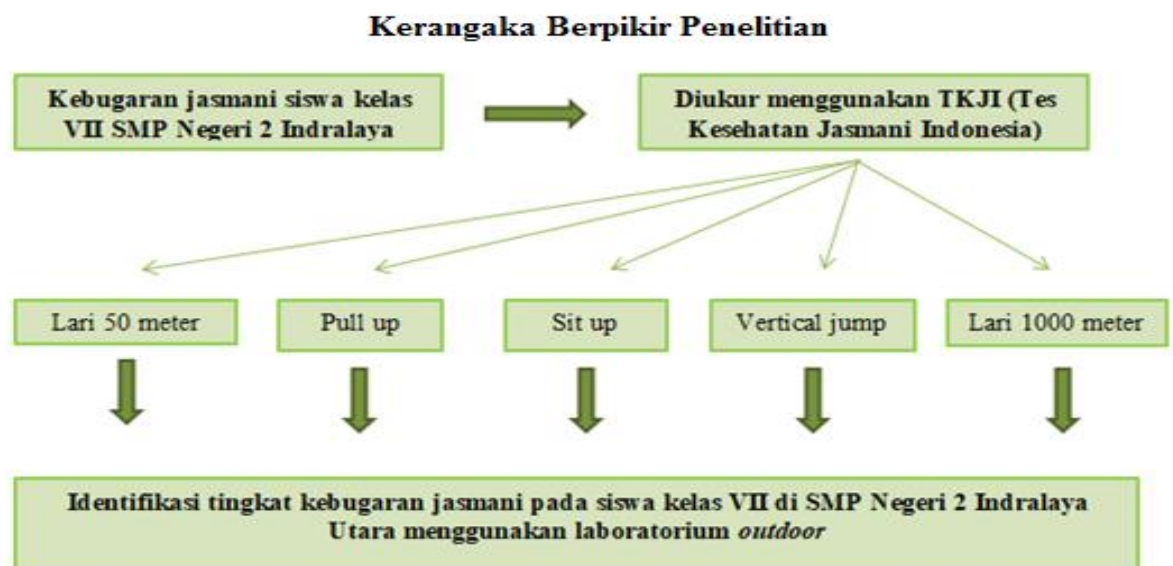
Ketepatan merupakan komponen kebugaran jasmani yang mengukur kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerak terhadap sasaran tertentu.

## 10. Reaksi (*reaction*)

Reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk segera bertindak dan menanggapi rangsangan yang ditangkap oleh indra.

### 2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran yang berkaitan dengan konsep perpaduan teori dengan fakta, dan kajian pustaka untuk menjadi dasar dari sebuah kegiatan penelitian. Adapun dasar pemikiran dari penelitian ini adalah pada bagan berikut ini.



Kerangka berfikir pada penelitian ini dimulai dari latar belakang masalah pada belum tersedianya data tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII di

SMP negeri 2 Indralaya Utara. Kemudian untuk memberikan solusi pada masalah tersebut maka dilakukan penelitian dengan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan instrument tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) yang terdiri dari lima tes yaitu lari 50m, lari 1000m, pull up, sit up, dan vertical jump. Tes tersebut dilakukan oleh siswa agar bisa diidentifikasi tingkat kebugaran jasmaninya. Tes kebugaran jasmani ini juga dilakukan di laboratorium *outdoor*.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode survei. Ditinjau dari tujuan rancangan penelitian, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu sebuah metode yang efektif untuk tujuan mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun fenomena yang bersifat rekayasa. Sedangkan menurut Arikunto dalam (Huda & Wisnu, 2015) survei merupakan cara mengumpulkan data mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas tes kebugaran jasmani, kemudian mengenali faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya. Faktor-faktor tersebut kiranya dapat dijadikan fokus perhatian pada terbentuknya kualitas-kualitas belajar-mengajar yang baik diantaranya: guru, alat-alat pelajaran, kurikulum, metode mengajar dan siswa sendiri (Huda & Wisnu, 2015).

Survei dikatakan sistematis apabila sebelum mengadakan survei sudah ditentukan antara lain: siapa pelaksananya, dimana pelaksanaannya, kapan, berapa lama, apa saja yang dilihat, data apa yang dikumpulkan dan bagaimana cara melaksanakan. Dengan demikian definisi survei ini dapat dilakukan secara pribadi oleh peneliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di laboratorium *outdoor* FKIP Universitas Sriwijaya jl. Raya Palembang – Prabumulih NO. 32, Indralaya Indah, Kec. Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862. Waktu penelitian yaitu:

1. Tanggal : 14 Januari 2023
2. Hari : Sabtu
3. Jam : 09.00 – 16.00

### **3.3 Subjek Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi Penelitian**

Populasi dapat dimaknai sebagai seluruh kelompok orang (manusia), kejadian, atau hal-hal yang menarik perhatian peneliti di mana peneliti tersebut ingin melakukan investigasi terhadapnya dan menarik kesimpulan terhadapnya (Sekaran & Bougie, 2016: 54). Menurut Sugiyono (2017:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang berjumlah 70 orang dengan karakteristik usia 13-15 tahun.

#### **3.3.2 Sampel penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Sampel merupakan bagian dari suatu populasi di mana dari sampel tersebut peneliti akan mengambil kesimpulan dan menggeneralisasikannya ke populasi (Sekaran & Bougie, 2016: 59). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang merupakan Teknik penentuan sampel dengan melakukan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Sesuai dengan teori tersebut maka peneliti mengambil sampel sebanyak 70 orang siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang berusia 13-15 tahun.

### **3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini, yaitu kebugaran jasmani. Definisi operasionalnya adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan sarana *outdoor* diukur menggunakan tes TKJL.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen**

#### **3.5.1 Teknik Pengumpulan Data**

(Arikunto & Suharsimi, 2014), menjelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Dalam menggunakan metode tersebut, peneliti memerlukan instrumen, yaitu “alat bantu” agar pekerjaan mengumpulkan data menjadi lebih mudah. Penelitian ini dilaksanakan di laboratorium *outdoor* FKIP Universitas Sriwijaya sehingga peneliti menggunakan sarana yang ada di sana. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah 1) wawancara, 2) tahapan tes TKJI dan 3) dokumentasi.

#### **3.5.2 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data (Purwanto, 2017: 9). Dalam penelitian ini TKJI yang dipilih peneliti sebagai Instrumen untuk memperoleh data. Menurut (Kemendikbud, 2010) tes TKJI usia 13-15 tahun terdiri dari:

- a. Laki-Laki:
  1. Lari 50 m
  2. *Pull Up*
  3. *Sit Up*
  4. *Vertical Jump*
  5. Lari 1000 m
- b. Perempuan:
  1. Lari 50 m
  2. *Pull Up*
  3. *Sit Up*
  4. *Vertical Jump*
  5. Lari 800 m

Hal yang harus dipersiapkan dan diperhatikan disaat akan melakukan tes, antara lain:

### 1. Kegunaan Tes

Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

### 2. Alat dan Fasilitas

- 1). Lintasan lari/ lapangan
- 2). *Stopwatch*
- 3). Bendera *start*
- 4). Palang tunggal untuk *pull up*
- 5). Serbuk kapur
- 6). Formulir tes
- 7). Peluit
- 8). Alat tulis

### 3. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan. Perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik dengan urutan tes sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Urutan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun**

Urutan	Jenis
1	Lari 50m
2	Gantung angkat tubuh untuk Laki-Laki (pull up) Gantung siku untuk Perempuan (tahan pull up)
3	Baring duduk
4	Loncat tegak
5	Lari 1000 m Laki-Laki Lari 800 m Perempuan

Sumber: (Kemendikbud, 2010)

### 3.6 Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112). Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Kemendikbud, 2010). Dari berbagai macam parameter tes kebugaran jasmani, maka penelitian ini diukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk umur 13-15 tahun yang dikeluarkan oleh Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta tahun 2010. Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia 13-15 Tahun**

TES TKJI LAKI-LAKI

Nilai	Lari 50m	<i>Pull Up</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Vertical Jump</i>	Lari 1000m
5	S.d – 6,7''	16 Keatas	38 Keatas	66 Keatas	s.d – 3'04''
4	6,8 – 7,6''	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05'' – 3'53''
3	7,7'' – 8,7''	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54'' – 4'46''
2	8,8'' – 10,3''	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47'' – 6'04''
1	10,4'' – dst	0 – 1	0 - 7	0 – 30	6'05'' - dst

TES TKJI PEREMPUAN

Nilai	Lari 50m	<i>Pull Up</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Vertical Jump</i>	Lari 800m
5	S.d – 7,7''	41''Keatas	28 Keatas	50 Keatas	s.d –3'06''
4	7,8 – 8,7''	22'' – 40''	19 – 27	39 – 49	3'07'' – 3'55''
3	8,8'' – 9,9''	10'' – 21''	9 – 18	30 – 38	3'56'' – 4'58''
2	10,0'' – 11,9''	3'' – 9''	3 – 8	21 – 29	4'59'' – 6'40''
1	12,0'' – dst	0'' – 2''	0 - 2	0 – 20	6'41'' - dst

Sumber: (Kemendikbud, 2010)

(Kemendikbud, 2010) Prestasi setiap butir yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Ukuran tes lari 50 m, lari 800/1000 m
- b. *Pull up* menggunakan satuan ukuran waktu (berapa kali).
- c. *Sit up* menggunakan satuan jumlah ulangan gerak (menit dan detik).
- d. *Vertical jump* menggunakan satuan (centimeter).

**Tabel 3.1 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

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)

(Sumber: (Kemendikbud, 2010))

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Laboratorium *outdoor* terletak di Jl. Raya Palembang - Prabumulih Km. 32, Indralaya Indah, Kec. Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu, 14 Januari 2023 pukul 09.00 WIB. Subyek penelitainnya adalah siswa kelas 7 di SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang berjumlah 70 orang. Instrumen penelitian telah disesuaikan dengan jenis kelamin siswa, untuk penilaian menggunakan tes TKJI antara lain lari 50m,800m dan 1000m, *sit up*, *pull up*, dan *vertical jump*.

##### 4.1.2 Karakteristik Sampel

Menurut (Sugiyono, 2012) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel merupakan bagian dari suatu populasi di mana dari sampel tersebut peneliti akan mengambil kesimpulan dan mengeneralisasikannya ke populasi (Sekaran & Bougie, 2016: 59). Sampel penelitian ini menggunakan metode sampel jenuh, yang mana dari populasi yang ada seluruhnya dijadikan sampel penelitian (Simatupang et al., 2020). Dalam hal ini peneliti mengambil sampel siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang berusia 13-15 tahun untuk menyesuaikan karakteristik perhitungan patokan TKJI. Adapun sesuai dengan kriteria tersebut peneliti mengambil sampel siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Indralaya Utara, yaitu terdiri dari 3 kelas VII.1 dengan 24 siswa, VII.2 dengan 23 siswa, dan kelas VII.3 dengan 23 siswa. Masing-masing sampel terdiri dari 35 orang siswa laki-laki dan 35 orang siswa perempuan.

##### 4.1.3 Deskripsi Hasil Perhitungan Tes TKJI

Tahap saat pelaksanaan tes TKJI peserta harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakantes. Hendaknya para peserta tes mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes, diharapkan peserta melakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu sebelum lekukan tes. Jika siswa tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau

lebih dinyatakan gagal dan tidak mendapatkan nilai. Dari kelima macam tes kebugaran jasmani, peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) karena setiap butir tes yang terdapat di TKJI sudah distandarkan dengan keadaan kondisi siswa yang ada di Indonesia (Arifandy et al., 2021).

Data yang telah didapat merupakan hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh dari rangkaian tes yang dilakukan oleh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang menjadi sampel penelitian. Pada proses pengambilan data, setelah seluruh sampel melaksanakan tes dengan instrumen TKJI, maka selanjutnya data yang diperoleh kemudian direkapitulasi sesuai dengan instrumen TKJI untuk mengetahui nilai yang dicapai oleh masing-masing siswa.

Berdasarkan hasil rekapitulasi hasil tes dengan instrumen TKJI menggunakan aplikasi SPSS 22 diperoleh hasil yaitu sebanyak 70 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang terdiri dari 35 orang siswa laki-laki dan 35 siswa perempuan telah memperoleh nilai sebagai berikut:

**Tabel. 4.1 Perhitungan TKJI menggunakan SPSS**

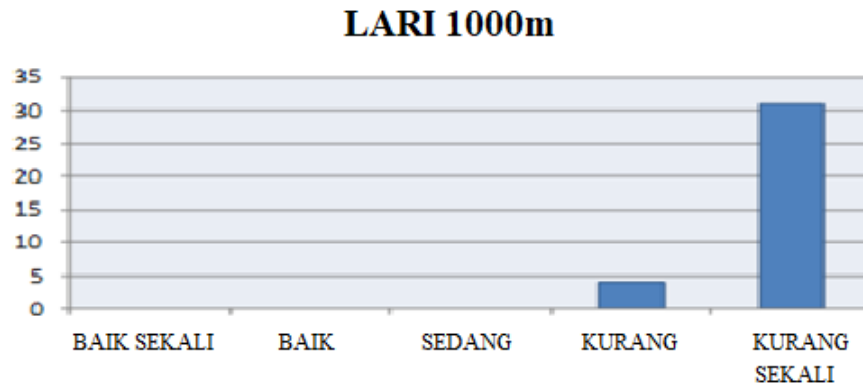
	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Dev	Variance	Skewness	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Lari 1000m & 800m	70	7	5	12	8.31	2.147	4.608	.253	.287
Lari 50m	70	965	6	971	502.84	226.456	51282.269	-1.201	.287
Sit Up	70	41	8	49	28.54	9.334	87.121	.135	.287
Vertical Jump	70	54	18	72	36.79	13.269	176.055	.544	.287
Pull Up	70	47	1	48	19.50	16.419	269.587	.384	.287
Gender	70	1.00	1.00	2.00	1.5000	.50361	.254	.000	.287
Valid N (Listwise)	70								

1. Lari 1000m (Laki-Laki)

Berdasarkan hasil data rekapitulasi deskripsi statistik pada tabel tersebut nilai *maksimum* sebesar 12, *minimum* sebesar 5, *range* 7, *mean* 8,31, *std deviasi*



2,147, *variance* 4,608 dan valid. Data hasil tes TKJI 1000m tersebut dapat digambarkan melalui grafik di bawah ini:

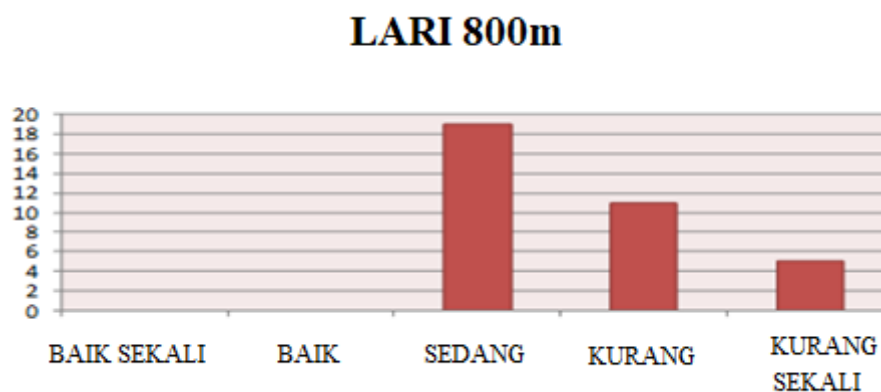


**Gambar 4.1 Grafik Hasil Tes TKJI Lari 1000m**

Berdasarkan gambar 4.1 menurut data tabel norma TKJI yang disesuaikan dengan data rekapitulasi hasil tes, terdapat 4 orang anak laki-laki yang masuk ke dalam klasifikasi kurang (K), dan terdapat 31 orang anak laki-laki yang masuk dalam kurang sekali (KS).

## 2. Lari 800m (Perempuan)

Berdasarkan hasil data rekapitulasi deskripsi statistik pada tabel tersebut nilai *maksimum* sebesar 12, *minimum* sebesar 5, *range* 7, *mean* 8,31, *std deviasi* 2,147, *variance* 4,608 dan valid. Tes lari 800m pada anak perempuan memperoleh klasifikasi nilai pada gambar melalui grafik di bawah ini:



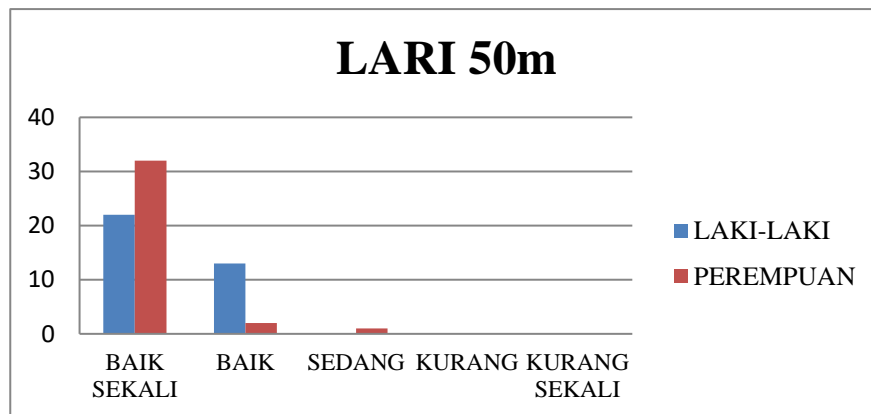
**Gambar. 4.2 Grafik Hasil Tes TKJI Lari 800m**

Berdasarkan gambar. 4.2 grafik hasil tes TKJI lari 800mmenurut tabel norma TKJI yang disesuaikan dengan data rekapitulasi hasil tes lari 800m anak

perempuan kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara dari seluruh jumlah 35 orang terdapat 19 orang anak perempuan masuk ke dalam klasifikasi sedang (S), klasifikasi kurang (K) sebanyak 11 orang dan klasifikasi kurang sekali (KS) sebanyak 5 orang.

### 3. Lari 50m

Berdasarkan hasil data rekapitulasi deskripsi statistik pada tabel tersebut nilai *maksimum* sebesar 971, *minimum* sebesar 6, *range* 965, *mean* 502,84, *std deviasi* 226,456, *variance* 51282,269 dan valid. Hasil tes lari 50m pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara dapat digambarkan dalam bentuk grafik di bawah ini:

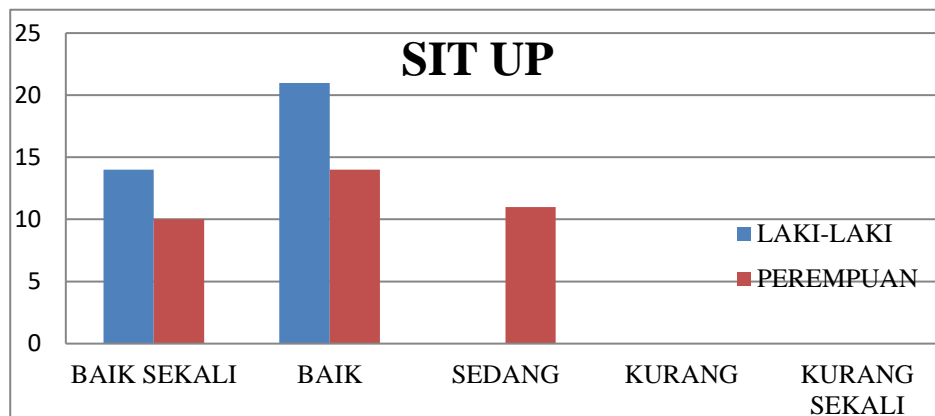


**Gambar. 4.3 Grafik Hasil Tes TKJI Lari 50m**

Berdasarkan gambar 4.3 grafik hasil tes TKJI lari 50m menurut tabel norma TKJI yang disesuaikan dengan data rekapitulasi hasil tes lari 50m untuk anak laki-laki kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara dari jumlah 35 orang terdapat 22 orang masuk ke dalam klasifikasi baik sekali (BS), serta klasifikasi baik (B) sejumlah 13 orang. Sedangkan untuk 35 orang anak perempuan kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara terdapat klasifikasi baik sekali (BS) sebanyak 32 orang, klasifikasi baik (B) sebanyak 2 orang, dan klasifikasi sedang (S) sebanyak 1 orang.

### 4 Sit Up

Berdasarkan hasil data rekapitulasi deskripsi statistik pada tabel tersebut nilai *maksimum* sebesar 49, *minimum* sebesar 8, *range* 41, *mean* 28,54, *std deviasi* 9.334, *variance* 87.121 dan valid. Hasil tes *sit up* siswa tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik di bawah ini:

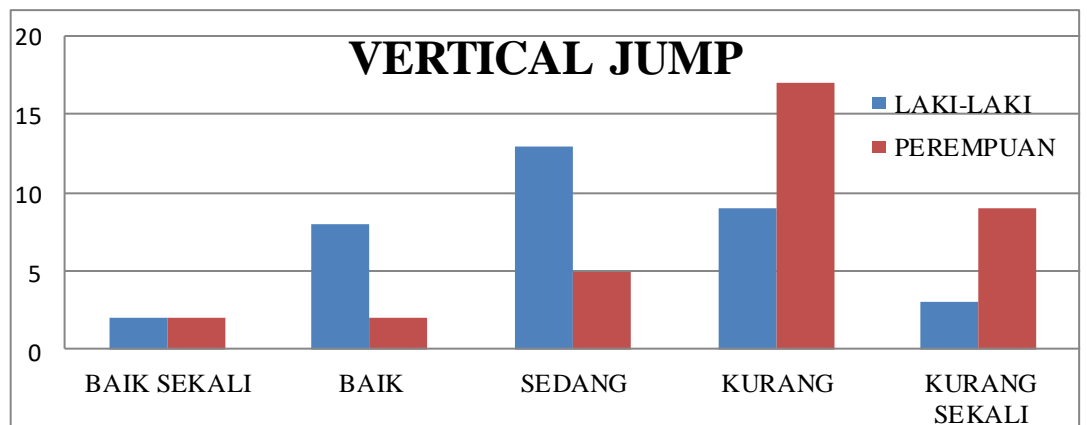


**Gambar. 4.4 Grafik Hasil Tes TKJI *Sit Up***

Berdasarkan gambar. 4.4 grafik hasil tes TKJI *Sit Up* menurut tabel norma TKJI yang disesuaikan dengan data rekapitulasi hasil tes *sit up* untuk anak laki-laki kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara, dari sejumlah 35 orang anak terdapat 14 orang anak laki-laki masuk ke dalam klasifikasi baik sekali (BS) dan klasifikasi baik (B) sebanyak 21 orang anak laki-laki. Sedangkan untuk anak perempuan kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya utara yang berjumlah 35 orang terdapat 10 orang anak yang masuk dalam klasifikasi baik sekali (BS), klasifikasi baik (B) sebanyak 14 orang, dan klasifikasi sedang (S) sebanyak 11 orang anak perempuan.

#### 5. *Vertical Jump*

Berdasarkan hasil data rekapitulasi deskripsi statistik pada tabel tersebut nilai *maksimum* sebesar 72, *minimum* sebesar 18, *range* 54, *mean* 36,79, *std deviasi* 13,269, *variance* 176,005 dan valid. Hasil data ters *vertical jump* tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik di bawah ini:

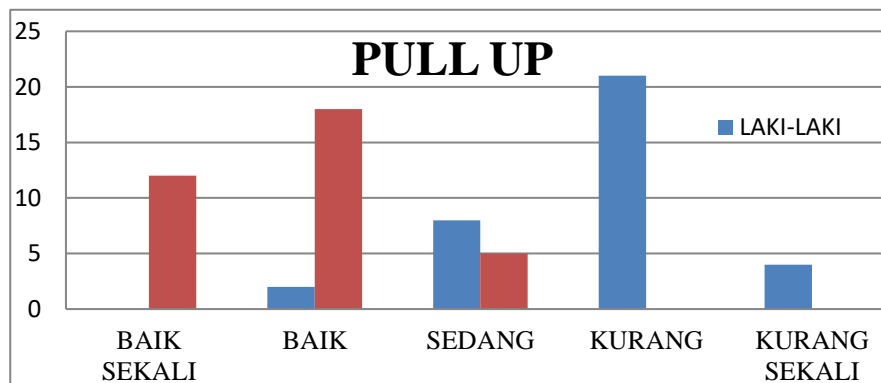


**Gambar. 4.5 Grafik Hasil Tes TKJI *Vertical Jump***

Gambar. 4.5 menunjukkan grafik hasil tes TKJI *vertical jump* menurut tabel norma TKJI yang disesuaikan dengan data rekapitulasi hasil tes *vertical jump* untuk anak laki-laki kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara, dari 35 orang anak laki-laki terdapat 2 orang anak masuk dalam klasifikasi baik sekali (BS), klasifikasi baik (B) sebanyak 8 orang, klasifikasi sedang sebanyak 13 orang. Sedangkan untuk anak perempuan kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang berjumlah 35 orang terdapat 2 orang anak masuk ke dalam klasifikasi baik sekali (BS), klasifikasi baik (B) sebanyak 2 orang, klasifikasi sedang (S) sebanyak 5 orang, klasifikasi kurang sebanyak 17 orang, dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 9 orang.

#### 6. *Pull Up*

Berdasarkan hasil data rekapitulasi deskripsi statistik pada tabel tersebut nilai *maksimum* sebesar 48, *minimum* sebesar 1, *range* 47, *mean* 19.50, *std deviasi* 16,319, *variance* 269,587 dan valid. Menurut tabel norma TKJI yang disesuaikan dengan data rekapitulasi hasil tes *pull up* untuk anak laki-laki kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara dari 35 orang anak laki-laki memperoleh hasil pada gambar dalam bentuk grafik di bawah ini:



**Gambar. 4.6 Grafik Hasil Tes TKJI Pull Up**

Berdasarkan gambar. 4.6 dari 35 orang anak laki-laki terdapat 2 orang masuk ke dalam klasifikasi baik (B), klasifikasi sedang (S) sebanyak 8 orang, klasifikasi kurang (K) sebanyak 21 orang, dan klasifikasi kurang sekali (KS) sebanyak 4 orang. Sedangkan untuk anak perempuan kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara terdapat klasifikasi baik sekali (BS) sebanyak 12 orang, baik (B) sebanyak 18 orang, dan klasifikasi sedang sebanyak 5 orang.

#### **4.1.3 Deskripsi Hasil Tes TKJI Anak Laki-Laki Usia 13-15 Tahun Berdasarkan Tabel Norma**

Proses pengambilan data tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara yaitu dengan melihat hasil skor tertinggi yakni 5 (baik sekali) dan skor terendah yakni nilai 1 (kurang sekali) pada setiap butir tes. Hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan penelitian dalam menganalisis data diolah menggunakan analisis deskriptif persentase dan frekuensi. Tes tersebut terdiri dari: (1) lain lari 50m, (2) 800m (perempuan) dan 1000m (laki-laki), (3) *sit up*, (4) *pull up*, dan (5) *vertical jump* untuk usia 13-15 tahun.

Berdasarkan hasil tes TKJI pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara diperoleh data hasil tes yang diklasifikasi sesuai dengan norma klasifikasi TKJI. Penilaian kebugaran jasmani bagi anak laki-laki yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing tes) dan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi/ kategori tingkat kebugaran jasmani). Penjelasan diatas diperoleh gambaran data sebagai berikut menggunakan aplikasi SPSS 22 yaitu dari

sebanyak 35 anak laki-laki yang memperoleh nilai sedang (S) sebanyak 27 orang, nilai kurang (K) sebanyak 4 orang, dan nilai baik (B) sebanyak 4 orang.

**Tabel. 4.2 Perhitungan Tes TKJI Anak Laki-Laki menggunakan SPSS**

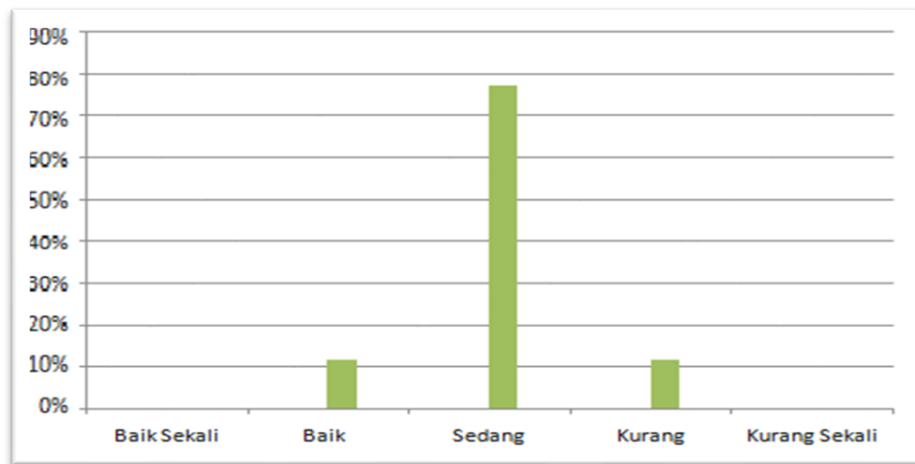
Klasifikasi					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Sedang	27	77.1	77.1	77.1
	Kurang	4	11.4	11.4	88.6
	Baik	4	11.4	11.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Sedangkan dalam data hasil perhitungan berdasarkan tabel norma TKJI diperoleh data klasifikasi sebagai berikut.

**Tabel. 4.3 Perhitungan Hasil Tes TKJI Anak Laki-Laki Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 2 Indralaya Utara**

Rentang Norma			Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi Relatif
22	$X \geq$	25	Baik Sekali (BS)	0	0%
18	$\leq X <$	21	Baik (B)	4	11,4%
14	$\leq X <$	17	Sedang (S)	27	77,1%
10	$\leq X <$	13	Kurang (K)	4	11,4%
5	$\leq X <$	9	Kurang Sekali (KS)	0	0%

Berdasarkan tabel 4.3, diperoleh hasil tes TKJI untuk anak laki-laki usia 13-15 tahun untuk klasifikasi baik sekali (BS) 0 orang(0%), 4 orang (11,4%) dalam kategori baik, 27 orang (77,1%) dalam kategori sedang (S), 4 orang (11,4%) dalam kategori kurang (K), 0 orang (0%) dalam kategori kurang sekali. Perhitungan hasil tes TKJI berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



**Gambar 4.6 Diagram Hasil Perhitungan Tes TKJI Anak Laki-Laki**

Berdasarkan gambar 4.6 hasil deskripsi pada gambar diagram 4.6 tersebut menunjukkan rata-rata hasil tes TKJI anak laki-laki usia 13-15 tahun di SMP Negeri 2 Indralaya Utara berada pada klasifikasi sedang yaitu sebesar 77,1% atau sebanyak 27 orang.

#### **4.1.4 Deskripsi Hasil Tes TKJI Anak Perempuan Usia 13-15 Tahun Berdasarkan Tabel Norma**

Berdasarkan hasil tes TKJI pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Indralaya Utara diperoleh data sebagai berikut menggunakan aplikasi SPSS 22 diperoleh hasil yaitu dari sebanyak 35 anak perempuan yang memperoleh nilai sedang sebanyak 28 orang, nilai kurang sebanyak 1 orang, dan nilai baik sebanyak 6 orang.

**Tabel. 4.4 Perhitungan Tes TKJI Anak Perempuan menggunakan SPSS**

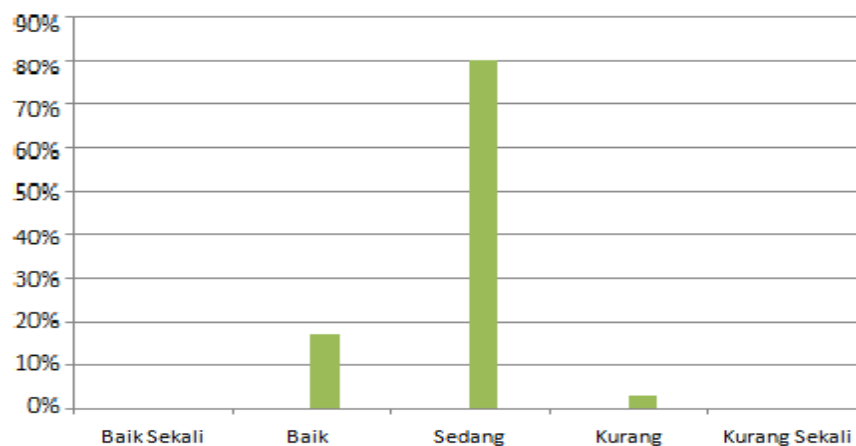
		<b>Klasifikasi</b>			
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Sedang	28	80.0	80.0	80.0
	Kurang	1	2.9	2.9	82.9
	Baik	6	17.1	17.1	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Tabel. 4.4 menunjukkan hasil perhitungan tes TKJI melalui SPSS. Terdapat tiga kategori atau klasifikasi tes yaitu sedang, kurang, dan baik. Klasifikasi sedang mendapatkan frequency sebesar 28, klasifikasi kurang sebesar 1, dan baik sebesar 6. Sedangkan dalam data hasil perhitungan berdasarkan tabel norma diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel. 4.5 Perhitungan Hasil Tes TKJI Anak Perempuan Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 2 Indralaya Utara**

Rentang Norma			Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi Relatif
22	$X \geq$	25	Baik Sekali (BS)	0	0%
18	$\leq X <$	21	Baik (B)	6	17,1%
14	$\leq X <$	17	Sedang (S)	28	80%
10	$\leq X <$	13	Kurang (K)	1	2,9%
5	$\leq X <$	9	Kurang Sekali (KS)	0	0%

Berdasarkan tabel 4.5, diperoleh hasil tes TKJI untuk anak perempuan usia 13-15 tahun untuk klasifikasi baik sekali (BS) 0 orang = 0%, 6 orang (17,1%) dalam kategori baik, 28 orang (80%) dalam kategori sedang (S), 1 orang (2,9%) dalam kategori kurang (K), 0 orang (0%) dalam kategori kurang sekali. Perhitungan hasil tes TKJI berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



**Gambar 4.7 Diagram Hasil Perhitungan Tes TKJI Anak Perempuan**



Berdasarkan gambar 4.7 hasil deskripsi pada diagram menunjukkan rata-rata hasil tes TKJI anak perempuan usia 13-15 tahun di SMP Negeri 2 Indralaya Utara berada pada klasifikasi sedang yaitu sebesar 80% atau sebanyak 28 orang. Dari penjelasan yang ada pada tabel tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa rata-rata hasil tes TKJI siswa berada dalam klasifikasi sedang, sedangkan selebihnya berada dalam kategori baik dan kurang.

#### **4.2 Pembahasan**

Hasil dari survei TKJI yang dilakukan di SMP Negeri 2 Indralaya Utara menunjukkan kategori sedang, dalam hal ini guru memiliki peranan yang besar untuk membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan hal yang bersifat kompleks, maka akan menjadikan komponen kemampuan setiap manusia normal. Proses pembelajaran penjas kes harus ditata berdasarkan berbagai segi baik dari proses hingga kesiapan peserta didik sebelum mengikuti pembelajaran. Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang penting yang harus dimiliki setiap individu, khususnya siswa sebagai peserta didik di sekolah (Destriana, Ananda Elrosa Dea, 2022). Pada pendidikan di sekolah, olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa yang sesuai dengan hasil penelitian (Hartati et al., 2020), meskipun dalam hal proses pembelajaran tugas guru adalah hal yang menjadi prioritas, namun aspek psikologis siswa juga berperan penting dalam kualitas pendidikan itu sendiri.

Pembelajaran pendidikan jasmani akan selalu berhubungan dengan kegiatan olahraga. Olahraga sangat berhubungan dengan kebugaran jasmani sehingga pelajaran PJOK di sekolah biasanya terdapat materi tentang kebugaran jasmani itu sendiri. Wiarto dalam (Bernadus, 2021) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Komponen kebugaran jasmani adalah bagian dari kebugaran jasmani yang menjadi satu kesatuan dan tidak dapat dipisahkan satu komponen dengan komponen lainnya. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelalahan yang berarti menurut Safitri dalam (Damsir et al., 2021).

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti (Arifandy et al., 2021).

Djumaini dalam jurnal ilmiah yang berjudul “*Kebugaran dan Kecerdasan*” menyatakan bahwa kebugaran yang dimiliki oleh setiap individu yang prima akan membantu lebih kurang 30% peningkatan konsentrasi. Menurutnya faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah muncul dalam dirinya sendiri dan faktor luar dirinya. Kebugaran jasmani sangat penting dikarenakan bermanfaat bagi tubuh seperti tubuh merasa lebih baik serta dapat mengurangi beban pikiran sehingga merasa lebih akan menjadi lebih baik dan bahagia, selain kebugaran jasmani, konsisten dalam menjaga pola makan juga harus menjadi prioritas lainnya untuk menjaga kondisi tubuh dan mental yang sehat (Hartati et al., 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Puspitasari, 2017), terkait hasil tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh nilai maksimal sebesar 107,66 dan nilai minimal sebesar 7,70. *Mean* sebesar 51,53, *median* sebesar 48,88, *modus* sebesar 43,78, *standar deviasi* sebesar 18,85 dan *variance* sebesar 355,32. Sedangkan dari hasil keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Sendang, Kabupaten Tulungagung menunjukkan klasifikasi baik sebesar 20%, cukup sebesar 69% dan kurang sebesar 11%. Sehingga dari data tersebut tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Sendang, Kabupaten Tulungagung termasuk dalam klasifikasi cukup. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian ini karena penelitian ini untuk klasifikasi baik penelitian ini hanya mendapatkan persentase sebesar 14% saja.

Hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana & Sugiharto, 2019), terkait tes TKJI pada atlet usia 14 tahun di SBB Putra Tugumuda Semarang dalam klasifikasi baik yaitu memiliki nilai rata-rata sebesar 18,43 dan memiliki nilai terkecil sebesar 16 dan nilai terbesar sebesar 22. Tingkat kebugaran jasmani menurut TKJI atlet putra usia 14 tahun di SBB Putra Tugumuda Semarang klasifikasi kurang sekali (KS) dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), klasifikasi kurang (K) dengan persentase sebesar 0% (tidak ada atlet), kategori sedang (S) sebesar 36% sebanyak 5 atlet, secara umum berada pada kategori baik

(B) dengan persentase sebesar 57% atau sebanyak 8 atlet, dan klasifikasi baik sekali (BS) dengan persentase 7% sebanyak 1 atlet.

Penelitian tersebut peneliti hubungkan dengan hasil penelitian yang peneliti peroleh. Penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana & Sugiharto, 2019), yang memperoleh persentase sedang sebesar 36% dan persentase baik sebesar 57% bisa disimpulkan bahwa persentase dipengaruhi oleh faktor subjek yang dites merupakan atlet sehingga persentase baik (B) mendapatkan persentase yang lumayan besar. Jika dibandingkan dengan hasil yang peneliti peroleh, tentu bisa disimpulkan bahwa siswa biasa (bukan atlet) akan mendapatkan nilai dari hasil tes TKJI yang kurang maksimal. Faktor ini dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang dimaksud yaitu, aktivitas fisik, waktu rehat, kesehatan, dan gizi dalam tubuh. Sedangkan faktor internal yang dimaksud yaitu, genetika, keturunan, gender, dan usia.

Berdasarkan uraian hasil tersebut bahwa sebagian besar atau secara umum siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara untuk laki-laki dan perempuan rata-rata berada dalam klasifikasi sedang (S). Dari populasi sebanyak 70 orang tersebut diperoleh sebanyak 55 orang atau 79% dalam klasifikasi sedang (S), klasifikasi baik (B) sebanyak 10 orang atau sebesar 14%, klasifikasi kurang (K) sebanyak 5 orang atau sebesar 7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ditemukan klasifikasi baik sekali dan kurang sekali pada tes TKJI siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Hal tersebut dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya yaitu siswa kelas VII SMP negeri 2 Indralaya Utara yang belum pernah melakukan tes TKJI sebelumnya sehingga perlu adaptasi saat melakukan tes TKJI. Hal lainnya juga yang mempengaruhi nilai tes yaitu kurangnya keseriusan dan konsentrasi saat melaksanakan tes TKJI sehingga nilai yang didapat siswa kurang maksimal.

Beberapa siswa yang ditemukan masalah pada kebugaran jasmaninya perlu diperhatikan karena akan sangat berpengaruh terhadap proses belajar dan hasil belajar. Kebugaran jasmani seorang siswa merupakan salah satu indikasi dalam menilai kondisi tubuh. Melalui mata pelajaran PJOK seorang siswa dan guru diharapkan dapat bekerja sama dalam mengembangkan kebugaran jasmani. Dalam hal ini, baik siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara maupun guru harus memperhatikan kesiapan siswa untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik

dan pekerjaan sehari-hari secara aktif dan produktif. Kebugaran jasmani yang baik sekali akan mempengaruhi siswa dalam leluasa mengerjakan tugas dan belajar sungguh-sungguh secara aktif. Selain itu,, kebiasaan atau gaya hidup juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa seperti halnya siswa yang mayoritas kurang bergerak. Pengaruh lain juga seperti perkembangan dunia iptek tentu mempengaruhi dan memberi dampak kepada kebiasaan kurang bergerak setiap harinya. Contohnya, jual beli *online* seperti *go food*, bermain *game*, *scroll* media sosial dan masih banyak lagi. Maka dari itu, harus ada tindak lanjut terkait kebiasaan menyikapi dunia iptek dan juga gaya hidup untuk menjaga kebugaran jasmani agar menjadi lebih baik.

Sebagai peneliti yang mengkaji dan meneliti tingkat kebugaran jasmani penting untuk seseorang individu menjaga kebiasaan. Kebiasaan itu yaitu tidur larut yang tentunya akan sangat merugikan tubuh. Bagi seorang pelajar atau siswa di sekolah kurang tidur akan berdampak pada segala aspek yaitu fisik dan juga konsentrasi. Oleh karena itu, untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani dibutuhkan pola hidup sehat, tidur yang cukup, latihan jasmani atau olahraga, serta kebiasaan pola hidup yang sehat.

Saat ini siswa cenderung melakukan aktivitas yang banyak dan menuntut keluarnya tenaga lebih banyak. Hal-hal tersebut diungkapkan dalam penelitian (Prasetio et al., 2017) pada salah satu sekolah, siswa telah banyak dibebani oleh tugas-tugas sekolah, tugas rumah dan kegiatan ekstrakurikuler sehingga siswa sendiri tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan kegiatan berupa aktivitas yang mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas kegiatan gerak mereka mengakibatkan kemungkinan untuk obesitas dan kekurangan berat badan. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka sekali lagi peneliti menekankan pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk menerapkan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan hasil survei tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* taman pendidikan yaitu terdapat 55 orang (79%) dalam klasifikasi sedang, 10 orang (14%) dalam klasifikasi baik, dan 6 orang (7%) dalam klasifikasi kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata tes TKJI siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara dalam klasifikasi sedang.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil dari kesimpulan di atas, penelitian memiliki beberapa implikasi setelah diadakan penelitian ini sebagai berikut:

- 1.) Tumbuhnya rasa kesadaran bagi siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara memperbanyak latihan dan meningkatkan kefokusannya saat melakukan olahraga agar mendapatkan hasil yang maksimal.
- 2.) Guru dapat menggunakan data hasil penelitian ini sebagai acuan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara.

#### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan-keterbatasan yang disebabkan baik dari faktor internal maupun eksternal peneliti. Oleh karena itu, peneliti menjelaskan keterbatasan masalah yang dialami oleh peneliti antara lain:

- 1.) Cuaca yang tidak menentu menyebabkan terhambatnya pengambilan data pada siswa.
- 2.) Kondisi kesehatan siswa yang menyebabkan kurangnya maksimal pada saat melakukan tes TKJI

#### **5.4 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai survei tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI pada siswa kelas VII SMP

Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

- 1.) Bagi peneliti, diharapkan bisa lebih memperhatikan siswa yang kurang serius saat sedang melakukan tes TKJI agar siswa bisa mendapatkan hasil yang maksimal.
- 2.) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan pada saat melakukan tes TKJI sudah menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan yang sudah siap digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Simanjuntak G Victor, K. (2014). Survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia pada siswa Sekolah Dasar. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar*, 3(9), 2. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/6954>
- Amna, E. (2017). Laboratorium sebagai sarana pembelajaran kimia dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kerja ilmiah. *Lantanida Journal*, 5(1), 84–89. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/lantanida/article/view/2061/pdf>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Jurnal Sport Science and Health*, 218–234.
- Arikunto, & Suharsimi. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bernadus, I. W. Y. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 52–57. <http://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/12323>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama. *I*(no 1), 41–53.
- Daniel, & Mieke, C. (2022). Perancangan sarana kebugaran dalam menghadapi pasca pandemi di Poris. *Jurnal Stupa*, 4(1), 180. <https://doi.org/10.24912/stupa.v4i1.16907>
- Darmawan Muhammad, Destriana, W. I. B. (2022). Profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 149–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v21i2.39634>
- Destriana, Ananda Elrosa Dea, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Eva, A. F. L., Emy, M., Laila, N. S., Chusnul, I., & Vina, A. (2021). Pengaruh sarana prasarana dalam menunjang prestasi belajar siswa SD di Sekolah Indonesia Den Haag. *Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.36835/modeling.v8i1.686>
- Faqih, A., & Hartati Yuli, C. S. (2017). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecaatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(3), 385–390.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan dot drill one foot terhadap

- kelincahan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).  
<https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hartati, H., Iyakrus, I., Destriana, D., & Vergara, A. L. (2020). Tingkat kebugaran jasmani vs indeks prestasi kumulatif. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11.
- Huda, N. M., & Wisnu, H. (2015). Survei tingkai kebugaran jasmani siswa kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 SIDOARJO (Studi pada Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(03), 696–701.
- Juliana, N. (2021). Pemanfaatan kampung tanggui sebagai laboratorium outdoor ilmu pengetahuan sosial. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 62–71.
- Kemendikbud. (2010). Pusat pengembangan kualitas jasmani.
- Kurniawan Wibowo Ari, Surya Hadi Krisna Kawido, K. R. (2022). Pengembangan media pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani unsur kelentukan berbasis multimedia interaktif di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Patriot*, 4(1), 25–35. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.831>
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap tingkat aktivitas fisik pada masyarakat komplek pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, R. B. (2017). Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa SMP negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91.
- Puspitasari, I. C. (2017). Survey tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Sendang, Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Rahayu, M. S., & Utama. (2015). Pengelolaan sarana dan prasarana di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Varia Pendidikan*, 27(5), 123–129.
- Rahman Zainal, Kurniawan Wibowo Ari, H. P. F. (2020). Pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 2(1), 78–92. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Ricko, I. (2017). Studi kelayakan fasilitas sarpras olahraga indoor di FIK UNNES. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 92–93.
- Rizki, M. S. (2020). Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL S2 POR: SUKSES MENULIS TUGAS AKHIR DI ERA NEW NORMAL*, 145–168. <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/456/407>
- Rosdiana Anita, Mistar Johaidah, A. M. (2021). Profil tingkat kebugaran jasmani



- atlet bola voli putri klub tabina kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16–25. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors/article/view/3905>
- Sigit, A., & Anugrah, W. N. (2021). Perbedaan sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri Se-Kecamatan Cepogo kabupaten Boyolali. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 966. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK>
- Simatupang, I. N., Sitohang, I. R. S., Situmorang, P. A., & Simatupang, M. I. (2020). Efektivitas pelaksanaan pengajaran online pada masa pandemi covid-19 dengan metode survey sederhana. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(2), 197–203.
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d. Alfa Beta.
- Supriyanto, H. (2019). Pengelolaan lingkungan belajar outdoor AUD. *Bhirawa Online*. <https://www.harianbhirawa.co.id/pengelolaan-lingkungan-belajar-outdoor-aud/>
- Suryoadji, A. K., & Nugraha, A. D. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama covid-19: A Systematic Riview. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.
- Tri, F., Achmad, S., & Agus, T. (2018). Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana dalam meningkatkan mutu layanan. *Jurnal Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 3(4), 180. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jmsp/>
- Tri, M. A., & Ari, K. (2020). Pengaruh saran dan prasarana terhadap mutu pendidikan di Madrasah Bertaraf Internasional Nurul Ummah Pacet Mojokerto. *Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 75–87.
- Waluyo, S. dan. (2012). Universitas Sriwijaya Press. *Cabang Olahraga Bola Voli*.
- Wantona Deri, Ifwandi, A. N. (2016). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani petani kopi di kecamatan bandar kabupaten Bener Meriah tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(4), 314–322.
- Yuliana, A., & Sugiharto, S. (2019). Survei tes tingkat kebugaran jasmani jasmani atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Kebugaran*, 5(1), 14–18.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran. 1 Usul Judul



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Raya Palembang Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662 Telepon  
(0711) 580085, Fax. (0711) 580058  
Laman [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id) Pns-El [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

### USULAN JUDUL SKRIPSI

Nama : Muhamad Rian  
NIM : 06061181924005  
Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul skripsi:

1. Pengukuran Aktivitas Fisik Cabang Olahraga Lari Pendek 100 m pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Ogan Ilir Menggunakan Sarana Olahraga *Outdoor* di Taman Pendidikan FKIP Universitas Sriwijaya
2. Pengembangan Media Pembelajaran Animaker pada Materi Bola Basket Kelas 9 di SMP Negeri 1 Indralaya
3. Desain Bahan Ajar Grafis Menggunakan Canva pada Materi Narkoba Kelas 10 di SMA Negeri 1 Indralaya

Nomor judul yang dipilih: 1

Pembimbing : Dr. Hartati, M.Kes

Indralaya, 12 September 2022  
Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP. 196006101985032006

Tembusan:

1. Dosen pembimbing
2. Subbagian akademik

## Lampiran. 2 Bimbingan Proposal



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662  
Telepon: (0711) 580085, Fax. (0711) 580058  
Laman: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), E-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

### KARTU BIMBINGAN PROPOSAL

Nama : Muhamad Rian  
NIM : 06061181924005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengukuran Aktivitas Fisik Cabang Olahraga Lari 100 M pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Sarana Olahraga Outdoor Di Taman Pendidikan  
Pembimbing : Dr. Hartati, M.Kes.

No	Topik Yang Dikonsultasikan	Komentar Pembimbing	Paraf Dan Tanggal Pembimbing
1	Diskusi Mengenai Proposal Yang Akan Dibuat	Seluruh Informasi Proposal Dan Skripsi Ada Di Pedoman Penulisan FKIP Unsri	10 Agustus 2022
2	Mengajukan Judul Skripsi	Memberikan Rekomendasi Judul Yang Cocok Untuk Diteliti	29 Agustus 2022
3	Mengajukan Proposal Penelitian Untuk Di Koreksi	Masih Banyak Kesalahan Penulisan Dan Direvisi Mengikuti Teman Yang Sudah Seminar Proposal	11 Oktober 2022
4	Meminta Tanda Tangan Dan Merevisi Hasil Proposal	ACC Proposal	19 Oktober 2022
5	Konsultasi Bab 4 dan 5	Masih kurang dalam jurnal dan penulisan	12 Januari 2023
6	Revisi Bab 4 dan 5	Hasil pembahasan harus dijelaskan secara rinci	18 Januari 2023
7	Revisi Skripsi	Pembahasan harus menyinggung hasil penelitian	26 Januari 2023

## Lampiran. 3 Persetujuan Seminar Proposal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN  
TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
KAMPUS PALEMBANG  
Jalan Ogan Bukit Besar Palembang 30139  
Telp. (0711) 353265, Fax. (0711) 353265  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---

### PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

Judul : Pengukuran Aktivitas Fisik Cabang Olahraga Lari 100 M pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Sarana Olahraga *Outdoor* di Taman Pendidikan  
Nama Mahasiswa : Muhamad Rian  
NIM : 06061181924005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk disampaikan pada seminar proposal penelitian yang akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal :  
Tempat :  
Waktu :

Mengetahui  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

Pembimbing

  
Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

## Lampiran. 4 Revisi Proposal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

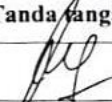
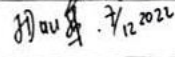
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662. Telp: (0711) 580085  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

### BUKTI PERBAIKAN PROPOSAL PENELITIAN

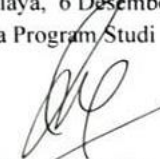
Kami yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa berikut.

Nama : Muhamad Rian  
NIM : 06061181924005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Indralaya  
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan

telah melakukan perbaikan proposal penelitian sesuai dengan saran-saran yang disampaikan pada saat ujian.

No.	Nama	Jabatan	Tanda tangan
1.	Dr. Hartati, M.Kes	Pembimbing	
2.	Destriana, M.Pd	Penguji	 7/12/2022

Indralaya, 6 Desember 2022  
Ketua Program Studi

  
**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP. 19600610195032006

## Lampiran. 5 SK Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (0711) 580085  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
No. 0033/UN9.FKIP/TU.SK/2023

TENTANG  
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STRATA-I (S-1)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

- Menimbang : a. bahwa dalam rangka penulisan dan penyusunan skripsi mahasiswa, dipandang perlu ada pembimbing skripsi untuk semua mahasiswa;  
b. bahwa sehubungan dengan butir a tersebut di atas, perlu diterbitkan Surat Keputusan sebagai pedoman dan landasan hukumnya.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 Tahun 2003;  
2. Peraturan Pemerintah No. 4 Tahun 2014;  
3. Permen Ristekdikti No. 12 Tahun 2015;  
4. Permen Ristekdikti No. 17 Tahun 2018;  
5. Kepmenkeu RI No. 190/KMK.05/2009;  
6. Kepmenristekdikti RI No. 32031/M/KP/2019;  
7. Keputusan Rektor Unsri No.0110/UN9/SK.BUK.KP/2021.

### MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STRATA-I (S-1) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

KESATU : Menunjuk/Mengangkat Saudara  
Dr. Hartati, M.Kes.

Sebagai pembimbing skripsi mahasiswa

Nama : Muhamad Rian  
Nomor Induk Mahasiswa : 06061181924005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kegugaran Jasmani pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor di Taman Pendidikan



- KEDUA : Segala biaya yang timbul sebagai akibat dikeluarkannya keputusan ini dibebankan kepada anggaran biaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dan/atau dana yang disediakan khusus untuk itu.
- KETIGA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan tanggal 31 Juli 2023, dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan/atau diperbaiki sebagaimana mestinya, apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di : Indralaya  
Pada tanggal : 03 Januari 2023



- Tembusan:
1. Rektor (Sebagai Laporan)
  2. Wakil Dekan I FKIP
  3. Wakil Dekan II FKIP
  4. Koordinator Program Studi Penjaskes FKIP
- Universitas Sriwijaya





## Lampiran. 6 Surat Izin Penelitian



### PEMERINTAH KABUPATEN OGAN ILIR DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jln Lintas Timur Km 35 Komplek Pemerintah Kabupaten Ogan Ilir  
Kecamatan Indralaya, Telp/Faks 0711-7583276 Kode Pos : 30662  
Email : disdikbud@oganilirkab.go.id

Indralaya, 15 Januari 2023

Nomor : 420/100/Sekr.3/D.Dikbud-OI/2023  
Sifat : biasa  
Lampiran : -  
Hal : **Persetujuan Penelitian**

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Matematika dan  
Ilmu Pengetahuan Alam  
Universitas Sriwijaya  
di -  
Tempat

Memenuhi maksud surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya tanggal 03 Januari 2023, Nomor : 0025/UN9.FKIP/TU.SB5/2023 perihal Mohon Izin Penelitian, Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Ogan Ilir memberikan Izin kepada :

Nama : MUHAMAD RIAN  
NIM : 06061181924005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : "Survei Tingkat Keguruan Jasmani dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor di Taman Pendidikan"

Untuk melakukan penelitian pada UPT SPMPN 2 Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir terhitung mulai tanggal 09 Januari s.d 09 Februari 2023 dengan ketentuan setelah penelitian selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Ogan Ilir.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

an. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan  
Kabupaten Ogan Ilir  
  
M. SARI S Pd., M.Si  
Peneliti  
NIP. 19691115 199703 1 007

Tembusan :

1. UPT SPMPN 2 Indralaya Utara

## Lampiran. 7 SK Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN OGAN ILIR  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA**

TERAKREDITASI : B / NSS : 201111014002 / NPSN 10603034  
Alamat : Jalan Desa Palembang Km 27 Kec. Indralaya Utara Kab. Ogan Ilir Kode Pos 30662

Nomor : 420/166/SMPN 2 Indlut/D.Dik.bud.OI/2023  
Lamp : -  
Perihal : Keterangan Penelitian

Kepada,  
Yth. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya  
di,  
Indralaya

Menindak lanjuti surat dari Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Ilir Nomor : 420/100/Sekr.3/D.Dikbud Kab.OI/2023 tanggal 13 Januari 2023, Kepala SMP Negeri 2 Indralaya Utara menerangkan bahwa :

NAMA : MUHAMAD RIAN  
NIM : 06061181924005  
PROGRAM STUDY : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir dari tanggal 09 Januari – 9 Februari 2023 dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul “ SURVEI TINGKAT KEGURUAN JASMANI DAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN LABORATORIUM OUTDOOR DI TAMAN PENDIDIKAN ”.

Demikian Surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Indralaya Utara, 03 Februari 2023  
Kepala Sekolah



Ikhyani, S.Pd.,M.Si  
NIP. 196810021992031004

Tembusan Yth  
1 Dekan FKIP Universitas Sriwijaya  
2 Kepala Dinas Pendidikan Kab Ogan Ilir  
3 Arsip

## Lampiran. 8 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662  
 Telepon: (0711) 580085, Fax. (0711) 580058  
 Laman: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), E-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

### KARTU PEMBIMBINGAN HASIL PENELITIAN

Nama : Muhamad Rian  
 NIM : 06061181924005  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
 Judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor di Taman Pendidikan  
 Pembimbing : Dr. Hartati, M.Kes

No.	Topik yang dikonsultasikan	Komentar Pembimbing	Paraf dan Tanggal
			Pembimbing
1.	Laporan pendahuluan proposal PCC	ACC lengkap ke awal dan ke belakang	<i>[Signature]</i>
2.	Hard copy dan lampiran.	Berikut sesuai dengan tabel dan gambar, tambah data, tambah	<i>[Signature]</i>
3.	Pembahasan.	tambahkan teori yang relevan	<i>[Signature]</i>
4.	Lampiran.	tolak di sinkronkan	<i>[Signature]</i>
5.	Lampiran.	sesuaikan keobyektifan	<i>[Signature]</i>
6.	Lampiran.	hapus teori yang ada	<i>[Signature]</i>
7.	Lampiran.	ACC lengkap dan	<i>[Signature]</i>
8.	Lampiran.	ACC lengkap dan	<i>[Signature]</i>

Palembang, 9 Maret 2023

Koordinator Program Studi,  
 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

*[Signature]*

Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018


Pembimbing,

*[Signature]*

Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

## Lampiran 9. Persetujuan Seminar Hasil

 **KEMENTRIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662  
Telepon: (0711) 580085, Fax. (0711) 580058  
Laman: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), E-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---

**PERSETUJUAN SEMINAR HASIL PENELITIAN**

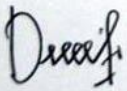
Judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Labolatorium Outdoor di Taman Pendidikan

Nama : Muhamad Rian  
NIM : 06061181924005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

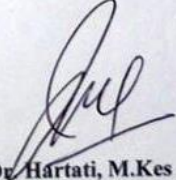
Di setuju untuk disampaikan pada seminar proposal penelitian yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal :  
Tempat :  
Waktu :

Mengetahui  
Koordinator Prodi Penjaskes

  
**Destriani, M.Pd**  
NIP. 198912012019032018

Pembimbing.

  
**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP. 196006101985032006

## Lampiran. 10 Perbaikan Seminar Hasil



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662  
Telepon: (0711) 580085, Fax. (0711) 580058  
Laman: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), E-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)


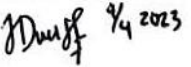
### BUKTI PERBAIKAN SEMINAR HASIL PENELITIAN

Kami yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Muhamad Rian  
NIM : 06061181924005  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium *Outdoor* di Taman Pendidikan

Telah melakukan perbaikan proposal penelitian dengan saran-saran yang telah disampaikan pada saat ujian dan diizinkan melakukan penelitian.

#### Tim Penguji

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Hartati, M.Kes	Pembimbing	
2	Destriana, M.Pd	Penguji	 4/4 2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Destriana, M.Pd  
NIP 198912012019032018

## Lampiran 11 SK Ujian Akhir Program



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (2111) 580085

Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Nomor : 1208/UN9.FKIP/TU.SK/2023

TENTANG  
PENGANGKATAN PANITIA DAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM STRATA-1 (S-1)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PERIODE APRIL TAHUN AKADEMIK 2022/2023

**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Menimbang : a. bahwa sebagai tindak lanjut pelaksanaan bimbingan penulisan Skripsi Program Studi bagi Mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya perlu adanya pengangkatan panitia Ujian Akhir Program Strata -1;  
b. bahwa sehubungan dengan butir a tersebut di atas, perlu diterbitkan Surat Keputusan sebagai pedoman dan landasan hukumnya.

Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003,  
2. Peraturan Pemerintah No. 4 Tahun 2014  
3. Permen Ristekdikti No. 12 Tahun 2015,  
4. Permen Ristekdikti No. 17 Tahun 2018,  
5. Kepmenkeu RI No. 190/KMK.05/2009,  
6. Kepmenristekdikti RI No. 32031/M/KP/2019,  
7. Keputusan Rektor Unsri No. 0110/UN9/SK.BUK.KP/2021.

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA TENTANG PENGANGKATAN PANITIA DAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM STRATA-1 (S-1) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA PERIODE APRIL TAHUN AKADEMIK 2022/2023

KESATU : Menunjuk Saudara-saudara yang namanya tertera dalam lampiran Surat Keputusan ini sebagai Penguji Ujian Akhir Program Strata-1 (S-1) Kampus Indralaya Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Periode April 2023 secara berturut-turut seperti yang tertera pada lampiran Surat Keputusan ini.



KEDUA : Segala Biaya yang timbul sebagai akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan pada Anggaran Biaya Mahasiswa Program Strata-1 (S-1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya atau dana yang disediakan khusus itu

KETIGA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan selesainya kegiatan Ujian Akhir Program Strata-1 (S-1) Kampus Indralaya Periode April 2023 dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan/atau diperbaiki sebagaimana mestinya, apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di : Indralaya  
Pada tanggal : 14 April 2023

DEKAN,



HARTONO  
NIP 196710171993011001

Tembusan:

1. Wakil Dekan II
2. Koordinator Program Studi Penjaskes
3. Dosen Pembimbing/Penguji;
4. Admin Prodi Penjaskes  
FKIP Universitas Sriwijaya



Lampiran 1  
Keputusan Dekan FKIP Universitas Sriwijaya  
Nomor : 1208/UN9.FKIP/TU.SK/2023  
Tanggal : 14 April 2023  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM STRATA-1 (S1) MAHASISWA  
KAMPUS INDRALAYA PERIODE APRIL 2023  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023

No	Peserta Ujian	Penguji	Keterangan	Waktu Ujian
1	Jerry Kurniawan 06061281924072	1. Dr Syafaruddin, M.Kes. 2. Dr. Herri Yusfi, MPd.	Pembimbing Penguji	Senin, 17 April 2023 Pukul: 08.00 – 08.30 WIB
2	Sirli Nurhalizah 06061181924008	1. Dr. Syafaruddin, M.Kes. 2. Destriani, MPd.	Pembimbing Penguji	Senin, 17 April 2023 Pukul: 08.30 – 09.00 WIB
3	Muhammad Rian 06061181924005	1. Dr. Hartati, M.Kes. 2. Destriana, MPd.	Pembimbing Penguji	Senin, 17 April 2023 Pukul: 09.00 – 09.30 WIB

  
DEKAN,  
  
HARTONO  
NIP 196710171993011001



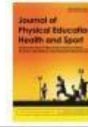


## Lampiran 12 LoA Jurnal Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PJKR

Gedung F1 Lantai 2 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang, Telp / fax : (024) 8508007 / 081548604602  
Email : [jpehs@mail.unnes.ac.id](mailto:jpehs@mail.unnes.ac.id). Website: <http://jurnal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>



**LETTER OF ACCEPTANCE/PUBLICATION**  
**FOR THE JOURNAL PHYSICAL EDUCATION HEALTH AND SPORT**  
**OF THE PHYSICAL EDUCATION, SPORT, HEALTH, AND RECREATIONS**  
**PROGRAM, FACULTY OF SPORTS SCIENCE, UNNES**  
*Nomor: 010.1.- /JPEHS /PJKR/2023*

The undersigned below:

Name : Billy Castyana, S. Si., M.S.M.  
NIP : 199112292016031210  
Position : Chief Editor  
Faculty : Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang

In this regard, declare the acceptance and ~~of~~ the publication of \*) scientific articles in the *Journal Physical Education Health and Sport* by the Physical Education, Sport, Health, and Recreations, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang on Volume 10 No 1 2023 under the name of:

Name : Muhamad Rian<sup>1</sup>, Hartati<sup>2</sup>, Destriana<sup>3</sup>  
Institution :<sup>1,2,3</sup>Physical Education and Health Department, Teacher Training and Education Faculty, Sriwijaya University, Jl. Raya Palembang - Prabumulih No. Km. 32, Kec. Indralaya, Ogan Ilir District, South Sumatra 30862, Indonesia.

Title of Article : Survey of Physical Fitness Levels in Educational Park Using Outdoor Laboratory

We also clarify that the *Journal Physical Education Health and Sport* by the Physical Education, Sport, Health, and Recreations, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang is an accredited National Journal publisher with the following identity :

ISSN (Print) : 2354-7901  
ISSN (Online) : 2354-8231  
Accredited : SINTA 3 (<http://sinta2.ristekdikti.go.id/journals/detail?id=2266>)  
ISSN publisher : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI)  
<http://issn.pdii.lipi.go.id/issn.cgi?daftar&1386646445&1&&>  
<http://issn.pdii.lipi.go.id/issn.cgi?daftar&1386729594&1&&>  
Journal Publisher : UNNES Press Universitas Negeri Semarang  
Issued : Two times a year, (on July and November)  
Online Address : <http://jurnal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>

Hereby, this letter is made truthfully and to be used as appropriate.

Issued in : Semarang  
At the date of : 16 April 2023

Chief Editor,

  
**Billy Castyana, S. Si., M.S.M.**  
NIP. 199112292016031210

PS.

\*) Cross the unnecessary ones

**Lampiran 13 Data Hasil Tes TKJI**

No	Nama	L/ P	Umur	Lari		LARI 50m	<i>Sit Up</i>	<i>Vertical Jump</i>	<i>Pull Up</i>
				L (1000m)	P (800m)				
1	A	L	14	5.16		5,03	25	72	5
2	AET	L	13	6.11		5,21	30	35	1
3	APP	L	13	5.34		5,65	41	55	15
4	AZS	L	15	5.84		6,35	26	51	3
5	B	L	13	7.42		6,89	43	45	5
6	BS	L	13	5.44		5,3	32	27	1
7	DAS	L	15	5.33		5,15	33	34	4
8	FAM	L	13	6.24		6,4	35	45	2
9	GNA	L	13	5.82		6,71	41	35	4
10	HP	L	15	5.92		5,35	40	43	1
11	JUA	L	15	7.20		6,5	26	54	3
12	JA	L	14	6.93		6,08	33	40	4
13	KLA	L	13	6.55		5,9	34	50	5
14	LR	L	14	7.40		5,7	41	56	12
15	MRA	L	14	6.63		6,25	24	53	2
16	M	L	14	5.89		6,9	35	39	5
17	MF	L	13	7.20		5,78	25	43	8
18	MP	L	15	7.31		6,89	21	49	9
19	MAN	L	15	5.33		5,23	26	65	5
20	MO	L	13	6.23		5,65	40	66	6
21	MIA	L	13	6.17		6,34	33	56	2
22	PAN	L	14	6.77		5,3	31	49	5
23	PK	L	13	7.47		6,2	44	48	3
24	RA	L	14	7.31		5,43	32	56	1
25	RR	L	13	7.26		5,74	45	55	6
26	RA	L	13	6.54		5,23	46	43	4
27	RH	L	13	6.47		6,4	31	41	3
28	TOT	L	13	6.29		6,9	22	40	9
29	AF	L	13	6.09		5,86	38	43	8
30	AS	L	14	6.78		6,56	49	40	5
31	A	L	13	5.20		5,83	39	26	4
32	CL	L	14	5.90		6,67	42	31	6
33	CAP	L	14	5.74		6,53	30	47	6
34	DR	L	13	7.28		6,98	28	25	4
35	DNM	L	13	7.16		5.88	45	48	4
36	FH	P	14		9.71	6,43	8	20	10
37	HAA	P	13		9.04	5,33	14	35	20
38	IA	P	13		12.27	6,88	17	25	16

39	IF	P	13		8.48	5,43	27	25	35
40	LR	P	14		9.25	5,23	31	25	45
41	MFF	P	13		9.30	6,55	16	20	24
42	MZA	P	13		10.08	6,7	21	20	30
43	MAA	P	13		9.10	5,5	23	30	25
44	MF	P	14		9.40	9,71	29	25	40
45	MO	P	13		12.29	6,03	16	25	35
46	MRH	P	13		12.48	6,54	20	20	44
47	NG	P	14		9.56	7,64	30	20	45
48	RI	P	13		9.77	5,37	26	20	42
49	RD	P	14		10.22	6,82	32	27	48
50	RS	P	13		9.88	7,22	13	26	36
51	SAP	P	13		9.95	6,15	18	29	30
52	SW	P	13		9.04	5,57	17	34	48
53	WP	P	14		9.23	6,69	13	45	36
54	AP	P	13		10.34	5,23	30	30	30
55	ASP	P	13		9.92	5,11	20	35	48
56	AI	P	13		12.10	6,23	20	28	41
57	AJF	P	14		11.20	6,12	20	23	41
58	AN	P	13		11.90	5,56	23	28	41
59	ACU	P	14		10.24	6,08	17	31	40
60	DR	P	13		9.42	5,45	15	53	44
61	DP	P	13		8.98	5,33	23	50	34
62	F	P	14		10.74	5,36	30	18	34
63	FA	P	13		11.12	5,26	32	25	18
64	IRD	P	13		11.54	6,15	19	29	33
65	JP	P	14		12.01	6,11	29	28	21
66	MRY	P	14		9.76	6,44	27	30	25
67	MSR	P	13		10.09	5,13	22	20	43
68	MI	P	13		9.29	6,44	31	19	33
69	MR	P	14		9.85	6,13	27	25	32
70	MRP	P	13		10.43	5,45	36	27	28

**Lampiran 14 Foto Kegiatan**

**VERTICAL JUMP**

**Kegiatan mengukur seberapa kuat otot kaki (explosive power)**



**PULL UP**

**Kegiatan melatih otot bagian atas badan**





## SIT UP

Latihan untuk memperkuat otot perut





## **LARI**

**Kegiatan bergerak dengan cepat menggunakan kaki**





## **LAMPIRAN PERTANYAAN**

1. Apa hal yang kalian lakukan ketika sedang melaksanakan pembelajaran PJOK di lapangan?
2. Kegiatan olahraga apa yang sering kalian lakukan di rumah? Apakah kalian menyukai lari?