

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Arikunto,S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin K. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha
- Depdiknas.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementean Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Depdiknas. (2004). *Ketahuilah tingkat Kesegaran Jasmani anda*. Yogyakarta:Lukman offset
- Djoko P. Irianto.2004. *Bugar dan sehat dengan olahraga*.Yogyakarta: AndiOffset
- Depdikbud. (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Hidayat, Yandhi. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga diSMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragan UNY. Yogyakarta
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

- Sumosardjuno,S.(2002). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PustakaKarya Grafita Utama.
- Suharjana.(2004).”*Kebugaran Jasmani*”. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FKIUNY. Yogyakarta, FIK UNY
- Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik.(2012). *Ilmu Faal olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sukardi. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukadiyanto. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Y.S Santoso Giriwoyo. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- www.kompas.com.health.news.2004

LAMPIRAN I

Instrumen Penelitian

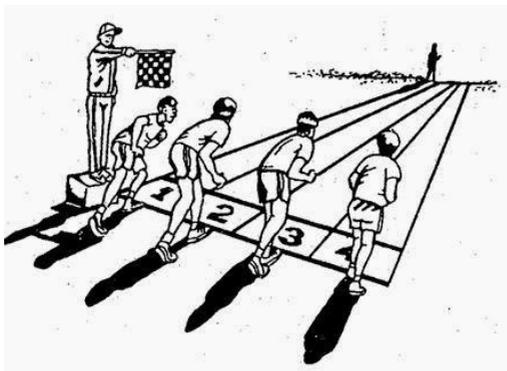
Instrumen Adalah Pengumpulan Data Adalah Alat Bantu Yang Dipilih Dan Digunakan Oleh Peneliti Dalam Kegiatan Mengumpulkan Agar Dalam Kegiatan Tersebut Menjadi Sistematis Dan Mudah. (Suharsimi Arikunto, 2005: 101).

Instrumen Atau Alat Yang Digunakan Dalam Penelitian Ini Adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Dari Depdiknas Tahun 2010. Tes Tersebut Terdiri Dari 5 Item Tes. Adapun Instrumen Tes Yang Digunakan Dalam Penelitian Ini Adalah Sebagai Berikut:

1. Lari 60 Meter

- a. Tes Ini Bertujuan Untuk Mengukur Kecepatan Lari Seseorang.
- b. Alat Dan Fasilitas
 1. Lintasan Lurus, Datar, Rata, Tidak Licin, Berjarak 60 Meter, Dan Masih Mempunyai Lintasan Lanjutan.
 2. Bendera Start
 3. Peluit

4. Tiang Pancang
 5. Stopwatch
 6. Serbuk Kapur
 7. Formulir
 8. Alat Tulis
- c. Petugas Tes
1. Juru Keberangkatan
 2. Pengukur Waktu Merangkap Pencatat Hasil
- d. Pelaksanaan
1. Sikap Permulaan
Peserta Berdiri Di Belakang Garis *Start*
 2. Gerakan
 - a. Pada Aba-Aba “Siap” Peserta Mengambil Sikap Start Berdiri, Siap Untuk Lari
 - b. Pada Aba-Aba “Ya” Peserta Lari Secepat Mungkin Menuju Garis Finish, Menempuh Jarak 60 Meter
 3. Lari Masih Bias Diulang Apabila:
 - a. Pelari Mencuri Start;
 - b. Pelari Tidak Melewati Garis Finish;
 - c. Pelari Terganggu Dengan Pelari Lain;
 4. Pengukuran Waktu
Pengukuran Waktu Dilakukan Dari Saat Bendera Diangkat Sampai Pelari Melintas Garis Finish
 5. Pencatat Hasil
 - a. Hasil Yang Dicatat Adalah Waktu Yang Dicapai Oleh Pelari Untuk Menempuh Jarak 50 Meter, Dalam Satuan Waktu Detik.
 - b. Waktu Dicatat Satu Angka Di Belakang Koma.



Gambar 3.1. Posisi Lari 60 Meter (TKJI.2010)

Sumber: Kemendiknas (2010:7)

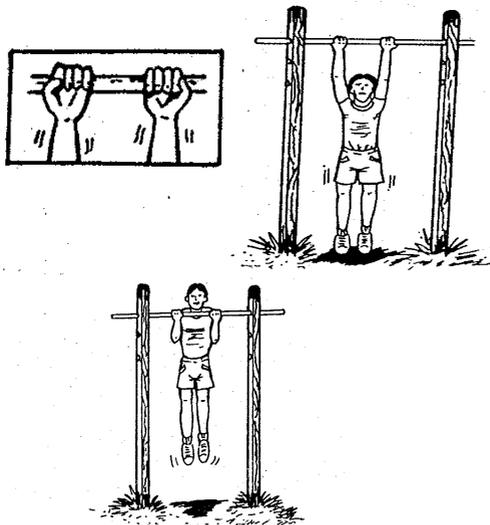
2. Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

1. Tes Ini Bertujuan Untuk Mengukur Kekuatan Dan Ketahanan Otot Lengan Dan Bahu.
2. Alat Dan Fasilitas
 - a. Lantai Rata Dan Bersih
 - b. Palang Tunggal Yang Dapat Diatur Tinggi Rendahnya
 - c. Sesuai Dengan Peserta
 - d. Bangku Untuk Pijakan Awal,
 - e. Stopwatch
 - f. Serbuk Kapur Atau Magnesium Karbonat,
 - g. Alat Tulis
3. Petugas Tes
 - a.) Pengamat Waktu
 - b.) Penghitung Gerakan Merangkap Pencatat Hasil.
 - c.) Pelaksanaan
 - a. Sikap Permulaan

Peserta Menaiki Bangku Yang Telah Di Sediakan Berdiri Di Bawah Palang Tunggal. Kedua Tangan Berpegangan Pada Palang Sebesar Bahu. Pegangan Telapak Tangan Menghadap Ke Arah Letak Kepala. Setelah Peserta Siap Melakukan Gerakan Bangku Di Pindah Terlebih Dahulu.
 - b. Gerakan
 - 1) Mengangkat Tubuh Dengan Membengkokkan Kedua

Lengan,

- 2) Sehingga Dagu Menyentuh Atau Berada Di Atas Palang Tunggal
 - 3) Selama Melakukan Gerakan, Mulai Dari Kepala Sampai Ujung Kaki Tetap Merupakan Satu Garis Lurus;
 - 4) Gerakan Ini Dilakukan Berulang-Ulang, Tanpa Istirahat, Sebanyak Mungkin, Selama 60 Detik.
- c. Angkatan Dianggap Gagal Dan Tidak Dihitung Apabila;
1. Pada Waktu Mengangkat Badan, Peserta Melakukan Gerakan Mengayun.
 2. Pada Waktu Mengangkat Badan Posisi Dagu Lebih Rendah Dari Palang Tunggal.
 3. Pada Waktu Kembali Ke Sikap Permulaan Kedua Tangan Tidak Lurus
- d.) Pencatat Hasil,
- a. Yang Dihitung Adalah Angkatan Yang Dilakukan Dengan Sempurna
 - b. Yang Dicatat Adalah Jumlah (Frekuensi) Angkatan Yang Dapat Dilakukan Dengan Sikap Sempurna Tanpa Istirahat Selama 60 Detik
 - c. Peserta Yang Tidak Mampu Melakukan Tes Angkatan Tubuh Ini, Walaupun Telah Berusaha, Diberi Nilai 0 (Nol)



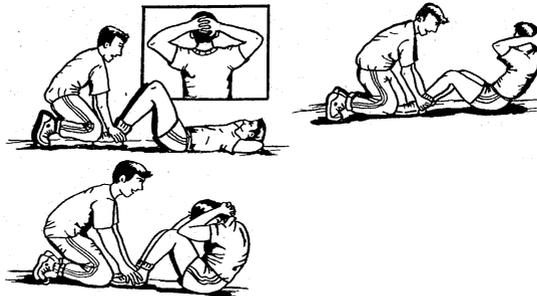
Gambar 3.2. Posisi Gantung Angkat Tubuh 60 Detik (TKJI 2010)

Sumber: Kemendiknas (2010:9)

3. Baring Duduk 60 Detik

1. Tes Ini Bertujuan Untuk Mengukur Kekuatan Dan Ketahanan Otot Perut
2. Alat Dan Fasilitas
 - a. Lantai/Lapangan Rumput Yang Rata Dan Bersih,
 - b. Stopwatch,
 - c. Alat Tulis, Alas/Tikar/Matras Jika Diperlukan
3. Petugas Tes
 1. Sikap Permulaan
 - a. Berbaring Terlentang Di Lantai Atau Rumput Kedua Lutut Ditekuk Dengan Sudut 90 Derajat , Kedua Tangan Kiri Dan Kanan Diletakkan Disamping Telinga
 - b. Petugas/Peserta Lain Memegang Atau Menekan Kedua Pergelangan Kaki, Agar Kaki Tidak Terangkat.

2. Gerakan
 - a. Gerakan Aba-Aba “Ya” Peserta Bergerak Mengambil Sikap Duduk, Sampai Kedua Sikunya Menyentuh Kedua Paha, Kemudian Kembali Ke Sikap Permulaan
 - b. Gerakan Ini Dilakukan Berulang-Ulang Dengan Cepat Tanpa Istirahat, Selama 60 Detik.
Catatan:
 - ✓ Gerakan Tidak Dihitung Jika Tangan Tidak Berada Disamping Telinga.
 - ✓ Kedua Siku Tidak Sampai Menyentuh Paha
 - ✓ Mempergunakan Sikunya Untuk Membantu Menolak Tubuh.
3. Pencatat Hasil
 - a. Hasil Dihitung Dan Dicatat Adalah Jumlah Gerakan Baring Duduk Yang Dapat Dilakukan Dengan Sempurna Selama 60 Detik.
 - b. Peserta Yang Tidak Mampu Melakukan Tes Baring Duduk Ini, Diberi Nilai 0 (Nol)



Gambar. 3.3. Posisi Baring Duduk 60 Detik (TKJI 2010)

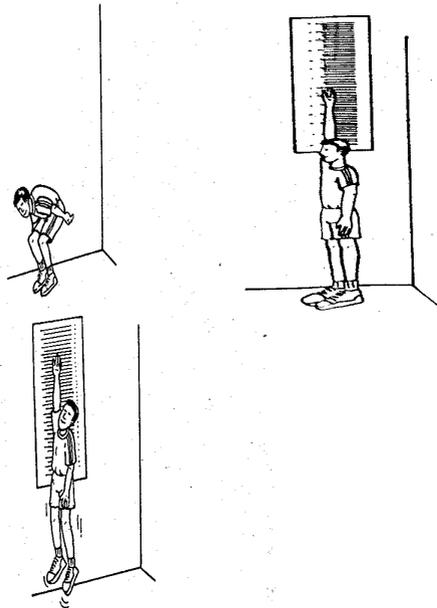
Sumber: Kemendiknas (2010:14)

4. Loncat Tegak

1. Tes Ini Bertujuan Untuk Mengukur Daya Ledak Atau Tenaga Eksplosif

2. Alat Dan Fasilitas
 - a) Papan Berskala Centimeter, Warna Gelap, Berukuran 30x150cm, Dipasang Pada Dinding Yang Rata Atau Tiang. Jarak Antara Lantai Dengan Angka 0 (Nol) Pada Skala Yaitu 150cm
 - b) Serbuk Kapur
 - c) Alat Penghapus Papan Tulis
 - d) Alat Tulis
3. Petugas Tes
Pengamat Dan Pencatat Hasil
4. Pelaksanaan
 1. Sikap Permulaan
 - Terlebih Dahulu Ujung Jari Tangan Peserta Diolesi Dengan Serbuk Kapur Atau Magnesium Karbonat.
 - Peserta Berdiri Tegak Dekat Dinding, Kaki Rapat, Papan Skala Berada Di Samping Kiri Atau Kanan. Kemudian Tangan Yang Dekat Dinding Diangkat Lurus Ke Atas Telapak Tangan Ditempelkan Pada Papan Berkala, Sehingga Meninggalkan Berkas Raihan Jarinya.
 2. Gerakan
 - Peserta Mengambil Awalan Dengan Sikap Menekukkan Lutut Dan Kedua Legan Diayun Kebelakang. Kemudian Peserta Meloncat Setinggi Mungkin Sambil Menepuk Papan Dengan Tangan Yang Terdekat Sehingga Menimbulkan Bekas.
 - Lakukan Tes Ini Sebanyak 3 Kali Tanpa Istirahat Atau Diselingi Oleh Peserta Lain.

3. Pencatat Hasil



Gambar. 3.4. Posisi Loncat Tegak (TKJI 2010)
Sumber: Kemendiknas (2010:19)

5. Lari 1200 Meter

1. Tes Ini Bertujuan Untuk Mengukur Daya Tahan Jantung Peredaran Darah Dan Pernafasan
2. Alat Dan Fasilitas
 - a. Lintasan Lari 1200 Meter Untuk Putera
 - b. Stopwatch
 - c. Bendera Start
 - d. Peluit
 - e. Tiang Pancang
 - f. Alat Tulis
3. Petugas Tes
 - a. Petugas Keberangkatan
 - b. Pengukur Waktu
 - c. Pencatat Hasil
 - d. Pembantu Umum

4. Pelaksanaan

1. Sikap Permulaan

Peserta Berdiri Di Belakang Garis *Start*

1. Gerakan

- Pada Aba-Aba ‘SIAP’ Peserta Mengambil Sikap
- Start Berdiri Untuk Lari.
- Pada Aba-Aba ‘YA’ Peserta Lari Menuju Garis Finish Menempuh Jarak 1200 Meter.

Catatan

- ✓ Lari Diulang Bilamana Ada Pelari Mencuri Start .
- ✓ Lari Diulang Bilamana Pelari Tidak Melewati Garis *Finish*.

2. Pencatatan Hasil

- Pengambilan Waktu Dilakukan Dari Saat Bendera Diangkat Sampai Pelari Tepat Melintasi Garis Finish
- Hasil Yang Dicatat Adalah Waktu Yang Dicapai Oleh Pelari Untuk Menempuh Jarak 1200 Meter Waktu Dicatat Dalam Satuan Dan Detik

Contoh Penulisan : Seorang Pelari Dengan Hasil Waktu 3 Menit 12 Detik Ditulis 3’12”



Gambar. 3.5. Posisi *Start* Lari 1200 Meter (TKJI 2010)

Sumber: Kemendiknas (2010:21)

Koefisien Validitas Instrumen Untuk Kategori Remaja 20-25 Tahun Putra 0,960, Sedangkan Koefisien Reliabilitas Untuk Putra Adalah 0,720 (Depdiknas, 2010:3). Tes Ini Merupakan Satu Rangkaian Sehingga Butir Tes Dilaksanakan Secara Berkesinambungan. Dalam Penelitian Ini Alat Yang Digunakan Adalah Stopwatch Yang Sudah Memenuhi Standar Nasional.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Data Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untu Usia 20-25 Tahun Yang Diterbitkan Oleh Depdikbud Pada Tahun 2010. TKJI Merupakan Satu Rangkaian Tes. Oleh Karea Itu, Semua Butir Tes Harus Dilaksanakan Secara Berkesinambungan Atau Terus Menerus. Urutan Pelaksanaan Adalah Sebagai Berikut:

- 1) Lari 60 Meter Diukur Dengan Satuan Detik Dengan Dicatat Satu Angka Di Belakang Koma
- 2) Gantung Angkat Tubuh Selama 60 Detik Untuk Putra
- 3) Baring Duduk Selama 60 Detik
- 4) Loncat Tegak Diukur Tinggi Raihan (Cm)
- 5) Lari 1200 Meter Untuk Putra Diukur Dalam Satuan Menit Dan Detik.

Adapun Alat Dan Fasilitas Yang Diperlukan Antara Lain; Lintasan Lari Atau Lapangan Yang Datar Dan Tidak Licin, Stopwatch, Bendera Strat, Palang Tunggal, Papan Berskala, Serbu Kapur, Penghapus, Formulir Tes, Peluit Dan Alat Tulis.

Sedangkan Petugas Yang Dibutuhkan Daam Pelaksanan Tes Kebugaran Jasmani Ini Antara Lain:

- a. Lari 60 Meter
Petugas 2 Orang Sebagai Juru Keberangkatan Dan Pengukur Waktu Merangkap Pencatat Hasil.
- b. Gantung Angkat Tubuh 60 Detik
Petugas 2 Orang Sebagai Pengamat Waktu Dan Perhitungan Gerak Merangkap Hasil.
- c. Baring Duduk 60 Detik
Petugas 1 Orang Sebagai Pengamat Waktu Merangkap Pencatat Hasil.

- d. Loncat Tegak
Petugas 2 Orang Sebagai Pencatat Hasil Dan Pengamat
- e. Lari 1200 Meter
Petugas 2 Orang Sebagai Juru Keberangkatan, Pengukur Waktu, Dan Pencatat Hasil.

LAMPIRAN 2

**HASIL PENGUMPULAN DATA
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA**

Lembar Rekapitulasi Hasil Kasar Tingkat Kesegaran Jasmani
Dengan Test TKJI
(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) Pada Mahasiswa Organisasi
HIMPARMAS Jurusan Penjas Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya Angkatan 2017.

No	Nama	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh & Siku Tekuk	Baring Duduk, 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter
1	Marianus Madus	5.9"	10 X	18 X	70 Cm	3'33"
2	Kristoforus Haryono	6.6"	10"	10 X	44 Cm	5'35"
3	Dominikus Paput	10.1"	14"	4 X	21 Cm	7'12"
4	Godemsius Gunawan	6.6"	21"	21 X	42 Cm	4'21"
5	Antonius .M.Tue	5.8"	13"	6 X	34 Cm	5'85"
6	Goden Jehalu	5.3"	8 X	44 X	59 Cm	2'93"
7	Fransiskus A.Tanda	7.7"	5 X	17 X	40 Cm	6'06"
8	Marselinus Sema	6.8"	0	28 X	30 Cm	5'00"
9	Redemptus Arjon	6.2"	11"	10 X	41 Cm	4'88"
10	Yosef Juru	5.7"	6 X	19 X	46 Cm	3'40"
11	Pilipus .R. Jehuru	7.8"	10"	8 X	31 Cm	3'56"
12	Aris Maal	8.5"	17"	5 X	45 Cm	3'89"
13	Martinus .S. Jehadu	9.0"	5 X	7 X	38 Cm	6'04"
14	Yohanes Baptisto	5.4"	12 X	29 X	61 Cm	3'33"

15	Rikardo Halim	9.2"	18"	10 X	40 Cm	3'87"
16	Tobias Tobi	8.6"	16 X	11 X	43 Cm	5'25"
17	Rolantus Sensi	7.3"	24"	5 X	20 Cm	5'77"
18	Yohanes Hiburan	5.6"	5 X	19 X	46 Cm	3'14"
19	Fredirikus Momola	7.5"	7 X	33 X	36 Cm	5'45"
20	Aristo Susanto	8.8"	8"	8 X	45 Cm	3'97"

Lembar Rekapitulasi Hasil Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Test TKJI

(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) Pada Mahasiswa Organisasi HIMPARMAS Jurusan Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Angkatan 2017.

N o.	Nama	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh & Siku Tekuk	Baring Duduk , 60 Detik	Lo nc at Te ga k	Lari 1200 Meter
1	Marianus Madus	5	3	2	5	3
2	Kristoforus Haryono	5	3	3	4	2
3	Dominikus Paput	2	3	2	2	1
4	Godemsius Gunawan	5	3	4	4	3
5	Antonius .M.Tue	5	3	2	3	2
6	Goden Jehalu	5	3	5	4	5
7	Fransiskus A.Tanda	3	2	2	2	1
8	Marselinus Sema	4	0	4	1	2
9	Redemptus	5	3	3	4	2

	Arjon					
10	Yosef Juru	5	3	3	3	4
11	Pilipus .R. Jehuru	4	3	2	3	3
12	Aris Maal	4	3	2	4	3
13	Martinus .S. Jehadu	2	2	1	2	2
14	Yohanes Baptisto	5	4	4	4	4
15	Rikardo Halim	3	3	3	4	3
16	Tobias Tobi	3	5	2	3	2
17	Rolantus Sensi	5	4	2	1	2
18	Yohanes Hiburan	5	2	3	3	4
19	Fredirikus Momola	4	3	4	2	2
20	Aristo Susanto	3	2	2	4	3

Lembar Rekapitulasi Hasil Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani
Dengan Test TKJI

(Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) Pada Mahasiswa Organisasi
HIMPARMAS Jurusan Penjas Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya Angkatan 2017.

No.	Nama	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	Marianus Madus	18	Baik (B)
2	Kristoforu s Haryono	17	Sedang (S)
3	Dominiku s Paput	10	Kurang (K)
4	Godemsiu s Gunawan	19	Baik (B)
5	Antonius	15	Sedang (S)

	.M.Tue		
6	Goden Jehalu	22	Baik Sekali (BS)
7	Fransiskus A.Tanda	10	Kurang (K)
8	Marselinus Sema	11	Kurang (K)
9	Redemptus Arjon	17	Baik (B)
10	Yosef Juru	18	Baik (B)
11	Pilipus .R. Jehuru	15	Sedang (S)
12	Aris Maal	16	Sedang (S)
13	Martinus .S. Jehadu	9	Kurang Sekali (KS)
14	Yohanes Baptisto	21	Baik (B)
15	Rikardo Halim	16	Sedang (S)
16	Tobias Tobi	15	Sedang (S)
17	Rolantus Sensi	14	Sedang (S)
18	Yohanes Hiburan	17	Sedang (S)
19	Fredirikus Momola	15	Sedang (S)
20	Aristo Susanto	14	Sedang (S)

*Lampiran 3***DOKUMENTASI
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA****1. Tes Lari 60 meter**

Gambar 1. Star Lari 60 Meter



Gambar 2.



Gambar 3. Finis Lari 60 Meter

2. Tes Angkat Tubuh



Gambar 4. Sikap Awal Angkat Tubuh



Gambar 5. sikap permulaan angkat tubuh



Gambar 6.Sikap Akhir Angkat Tubuh

3. Tes Baring Duduk 60 Detik



Gambar 7. Sikap Awal Baring Duduk 60 Detik



Gambar 8. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 9. Sikap Akhir Baring Duduk 60 Detik
4. Tes Loncat Tegak



Gambar 10. Sikap Awal Loncat Tegak



Gambar 11.



Gambar 12. Sikap Akhir Loncat Tegak

5. Tes Lari 1200 Meter



Gambar 13. Lari 1200 Meter



Gambar 14. Mahasiswa penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Angkatan 2017.



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II.Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Website : <http://kip.unipasby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 814/Ak.2/FKIP/XII/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

16 Desember 2019

Yang Terhormat,
Ketua HIMPARMAS
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Ketua HIMPARMAS Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Rikardus Mancen
NIM : 165900185
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Organisasi Himpunan Mahasiswa Pacar Manggarai Surabaya (HIMPARMAS)
Waktu penelitian : 16 Desember 2019 s/d 31 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Suharti S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

