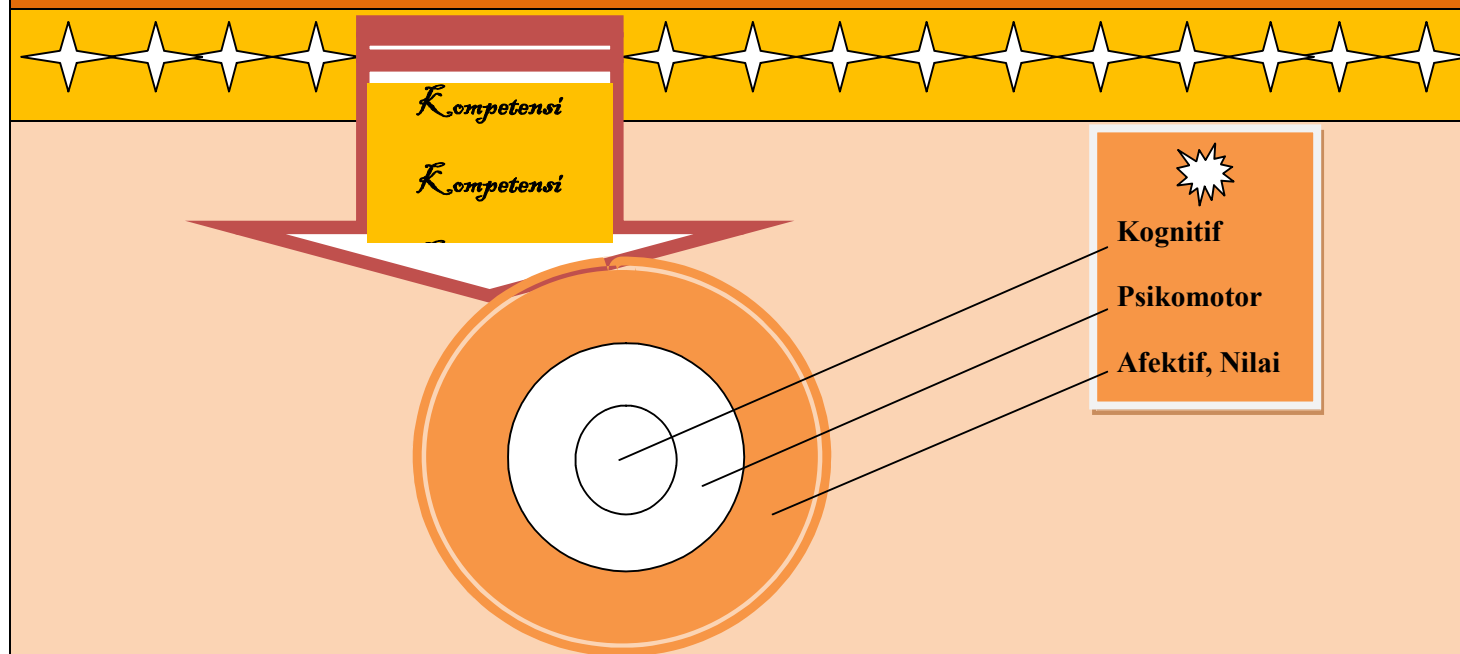


# PENDIDIKAN

↔ “Memanusiakan Manusia” ↔



*Diterbitkan oleh*

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
(PENJASKESREK)

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSA CENDANA  
KUPANG

## **Struktur Pengelola Jurnal Pendidikan**

### **“Memanusiakan Manusia”**

#### **Pelindung**

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

#### **Penanggung Jawab**

Wakil Dekan Bidang Akademik

#### **Pemimpin Redaksi**

Imanuel Lohmay

#### **Wakil Pemimpin Redaksi**

Angelikus Nama Koten

Gaspar Melo

#### **Penyunting Ahli**

Uda Geradus

Benediktus Kasa

Lukas Maria Boleng

Abdul Syukur

Kristin Margiani

#### **Mitra Bestari**

Muh Farozin (UNY)

Triyono (UM)

Blasius Boli Lasan (UM)

#### **Sekretaris Redaksi**

Taty Rosiana Koroh

#### **Bendahara**

Credo G. Betty

#### **Staf Administrasi, Sirkulasi, dan Pemasaran**

Maxel Koro

Michael Johannes. H Louk

Paulinus Alexander Satriano Uda

Gallex Simbolon

#### **Alamat Redaksi**

Kampus B Jalan S.K. Lerik Kota Kupang 85118, Telp 0380 – 821901

## PETUNJUK BAGI PENULIS

Jurnal Pendidikan menerima dan menyajikan tulisan tentang hasil penelitian, gagasan konseptual, kajian dan aplikasi teori, serta tinjauan kepustakaan yang berkaitan dengan ilmu pendidikan.

Ketentuan penulisan naskah:

1. Naskah belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain, ditulis dalam bahasa Indonesia dan diketik dua spasi pada kertas HVS ukuran kuarto. Margin atas dan bawah berturut-turut 4 dan 3 cm, margin kanan dan kiri masing-masing 4 dan 3 cm. Tipe huruf *Time New Roman* ukuran font 12 pada program Microsoft Word dengan format satu kolom. Panjang tulisan minimum 10 halaman sampai maksimum 20 halaman.

2. Urutan naskah hasil penelitian:

JUDUL: ditulis komprehensif dan sesingkat mungkin.

NAMA PENULIS: ditulis tanpa gelar.

INSTANSI ASAL: ditulis dengan catatan kaki secara lengkap (bagi yang berasal dari Perguruan Tinggi, ditulis program studi/jurusan dan fakultas).

ABSTRAK: dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris (pilih satu saja), maksimum 150 kata.

KATA KUNCI: maksimum 5 kata (bukan kalimat).

PENDAHULUAN: (berisi alasan pemilihan topik). Pada bagian ini juga mencakup rumusan masalah, tinjauan pustaka, tujuan, dan manfaat.

MATERI DAN METODE: mengungkapkan secara jelas bahan dan prosedur yang digunakan.

HASIL DAN BAHASAN: (dapat diuraikan/dirinci)

SIMPULAN: Sedapat mungkin menggunakan kalimat kualitatif, bukan kuantitatif).

DAFTAR RUJUKAN: dicantumkan hanya pustaka yang dikutip dalam uraian. Bila penulis lebih dari dua orang, maka dalam uraian setelah penulis pertama diikuti kata “dkk” atau “et al”. Namun, bila dalam daftar rujukan, maka seluruh nama penulis dicantumkan (tanpa dkk).

Contoh penulisan daftar rujukan:

- (a) Buku yang dikutip: Nama penulis. Tahun. Judul Buku (cetak miring). Kota tempat terbit: Nama penerbit.

Ola, Simon, Sabon. 2009. *Sosiolinguistik*. Yogyakarta: The Dogge Press.

- (b) Jurnal majalah/bulletin yang dikutip: Nama penulis. Tahun. Judul tulisan (dalam tanda kutip) Nama Jurnal/majalah/bulletin (cetak miring). Edisi. (vol/ no). halaman.

Kelore, Efreem Hama. 2008. “Optimalisasi Peran Kepala Sekolah dalam Rangka Meningkatkan Mutu Pendidikan”. *Jurnal Pendidikan*. Tahun VII, Edisi 2 Desember. Halaman 6 – 17.

- (c) Bunga Rampai/ kumpulan tulisan dalam buku yang dikutip: Nama penulis. Tahun. Judul tulisan. Dalam (ditulis nama editor). Judul buku (cetak miring). Kota tempat terbit: Penerbit.

Nurdin, H. 1981. Struktur dan Persebaran Penduduk. Dalam Wirosuhardjo, K. (ed). *Dasar-dasar Demografi*. Lembaga Demografi. Jakarta: FE-UI.

3. Urutan naskah bukan hasil-hasil penelitian (berupa gagasan konseptual, kajian dan aplikasi teori, serta tinjauan kepustakaan):

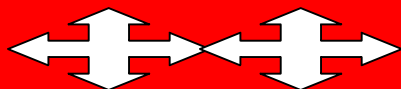
Hampir sama format penelitian, dengan urutan sebagai berikut: JUDUL, PENULIS, INSTANSI ASAL, ABSTRAK, KATA KUNCI, PENDAHULUAN, PENGKAJIAN, PENUTUP (Terdiri atas simpulan dan saran/rekomendasi. DAFTAR RUJUKAN.

Naskah tulisan satu eksemplar dan soft copy di CD dikirim kepada:

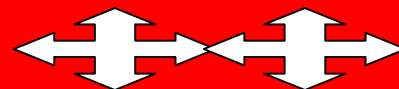
**Redaksi Jurnal Pendidikan**, dengan alamat:

Kampus B Jalan S.K. Lerik, Kota Kupang 85118 Telp. 0380 – 821901

# PENDIDIKAN



## Daftar Isi



1	<i>Lukas Maria Boleng &amp; Yudabbirul Arif</i> <b>IDENTIFIKASI KEMAMPUAN FISIK ATLET ATLETIK PADA SMA KEBERBAKATAN PROVPINSI NTT</b> .....	1-10
2	<i>Fransiskus F. Goe Ray, Gunadi Tjahjono, Ichsan Fahmi &amp; Zet Y. Baitanu</i> <b>PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN MODULAR UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGAMBAR TEKNIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK ELEKTRO TAHUN AKADEMIK 2019/2020</b> .....	11-28
3	<i>Hiwa Wonda</i> <b>PENERAPAN STRATEGI PEMBELAJARAN TERBALIK (<i>RECIPROCAL TEACHING</i>) PADA MATA KULIAH PENDIDIKAN IPS SD DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR FKIP UNIVERSITAS NUSA CENDANA</b> .....	29-45
4	<i>Pasmiyati &amp; Marselinna Manehat</i> <b>PENGUNAAN MODEL <i>PICTURE AND PICTURE</i> DALAM PEMBELAJARAN MEMBACA UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS I SD NEGERI NUNBAUN SABU</b> .....	46-50
5	<i>Uda Geradus &amp; Imanuel Lohmay</i> <b>PENGARUH KONSEP DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS NUSA CENDANA</b> .....	51-66
6	<i>Gallex Simbolon</i> <b>HUBUNGAN KOMPETENSI INSTRUKTUR TERHADAP KECAKAPAN VOKASIONAL PESERTA DIDIK</b> .....	67-77
7	<i>Angelikus N. Koten, Kristin Margiani, Beatriks N. Bunga &amp; Timoteus Mau</i> <b>PERSEPSI ORANG TUA TENTANG PENDIDIKAN SEKS ANAK USIA 4 – 5 TAHUN DI DESA MANLETEN KECAMATAN TASIFETO TIMUR KABUPATEN BELU</b> .....	78-93
8	<i>Mariana Ikun R. D. Pareira, Nirwaning Makleat, Gallex Simbolon, &amp; Rongky Famdale</i> <b>GAMBARAN PENGETAHUAN MAHASISWA TENTANG PERILAKU PACARAN MASA KINI</b> .....	94-98
9	<i>Gaspar Melo, Pasmiyati, Netty Nawa, &amp; Martha K. Kota</i> <b>ANALISIS ISI BUKU AJAR IPA SD/MI KURIKULUM 2013 (SEBAGAI DASAR MENGEMBANGKAN LITERASI SAINS DI SD/MI)</b> .....	99-118

# IDENTIFIKASI KEMAMPUAN FISIK ATLET ATLETIK PADA SMA KEBERBAKATAN PROPINSI NTT

Lukas M. Boleng<sup>1</sup>, Yudabbirul Arif<sup>2</sup>

Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana,  
E-mail: [Lukasboleng@staf.undana.ac.id](mailto:Lukasboleng@staf.undana.ac.id), [yudabbirul@staf.undana.ac.id](mailto:yudabbirul@staf.undana.ac.id)

## ABSTRAK

Aspek kemampuan dan kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kemampuan fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Kondisi dan kemampuan fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Selain harus melakukan tes kemampuan fisik pada calon siswa yang mendaftarkan diri pada SMA Keberbakatan, tes berkala terhadap kemampuan fisik siswa juga tetap harus dilakukan, sebagai pedoman bagi pelatih atau guru untuk mengetahui perkembangan atau bahkan kemunduran prestasi yang terjadi (jika ada) pada seperti didik/atlet yang ada disekolah keberbakatan dari situ kemudian menjadi acuan bagi guru maupun pelatih untuk mencari cara dalam meningkatkan kemampuan fisik yang imbasnya tentu kepada prestasi dari atlet itu sendiri. Penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, Tahap pertama adalah direncanakan sebagai tahap pendekatan dan identifikasi masalah di lokasi penelitian. Tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi kemampuan fisik atlet atletik pada SMA Keberbakatan di Propinsi NTT. Selanjutnya tahap kedua, Tahap dua adalah pengambilan data yang dilakukan dengan berpedoman pada langkah dan teknik pengambilan data. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Kebugaran jasmani Putera dan Puteri usia 15-18 SMA Keberbakatan Provinsi NTT berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 3,12% (1 siswa), kategori sedang persentase sebesar 37,5% (12 siswa), kategori baik persentase sebesar 46,87% (15 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 12,5% (4 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai persentase yang ada, tingkat kebugaran jasmani SMA Keberbakatan NTT termasuk dalam kategori baik.

**Kata Kunci:** Kemampuan fisik, Atletik, TKJI

## PENDAHULUAN

SMA Keberbakatan di Propinsi NTT adalah SMA yang menyediakan ruang bagi para generasi muda NTT yang berbakat dalam bidang olahraga untuk mampu berprestasi didalam kelas dan juara dilapangan, dengan menyediakan waktu yang sedemikian seimbang antara kegiatan di dalam kelas dan lapangan. Dalam perekrutan anak-anak berbakat yang kemudian masuk dalam sekolah khusus altet diperlukan tes kemampuan fisik, hal ini berguna demi meningkatkan kualitas para atlet dan sebagai bahan informasi bagi para guru dan pelatih terhadap kemampuan fisik masing-masing peserta didik.

Selain harus melakukan tes kemampuan fisik pada calon siswa yang mendaftarkan diri pada SMA Keberbakatan, tes berkala terhadap kemampuan fisik siswa juga tetap harus dilakukan, sebagai pedoman bagi pelatih atau guru untuk mengetahui perkembangan atau bahkan kemunduran prestasi yang terjadi (jika ada).

Certain training patterns can improve fitness elements and also increase muscle development (Arif, Lukas Maria Boleng, *et al.*, 2019). Seperti yang dikatakan bahwa pola latihan tertentu dapat meningkatkan elemen kebugaran dan juga meningkatkan perkembangan otot siswa itu

sendiri. Peserta didik/atlet yang ada disekolah keberbakatan dari situ kemudian menjadi acuan bagi guru maupun pelatih untuk mencari cara dalam meningkatkan kemampuan fisik yang imbasnya tentu kepada prestasi dari atlet itu sendiri.

Kenyataan yang terjadi dilapangan berdasarkan hasil observasi peneliti adalah pola perekrutan altet tidak sesuai dengan ketentuan cabor, padahal setiap cabor memiliki keunikan dan karakteristik yang berbeda, sehingga pola perekrutan tidak bias disama ratakan antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya, khususnya pada cabor atletik yang adalah cabor terukur (menit, waktu) harus dilakukan tes fisik yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya sesuai dengan karakteristiknya, selain itu tes fisik untuk masing-masing atlet dengan cabang olahraga yang digelutinya belum dilakukan secara berkala, padahal penting sekali untuk memeriksa atau mengetahui kemampuan atlet secara berkala.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti merasa perlu mengambil penelitian dengan judul indentifikasi kemampuan fisik atlet atletik pada sekolah keberbakatan di propinsi NTT untuk mengetahui kemampuan fisik atlet atletik sekaligus memberikan masukan agar setelah hasil yang diperoleh (apapun hasilnya), tes kemampuan fisik ini dapat dilakukan secara berkala,dari hasilnya kemudian akan menjadi pertimbangan terhadap perbaikan pola latihan, jeda istirahat yang dibutuhkan atlet bahkan pengaturan asupan gizi pada atlet yang ada disekolah keberbakatan di propinsi NTT.

Identifikasi adalah proses pengenalan, menempatkan obyek atau individu dalam suatu kelas sesuai dengan karakteristik tertentu. ( Menurut JP Chaplin yang diterjemahkan Kartini Kartono yang dikutip oleh Uttoro 2008 :8). Menurut Poerwadarminto (1976: 369) “ identifikasi adalah penentuan atau penetapan identitas seseorang atau benda”. Menurut ahli psikoanalisis identifikasi adalah suatu proses yang dilakukan seseorang, secara tidak sadar, seluruhnya atau sebagian, atas dasar ikatan emosional dengan tokoh tertentu, sehingga seseorang tersebut berperilaku atau membayangkan dirinya seakan-akan adalah tokoh tersebut. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa identifikasi adalah penempatan atau penentu identitas seseorang atau benda pada suatu saat tertentu.

Sudah banyak tes yang dapat menguji komponen-komponennya. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik

peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Unsur-unsur gerak fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Unsur-unsur gerak fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan (Suharno HP, 1986: 35). Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Nuril Ahmadi, 2008: 65). Artinya bahwa dalam suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh. Kekuatan merupakan kemampuan dasar basis dari komponen kondisi, dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (Arif, Lukas M. Boleng, *et al.*, 2019). Seperti dikatakan bahwa salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, tanpa adanya kekuatan yang cukup maka untuk melakukan aktifitas fisik tidak akan bisa maksimal, dan itu berdampak pada performa atlet saat latihan atau bahkan saat pertandingan.

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Latihan adalah proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang ulang. Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga.

Meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan cara latihan olahraga rutin sesuai dengan prosedur. Muhajir (2007: 56-58) mengemukakan berkenaan dengan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat berlatih dengan beberapa model latihan, antara lain jogging, sirkuit training, interval training, dan aerobik. Bentuk atau jenis latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang meliputi: latihan kekuatan (push up, sit up, back up, vertical jump), latihan kecepatan (lari sprint, lari akselerasi, lari naik turun bukit), latihan daya tahan paru jantung (lari jarak jauh, lari marathon, lari

multy stage, renang), latihan kelenturan (kelentruran otot leher, kelenturan sendi pergelangan tangan, kelenturan lutut), latihan keseimbangan (keseimbangan tumpuan satu kaki, keseimbangan tumpuan pundak, keseimbangan tumpuan tangan).

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Suharsimi Arikunto (2006: 223) menyatakan “untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi”. Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee.

Ada bermacam-macam tes kebugaran jasmani salah satunya adalah tes kebugaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

a) Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. Waktu yang dihitung dalam satuan waktu detik atau satu angka dibelakang koma.

b) Bergantung angkat badan 60 detik untuk siswa putra

Tes ini diperuntukan bagi putra dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bawah. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu melewati palang selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa sejak dari aba-aba “mulai” diberikan hingga ia tidak mampu lagi melakukannya. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

c) Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot perut. Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa mampu melakukan tes tersebut selama 60 detik.

d) Loncat tegak

e) Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

f) Lari jarak jauh



g) Jarak lari jarak jauh untuk putra 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan. Hasil yang dicatat adalah pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tes Kebugaran jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrument untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan koefisien realibilitas untuk putra adalah 0,720. Dapat mewakili komponen kesegaran kecepatan, daya tahan otot, power daya ledak, dan daya tahan kardiovaskuler.

## METODE PENELITIAN

### 1. Metode Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, penelitian kualitatif adalah penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis..

### 2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Sugiyono, 2012:136 dikutip dari Rahmansyah Putra, 2017:36). Pengumpulan data yang dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran yang digunakan untuk pengukuran TKJI

**Tabel 1: Kriteria Penilaian TKJI untuk Putera Usia 16 – 19 Tahun**

Lari 60 meter	Gantung/angkat tubuh	Baring duduk	Locat Tegak	Lari 1600 meter	Nilai	Bobot
S.d – 7,2"	19 – ke atas	41 – ke atas	73 ke atas	s.d -3'14"	5	BS
7,3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 - 72	3'15"-4'25"	4	B
8,4" – 9,6"	09 – 13	21 – 29	50 -59	4'26"-5'12"	3	S
9,7" – 11,0"	05 – 08	10 – 20	39 - 49	5'13"-6'33"	2	K
11,1"-Dst,	00 – 04	00 – 09	38 dst.	6'34" dst	1	KS

(Sumber TKJI 2017)

**Tabel 2 : Kriteria Penilaian TKJI untuk Puteri Usia 16 – 19 Tahun**

Lari 60 meter	Gantung siku Tekuk	Baring duduk	Locat Tegak	Lari 1600 meter	Nilai	Bobot
S.d – 8,4"	41" – ke atas	28–ke atas	50 ke atas	s.d -3'52"	5	BS
8,5" – 9,8"	22" – 40"	20 – 27	39 - 49	3'53"-4'56"	4	B
9,9" – 11,4"	10" – 21"	10 – 19	31 -38	4'57"-5'58"	3	S
11,5" – 13,4"	03" – 09"	03 – 09	23 - 30	5'59"-7'23"	2	K
13,5"-Dst,	00" – 02"	00 – 02	22 dst.	7'24" dst	1	KS

(Sumber TKJI 2017)

**Tabel 3 : Kriteria penilaian Kebugaran jasmani siswa usia 16 – 19 Tahun**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang sekali (KS)

(Sumber TKJI 2017)

### 3. Prosedur Pengukuran

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi, yaitu memerlukan kehadiran peneliti secara penuh dan karena itu pula hubungan sosial dan emosional perlu dijalin antara peneliti dan pelaku yang diamati (Maksum, 2012: 127). Selain itu peneliti juga dibantu oleh dua orang anggota peneliti.
2. Pengamatan, Pada tahap ini peneliti mengamati gejala-gejala yang terjadi dan menemukan permasalahan yang terdapat pada lokasi penelitian
3. Tes, tes yang dilakukan adalah tes kemampuan fisik atletik.

### 4. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif dilakukan apabila data empiris yang diperoleh adalah data kualitatif berupa kumpulan wujud kata-kata dan bukan rangkaian angka, serta tidak disusun dalam kategori-kategori. Data dikumpulkan dalam beberapa cara yaitu observasi, wawancara, intisari dokumen, dan dokumentasi.

Kegiatan analisis data dilakukan dengan menggunakan tiga alur kegiatan yang terjadi bersamaan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. (Miles dan Huberman). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup observasi, hasil tes, reduksi data, analisis, inrerpretasi data dan triangulasi. Dari hasil analisis data kemudian ditarik kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

**Tabel 4 : Tingkat Kebugaran Jasmani Puteri SMA Keberbakatan Provinsi NTT**

No.	Nama siswa	Usia	Klasifikasi TKJI
	PUTERI		
1.	Maria Scolastika Indriani Bone	18 tahun	Baik Sekali
2.	Susana Sri Dewi	18 tahun	Baik
3.	Maria Vinsensia Bulbala	18 tahun	Baik
4.	Maria Goreti Indah	19 tahun	Baik Sekali
5.	Arselin Nada Atandima	16 tahun	Baik Sekali
6.	Natalia Penu Rema	16 tahun	Baik
7.	Grasela Cindy Y. Thon	16 tahun	Baik
8.	Nefriana Arince Daik	16 tahun	Sedang
9.	Maria Ireni Bona	16 tahun	Sedang
10.	Adelsya M. Snae	16 tahun	Sedang
11.	Djiska Y. Natonis	16 tahun	Sedang
12.	Apriani Amelia R. Pasca	16 tahun	Kurang
13.	Debora Poenamo	17 tahun	Sedang
14.	Pascaliala Woli	17 tahun	Sedang
15.	Regina Riwu Cango	17 tahun	Baik
16.	Sintia Hembu Nipa	17 tahun	Baik
17.	Dorthea Bhubhu	17 tahun	Baik
18.	Maria Katarina Eno	17 tahun	Baik
19.	Trifena Laku Saba	15 tahun	Sedang

**Tabel 5 : Tingkat Kebugaran Jasmani Putera SMA Keberbakatan Provinsi NTT**

No.	Nama siswa	Usia	Klasifikasi TKJI
	PUTERA		
1.	Sendi Morientes	15 tahun	Baik
2.	Puernama P.M. Rizky	15 tahun	Baik
3.	Seferianus Pajimoro	16 tahun	Baik
4.	Gregorius Oes	16 tahun	Baik
5.	Randi M. Ruku	16 tahun	Baik Sekali
6.	Fardian Abdul Wahid	17 tahun	Sedang
7.	Adison S. Udju Tade	17 tahun	Baik
8.	Marlolindo Selan	17 tahun	Baik

9.	Leksi Rame	18 tahun	Sedang
10.	Oktovianus R. Mone	18 tahun	Baik
11.	Valentinus Ola Tokan	18 tahun	Baik
12.	Roberto Leonardo Suku Bahun	17 tahun	Baik Sekali
13.	Ismail Malaiku	17 tahun	Baik

**Tabel 6 : Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Putera SMA Keberbakatan Provinsi NTT Berdasarkan Usia**

No. Urut	Usia	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
1.	15 Tahun	Baik	2	15,38
2	16 Tahun	Baik	2	15,38
3.	16 Tahun	Baik Sekali	1	7,69
4.	17 Tahun	Baik	2	15,38
5.	17 Tahun	Sedang	3	23,08
6.	18 Tahun	Baik	2	15,38
7.	18 Tahun	Sedang	1	7,69
		Total	13 Orang	100

**Tabel 7 : Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Puteri SMA Keberbakatan Provinsi NTT Berdasarkan Usia**

No. Urut	Usia	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
1.	15 Tahun	Sedang	2	10,53
2	16 Tahun	Kurang	1	5,26
3.	16 Tahun	Baik	2	10,53
4.	16 Tahun	Baik Sekali	1	5,26
5.	16 Tahun	Sedang	4	21,05
6.	17 Tahun	Baik	3	15,80
7.	17 Tahun	Sedang	2	10,53
8.	18 Tahun	Baik Sekali	1	5,26
9.	18 tahun	Baik	2	10,53
9.	19 Tahun	Baik Sekali	1	5,26
		Total	19 orang	100

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Keberbakatan Provinsi NTT secara keseluruhan adalah sebagai berikut :

**Tabel 8 : Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Keberbakatan Provinsi NTT**

No. Urut	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	4	12,5
2.	Baik	15	46,87
3.	Sedang	12	37,5
4.	Kurang	1	3,12
	Total	32	100

## 2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Putera dan Puteri usia 15-18 SMA Keberbakatan Provinsi NTT. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Kebugaran jasmani Putera dan Puteri usia 15-18 SMA Keberbakatan Provinsi NTT berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 3,12% (1 siswa), kategori sedang persentase sebesar 37,5% (12 siswa), kategori baik persentase sebesar 46,87% (15 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 12,5% (4 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai persentase yang ada, tingkat kebugaran jasmani SMA Keberbakatan NTT termasuk dalam kategori baik.

Lokasi SMA Keberbakatan yang berada di kota kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur yang berada di daerah panas dimana sebagian besar siswa dan siswi SMA keberbakatan telah beradaptasi dengan cuaca yang panas. SMA Keberbakatan yang berada di kota kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur secara geografis itu pun secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada perilaku dan karakteristik siswa dan siswi SMA Keberbakatan NTT.

### DAFTAR RUJUKAN

- Arif, Y., Boleng, Lukas M., *et al.* (2019) *PENGARUH KESEIMBANGAN, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN MONTHONG DOLIOCHAGI*. doi: <http://dx.doi.org/10.23887/ijerr.v2i3.21091.g13182>.
- Arif, Y., Boleng, Lukas Maria, *et al.* (2019) 'The Effect of Weight Training Using Inner-Load Outer-Load on the Process of Developing Chest Muscles in Fitness Members in the City of Kupang', *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(3), pp. 478–491. Available at: [https://www.ijicc.net/images/Vol\\_5\\_Iss\\_3/28\\_Neolaka\\_P478\\_2019R.pdf](https://www.ijicc.net/images/Vol_5_Iss_3/28_Neolaka_P478_2019R.pdf).
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta. <https://id.wikipedia.org/wiki/Atletik>  
<http://olahraga.biz.id/2017/01/11/pengertian-dan-sejarah-atletik-lengkap/>
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan

Kesehatan SD Setara D II.  
Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.  
Nuril Ahmadi, 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.