

## PROFIL KONDISI FISIK SISWA PUTRA KELAS XI SMA N 1 BERAU

Fellyson Titting

### Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik Siswa SMA N 1 Berau. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas XI SMA N 1 Berau yang berjumlah 75, seluruhnya dari jumlah populasi dalam penelitian ini akan dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 7 item tes kondisi fisik. Berdasarkan hasil penelitian Profil Kondisi Fisik Siswa SMA N 1 Berau, yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau sebesar 2,7 %, kategori baik sebanyak 23 siswa atau sebesar 30,7 %, kategori sedang sebanyak 24 siswa atau sebesar 32 %, kategori kurang sebanyak 21 siswa atau sebesar 28 %, dan siswa yang masuk kedalam kategori kurang sekali ada 5 siswa atau 6,7%. Dengan melihat hasil penelitian tes di atas, maka Profil Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri 1 Berau termasuk ke dalam kategori sedang yaitu sebanyak 24 siswa dari 75 siswa atau sebesar 32%.

**Kata Kunci :** *profil kondisi fisik*

### Pendahuluan

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas, (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). (Mochamad Sajoto, 1988: 57). Siswa di SMA N 1 Berau seringkali melupakan akan pentingnya keadaan kondisi fisiknya, itu dikarenakan para siswa belum mempunyai kesadaran yang lebih akan pentingnya kondisi fisik yang prima bagi seorang SISWA.

Kondisi fisik berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh siswa yaitu untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stress lingkungan, dan untuk melakukan aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan bermain baik di sekolah maupun di rumah. Prasarat utama untuk itu yaitu kondisi fisik dan psikis yang baik, sehingga diharapkan mencapai prestasi puncak sesuai dengan potensi yang dimiliki. Mamad (2007: 7) mengungkapkan bahwa "*Kondisi fisik dapat dijadikan sebagai indikator tingkat kebugaran jasmani*". Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik dipahami sebagai seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena dalam kondisi fisik yang baik terdapat unsur-unsur kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik dan fleksibilitas yang baik. Melalui kondisi fisik yang baik seseorang dapat mencapai prestasi gemilang.

Komponen daya tahan tubuh merupakan komponen utama kebugaran jasmani seseorang. Untuk itu, daya tahan tubuh harus menjadi prioritas utama dalam mengembangkan kebugaran jasmani.

Dari sekian unsur-unsur kondisi fisik yang baik daya tahan jantung-paru adalah bagian yang paling penting, baik untuk olahraga prestasi maupun kesehatan. Pendapat Pate yang diterjemahkan Kuntaraf (Mamad, 2007:8) sebagai berikut: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan salah satunya adalah daya tahan jantung-paru. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh anak sekolah yaitu untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stress lingkungan, dan untuk melakukan aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan bermain baik di sekolah maupun di rumah.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. (Suharsimi Arikunto, 2010:3-4). Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2014 – bulan November 2014 di SMA Negeri 1 Berau Kalimantan Timur.

Populasi yang digunakan adalah siswa putra kelas XI SMA N 1 Berau yang berjumlah 75, seluruhnya dari jumlah populasi dalam penelitian ini akan dijadikan sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 7 item tes kondisi fisik, yaitu:

1. Kekuatan otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer*. Peserta tes mendapatkan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes ini dengan selang waktu istirahat 1 menit, dan hasil yang diambil adalah yang tertinggi dari ketiga pengukuran (Agus Mukholid, 2007: 116-118)
2. Daya tahan otot perut diukur dengan menggunakan tes *sit-ups*. Hasil yang dicatat adalah jumlah gerakan yang benar yang dapat dilakukan selama 60 detik. (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak, 2010: 28)
3. Kecepatan diukur dengan menggunakan lari cepat 60 meter. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu yang dicatat satu angka di belakang koma. (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak, 2010: 28)
4. Kelincahan diukur dengan menggunakan *shuttle-run* 4 x 10 meter. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa untuk menempuh jarak 4 x 10. Waktu yang dicapai dihitung sampai sepersepuluh detik. (Agus Mukholid, 2007: 116-117)
5. Fleksibilitas menggunakan metode *Sit and Reach*. Yang diukur adalah tanda bekas jari yang tampak pada mistar skala. Hasil yang dicatat adalah angka skala yang dapat dicapai oleh kedua ujung jari dalam dua kali percobaan. (Agus Mukholid, 2007: 116-123)
6. Power atau daya ledak diukur dengan menggunakan tes *vertical jumps*. Peserta tes diberi kesempatan sebanyak 3 kali percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan setelah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari 3 kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak, 2010: 28)
7. Daya tahan umum (*cardiovascular endurance*) diukur dengan menggunakan tes lari atau jalan 12 menit. Menentukan skor dengan cara mencatat jarak yang ditempuh orang coba tersebut selama 12 menit, dicatat sampai dalam satuan meter. (Agus Mukholid, 2007: 116-121).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif. Selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atau permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan profil kondisi siswa.

Dari data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan *statistik deskriptif*. *Statistik deskriptif* merupakan statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2003: 29). Jadi, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa SMA N 1 Berau.

Untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma (Anas Sudijono, 2007: 329) sebagai berikut:

Tabel 1. Rentangan Norma

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase sebagai berikut menurut Anas Sudijono (2010: 43).

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Sampel

## Hasil dan Pembahasan

Untuk mengidentifikasi Profil Kondisi Fisik Siswa SMA N 1 Berau dilakukan dengan pengkategorian menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil analisis terhadap Profil Kondisi Fisik Siswa SMA N 1 Berau tes dan pengukuran yang dilakukan menghasilkan nilai tertinggi 229 dan nilai terendah 488. hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Profil Kondisi Fisik Pemain Siswa SMA N 1 Berau.

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\geq 396$	Baik Sekali	2	2,666667
2	365 - 396	Baik	23	30,66667
3	335 - 365	Sedang	24	32
4	304 - 335	Kurang	21	28
5	$< 304$	Kurang Sekali	5	6,666667
<b>Jumlah</b>			<b>75</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Profil Kondisi Fisik Siswa SMA N 1 Berau yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau sebesar 2,7 %, kategori baik sebanyak 23 siswa atau sebesar 30,7 %, kategori sedang sebanyak 24 siswa atau sebesar 32 %, kategori kurang sebanyak 21 siswa atau sebesar 28 %, dan siswa yang masuk kedalam kategori kurang sekali ada 5 siswa atau 6,7%.

### 1. Kekuatan Otot Tungkai:

Tabel 3. Data tes Kekuatan Otot Tungkai

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\geq 65$	Baik Sekali	0	0
2	55 – 65	Baik	36	48
3	45 – 55	Sedang	19	25,333333
4	35 – 45	Kurang	15	20
5	$< 45$	Kurang Sekali	5	6,6666667
<b>Jumlah</b>			<b>75</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel di atas, dapat dilihat hasil tes kekuatan otot tungkai yang masuk kedalam kategori baik sekali ada 0 siswa atau 0%, kategori baik sebanyak 36 siswa atau sebesar 48 %, kategori sedang sebanyak 19 siswa atau sebesar 25,4 %, kategori kurang sebanyak 15 siswa atau sebesar 20 % dan siswa yang masuk kedalam kategori kurang sekali ada 5 atau sebesar 6,7 %.

2. Tes *sit-ups*

Tabel 4. Data tes Kekuatan *Sit-Up*

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\geq 65$	Baik Sekali	3	4
2	55 – 65	Baik	25	33,333333
3	45 - 55	Sedang	28	37,333333
4	35 - 45	Kurang	15	20
5	< 45	Kurang Sekali	4	5,3333333
<b>Jumlah</b>			<b>75</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel di atas, bahwa hasil tes *sit-ups* yang masuk ke dalam kategori baik sekali ada 3 siswa atau sebanyak 4% dan kategori baik ada 25 siswa atau sebanyak 33,4%, kategori sedang sebanyak 28 siswa atau sebesar 37,4 %, kategori kurang sebanyak 15 siswa atau sebesar 20 %, dan kategori kurang sekali 4 siswa atau sebanyak 5,4%.

3. Tes Lari 60 Meter

Tabel 5. Data Tes Lari 60 Meter

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\geq 65$	Baik Sekali	5	6,6666667
2	55 - 65	Baik	24	32
3	45 - 55	Sedang	17	22,666667
4	35 - 45	Kurang	27	36
5	< 45	Kurang Sekali	2	2,6666667
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel tes di atas, bahwa hasil tes lari 60 meter yang masuk ke dalam kategori baik sekali ada 5 siswa atau 6,7%, kategori baik sebanyak 24 siswa atau sebesar 32%, kategori sedang sebanyak 17 siswa atau sebesar 22,7 %, kategori kurang sebanyak 27 siswa atau sebesar 36 %, dan kategori kurang sekali ada 2 siswa atau 2,7%.

4. Tes Kelincahan

Tabel 6. Data Tes Kelincahan

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\geq 65$	Baik Sekali	0	0
2	55 - 65	Baik	28	37,333333
3	45 - 55	Sedang	13	17,333333
4	35 - 45	Kurang	34	45,333333
5	< 45	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel di atas, bahwa hasil tes kelincahan yang masuk ke dalam kategori baik sekali 0 siswa atau sebanyak 0%, kategori baik sebanyak 28 siswa atau sebesar 37,4 %, kategori sedang sebanyak 13 siswa atau sebesar 17,4 %, siswa yang masuk ke dalam kategori kurang 34 siswa atau sebanyak 45,4 %, dan tidak ada yang masuk kategori kurang sekali.

5. Tes *Flexion meter*

Tabel 7. Data tes *Flexion meter*

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\geq 65$	Baik Sekali	4	5,333333
2	55 - 65	Baik	26	34,66667
3	45 - 55	Sedang	21	28
4	35 - 45	Kurang	19	25,33333
5	$< 45$	Kurang Sekali	5	6,66667
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel di atas, bahwa hasil tes *Flexion meter* yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 4 siswa atau sebesar 5,4%, kategori baik sebanyak 26 siswa atau sebesar 34,7 %, kategori sedang sebanyak 21 siswa atau sebesar 28 %, kategori kurang sebanyak 19 siswa atau sebesar 25,4 %, dan siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali 5 siswa atau sebanyak 6,7%.

6. Tes *Vertical jumps*

Tabel 8. Data Tes *Vertical jump*

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\geq 65$	Baik Sekali	7	9,333333
2	55 - 65	Baik	23	30,66667
3	45 - 55	Sedang	11	14,66667
4	35 - 45	Kurang	30	40
5	$< 45$	Kurang Sekali	4	5,333333
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel di atas, bahwa hasil tes *Vertical jumps* yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 7 siswa atau sebesar 9,4%, kategori baik sebanyak 23 siswa atau sebesar 30,7 %, kategori sedang sebanyak 11 siswa atau sebesar 14,7 %, kategori kurang sebanyak 30 siswa atau sebesar 40 %, dan yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa atau sebesar 5,4 %.

7. Tes Lari 12 menit

Tabel 9. Data Tes Lari 12 menit

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$\geq 65$	Baik Sekali	1	1,333333
2	55 - 65	Baik	38	50,66667
3	45 - 55	Sedang	12	16
4	35 - 45	Kurang	20	26,66667
5	$< 45$	Kurang Sekali	4	5,333333
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel di atas, bahwa hasil tes Lari 12 menit yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar 1,4%, kategori baik sebanyak 38 siswa atau sebesar 50,7 %, kategori sedang sebanyak 12 siswa atau sebesar 16 %, kategori kurang sebanyak 20 siswa atau sebesar 26,7 %, dan yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa atau sebesar 5,4 %.

Berdasarkan analisis Profil Kondisi Fisik Siswa SMA N 1 Berau, yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau sebesar 2,7 %, kategori baik sebanyak 23 siswa atau sebesar 30,7 %, kategori sedang sebanyak 24 siswa atau sebesar 32 %, kategori kurang sebanyak 21 siswa atau sebesar 28 %, dan siswa yang masuk kedalam kategori kurang sekali ada 5 siswa atau 6,7%. Dengan melihat hasil penelitian tes di atas, maka Profil Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri 1 Berau termasuk ke dalam kategori sedang yaitu sebanyak 24 siswa dari 75 siswa atau sebesar 32%.

Merujuk dari hasil penelitian dan kesimpulan dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik setiap siswa di SMA N 1 Berau termasuk dalam katagori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa sebab diantaranya yaitu kondisi aktifitas yang dilakukan siswa sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya.

Hasil penelitian kondisi fisik pada siswa SMA N 1 Berau masuk dalam kategori kurang, jika dilihat dan dibandingkan dengan kondisi sarana dan prasarana olahraga serta sarana dan prasarana latihan fisik bagi siswa di SMA N 1 Berau termasuk dalam kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga siswa yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani sudah dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk katagori kurang maka dapat diberikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang antara lain yaitu:

Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa SMA N 1 Berau diantaranya sebagai berikut:

1. Faktor Siswa

Siswa merupakan subjek belajar, sehingga segala bentuk aktifitas fisik mungkin tidak terkontrol, banyaknya aktifitas yang dilakukan siswa akan membuat kondisi fisik berubah-ubah sehingga hasil penelitian mungkin tidak akan sesuai seperti yang diharapkan, namun peneliti selalu berusaha untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan yang sebenar-benarnya.

2. Faktor Guru

Dalam proses belajar mengajar, seorang guru memiliki tugas yang amat penting. Guru belum bisa memotivasi siswa untuk melakukan olahraga dengan baik. Guru mempunyai peran penting dalam pembelajaran, seorang guru tidak hanya menguasai materi saja melainkan juga harus memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya. Karena keberhasilan pembelajaran tergantung pada keberhasilan guru dalam mengelola proses pembelajaran.

3. Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan hal yang vital. Karena tanpa adanya sarana dan prasarana pembelajaran tidak berjalan. SMA N 1 Berau mempunyai sarana dan prasarana yang cukup memadai sehingga dapat menunjang proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan memberikan motivasi bagi siswa untuk aktif dalam berlatih.

4. Faktor Alokasi Waktu

Dalam proses pembelajaran, alokasi waktu sangat penting. Di SMA N 1 Salaman Kabupaten Magelang, alokasi waktu untuk pembelajaran pendidikan jasmani hanya 2 x 45 menit, atau 1 kali pertemuan dalam 1 minggu, hal tersebut akan menyebabkan siswa tidak memahami dan menguasai materi yang diberikan oleh guru sehingga dalam latihan fisikpun kurang dapat memahami.

5. Faktor Lingkungan

Dukungan dari lingkungan sekitar juga mendorong keberhasilan pembelajaran. Suatu sekolah akan tercipta suasana kondusif apabila lingkungan sekitar ikut berupaya menjaga suasana dan kenyamanan sehingga kegiatan belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik.

### Simpulan

Berdasarkan analisis Profil Kondisi Fisik Siswa SMA N 1 Berau, yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau sebesar 2,7 %, kategori baik sebanyak 23 siswa atau sebesar 30,7 %, kategori sedang sebanyak 24 siswa atau sebesar 32 %, kategori kurang sebanyak 21 siswa atau sebesar 28 %, dan siswa yang masuk kedalam kategori kurang sekali ada 5 siswa atau 6,7%. Dengan melihat hasil penelitian tes di atas, maka Profil Kondisi Fisik Siswa SMA Negeri 1 Berau termasuk ke dalam kategori sedang yaitu sebanyak 24 siswa dari 75 siswa atau sebesar 32%.

### Daftar Pustaka

- Agung Sunarno, Nimrot Manalu. 2005. Evaluasi Pelaksanaan Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Di Sumatera Utara Tahun 2003. *Jurnal IPTEK Olahraga*. 193-202.
- Agus Mukholid. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: Yudhistira.
- Anas Sudjono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anung Baskoro Budi Santoso. (2010). “*Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010*”. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Asep Kurnia Nenggala. (2005). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Depdiknas. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kurikulum Jasmani
- Djoko Lelono. 2008. Profil Pembinaan Cabang Olahraga Gulat Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal IPTEK Olahraga*. 112-128.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung. UPI.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Kuswati. (2009). *Profil Gaya Kepemimpinan Pelatih Karate Pada Perguruan Ikai DIY*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Moch. Asmawi. 2006. Motivasi Berlatih Dan Daya Ledak Otot Tungkai Pelari Gawang. *Jurnal IPTEK Olahraga*. 14-27.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Depdikbud.
- Moh. Gilang. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Ganesa Exact.
- Moh. Uzer Usman, dkk. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan belajar Mengajar (Bahan Kajian PKG, MGBS, MGMP)*. Bandung: PT Rosdakarya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*. Indonesia : Grasindo.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta press.
- Stefanie JM Verstraete, Greet M Cardon, Dirk LR De Clerc And Ilse MM De Bourdeaudhui. 2006. A Comprehensive Physical Activity Promotion Programme At Elementary School: The Effects On Physical Activity, Physical Fitness And Psychosocial Correlates Of Physical Activity. *Public Health Nutrition*. 477-484.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjas*. Solo: ESA Grafika.

- Verity J. Cleland, Kylie Ball, Costan Magnussen, Terence Dwyer, and Alison Venn. 2009. Socioeconomic Position and the Tracking of Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness From Childhood to Adulthood. *American Journal of Epidemiology*. 10.1093/aje/kwp271
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

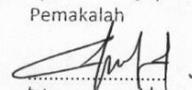
PANITIA SEMINAR NASIONAL EVALUASI PENDIDIKAN (SNEP II)  
PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
SABTU 22 NOVEMBER 2014

CATATAN PRESENTASI MAKALAH

Ruang : F 14  
Moderator : Drs. Wirawan  
Nama Penyaji : Fellyson Titting  
Instansi/Asal PT : Universitas Negeri Semarang  
Judul : Profil Kondisi Fisik SMAN  
  
Nama Penannya : 1. Bahjari, S. Pd - 2. Arif  
Instansi/Asal PT : Universitas Negeri Semarang.

Pertanyaan : 1. Bagaimana langkah-langkah yg dilakukan dalam penelitian?  
2. Dasar teori dari tes-tes prestasi?  
3. Apakah dari tes-tes yg sudah mencoba dalam kondisi fisik?

Jawaban : 1. Yakin menyatakan angket yg dibagikan kepada siswa berupa tes yg akan dilakukan. Dari 75 siswa dibagi menjadi 7 kelompok yg akan melakukan tes di pos? yg tersedia.  
2. - Tes leg and back dynamometer (Agus Mutholid, 2007)  
- Tes sit-ups (Tes kesegaran jasmani untuk anak, 2010)  
- Lari cepat 60 m (Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak, 2010)  
- Shuttle-run 4x10 m (Agus Mutholid, 2007)  
- Sit and Reach (Agus Mutholid, 2007)  
- Vertical jumps (Tes kesegaran jasmani untuk anak, 2010)  
- Tes lari atau jalan 12 menit (Agus Mutholid, 2007)  
3. Iya, karena sesuai dengan pengertian kondisi fisik menurut Bumpa (1983) kondisi fisik adalah kemampuan yg meliputi kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), kelenturan (flexibility) dan koordinasi.

Pemakalah  
  
Fellyson Titting