

**PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X
PAKET KEAHLIAN OTOMATISASI DAN TATA KELOLA PERKANTORAN
(OTP) SEMESTER 1 TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Wahyudi Setiyono

SMK Negeri 1 Wonosobo

Email: wahyudisetiyono@rocketmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 21 Maret 2018

Disetujui : 31 Maret 2018

Kata Kunci:

profil, kesegaran jasmani,
peserta didik, TKJI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana profil tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas X paket keahlian Otomatisasi Dan Tata Kelola Perkantoran pada semester 1 tahun pelajaran 2017/2018. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasinya adalah peserta didik kelas X paket keahlian Otomatisasi Dan Tata Kelola Perkantoran pada semester 1 tahun pelajaran 2017/2018. Teknik *sampling* yang digunakan adalah total *sampling* dengan jumlah 96 peserta didik. Teknik analisis datanya menggunakan teknik deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 96 peserta didik yang melakukan tes TKJI ada 16 (17%) peserta didik masuk dalam kategori kurang sekali, 35 (36%) peserta didik masuk kategori kurang, 40 (42%) masuk kategori sedang, 5 (5%) peserta didik masuk kategori baik, dan tidak ada peserta didik masuk kategori baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran peserta didik kelas X paket keahlian Otomatisasi Dan Tata Kelola Perkantoran pada semester 1 tahun pelajaran 2017/2018 sebagian besar termasuk dalam kategori kurang dan sedang. Berdasarkan simpulan hasil penelitian di atas, maka disarankan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMK Negeri 1 Wonosobo dapat melakukan proses pembelajaran yang dapat memacu kesegaran jasmani dengan tetap memperhatikan kondisi peserta didik dan metode pendekatan pembelajaran yang tepat serta memperhatikan factor keamanan sehingga peserta didik pada akhirnya dapat mencapai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik.

ARTICLE INFO

Article History

Received : March 21, 2018

Accepted : March 31, 2018

Key Words :

profile, physical fitness,
students, TKJI

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out how the profile of physical fitness level of class X students package of Automation and Office Governance expertise in the first semester of the academic year 2017/2018. The research method used is qualitative by using Physical Freshness Test Indonesia (TKJI). The population is a class X student package of Automation and Office Governance expertise in the 1st semester of the academic year 2017/2018. The sampling technique used is total sampling with the number of 96 students. Data analysis technique using descriptive technique percentage. Based on the results of the study of 96 students who tested TKJI there were 16 (17%) of the students entered in the category of less once, 35 (36%) of the students were in the category of less, 40 (42%) were in the medium category, 5 (5%) learners are categorized as good, and no learners are in very good category. Thus it can be concluded that the fitness level of class X students package of Automation and Office Governance expertise in the first semester of the academic year 2017/2018 mostly included in the category of less and medium. Based on the conclusion of the above research results, it is advisable to teachers of physical education and health SMK Negeri 1 Wonosobo can do the learning process that can spur the freshness of the body with attention to the condition of learners and methods of appropriate learning approach and attention to security factors so that learners in the end can achieve a better level of physical fitness.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan pada Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor: 9 Tahun 2017 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru Pada Sekolah Menengah Atas Negeri dan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Provinsi Jawa Tengah dan Keputusan Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah Nomor : 421/05238 tentang Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Penerimaan Peserta Didik Baaru Pada Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Tahun Pelajaran 2017/2018 Provinsi Jawa Tengah maka pola penerimaan peserta didik baru tahun pelajaran 2017/2018 dilaksanakan serentak secara online bagi calon peserta didik dari seluruh Indonesia yang berminat melanjutkan pendidikannya di provinsi Jawa Tengah.

Dari ke dua peraturan tersebut di atas salah satu isinya adalah rumus untuk menentukan nilai akhir penerimaan peserta didik baru pada jenjang SMK Negeri dengan komponen sebagai berikut :

- Jumlah nilai UN SMP/MTs atau yang sederajat (UN);
- Nilai Tes Khusus (TK)
- Nilai Prestasi (NP)
- Nilai kemaslahatan (NK)
- Nilai Prestasi (NP)
- Nilai Lingkungan (NL)

Nilai Akhir = $(65\% \text{ UN} + 35\% \text{ TK}) + \text{NP} + \text{NK} + \text{NL}$

Dalam rumus tersebut ternyata belum mengakomodasi komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan calon peserta didik baru. Hal ini belum selaras bahwa output lulusan SMK diharapkan menjadi manusia siap kerja dan mampu berwirausaha dengan mempunyai fisik yang bugar dan sehat sehingga berpengaruh positif pada kinerja.

Dengan demikian faktor kesegaran jasmani semestinya menjadi komponen yang penting mulai dari penerimaan peserta didik baru, diproses selama menempuh jenjang pendidikan formal sampai dengan bekerja pada dunia usaha/industri.

Oleh karena itu maka guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMK

Negeri 1 Wonosobo tergugah untuk melihat bagaimana profil tingkat kesegaran jasmani peserta didik baru pada tahun pelajaran 2017/2018.

Kesegaran/kebugaran jasmani (physical fitness) atau sering hanya disebut kebugaran, mengacu kepada kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas hariannya tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi cadangan untuk melakukan sesuatu dalam keadaan darurat (Direktorat Olahraga Pelajar dan Peserta didik, Dirjen Olahraga Depdiknas, 2004). Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani. Untuk keberhasilan pelaksanaan tugas, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap semacam intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. Misalnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah.

Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 pasal 4 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Selain itu, dalam Pasal 1 ayat 11 Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

2. METODE

Populasi adalah kumpulan dari seluruh elemen atau individu-individu yang merupakan sumber informasi dalam suatu riset (Sonny, 2004). Sehubungan dengan itu yang dijadikan populasi adalah peserta didik baru kelas X paket keahlian OTP tahun pelajaran 2017/2018.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang di ambil secara representative untuk di teliti, sedangkan sampling merupakan proses seleksi sejumlah elemen dari populasi dengan

memahami karakteristik subyek/populasi, sehingga proses generalisasi dapat terjadi (Sekaran, 2000). Adapun sampel penelitian yang diambil sebanyak 96 peserta didik Paket Keahlian OTP semester 1 yang merupakan hasil penerimaan dari sistem PPDB online tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa ukuran sampel apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua (Suharsimi, 1996).

Variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian (*points to be noticed*) (Suharsimi, 1996). Objek tersebut disebut gejala, sedang gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenis maupun tingkatnya disebut variabel (Sutrisno, 1987). Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah Tingkat kebugaran jasmani peserta didik Paket Keahlian OTP semester 1

tahun 2017. Instrumen yang digunakan dalam penelitian kebugaran peserta didik menggunakan tes dan pengukuran yaitu: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI 2003). Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes TKJI, terdiri dari beberapa item tes dan pengukuran yang meliputi: 1) Tes lari cepat (*sprint/dash*) 50-60 meter; 2) Tes gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri; 3) Tes baring duduk 60 detik; 4) Loncat tegak; dan 5) Tes lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra. Untuk analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan deskriptif persentase dengan menggunakan hasil kriteria penentuan profil tingkat kesegaran jasmani peserta didik paket keahlian OTP kelas X tahun 2017 sebagaimana termuat dalam Tabel berikut ini .

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 13 -15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 6,7"	16 - Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	s.d – 3'04"	5
4	6.8" – 7,6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'53"	4
3	7,7" – 8,7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"	3
2	8,8" – 10,3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'04"	2
1	10,4"- dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6'05" - dst	1

Tabel 2. Nilai TKJI untuk Putra Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3'14"	5
4	7.3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

Tabel 3. Nilai TKJI untuk Putri Usia 13 -15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7.7"	41" - Keatas	28 - Keatas	50 Keatas	s.d – 3'06"	5
4	7.8" – 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07" – 3'55"	4
3	8,8" – 9,9"	10" – 21"	9 – 18	30 – 38	3'56" – 4'58"	3
2	10,0" – 11,9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
1	12,0"- dst	0" – 2"	0 – 2	0 - 20	6'41" - dst	1

Tabel 4. Nilai TKJI untuk Putri Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 8,4"	41" - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3'52"	5
4	8,5" – 9,8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"	4
3	9,9" – 11,4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
2	11,5" – 13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
1	13,5" dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1

Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Putra dan Putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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: TKJI. 2004. Departemen Pendidikan Nasional.

3. HASIL PENGUKURAN

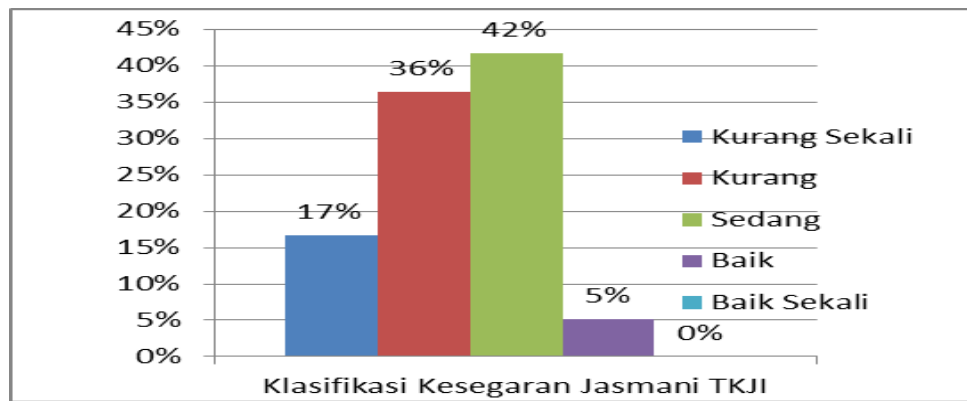
Dengan dasar data hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kesegaran jasmani peserta didik paket keahlian OTP semester 1 tahun 2017/2018 dengan menggunakan petunjuk pelaksanaan dan berdasarkan tabel norma profil kesegaran jasmani, maka penelitian ini juga telah dilakukan dengan mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Ketetapan aturan urutan pelaksanaan tes pengukuran profil kesegaran jasmani tersebut berupa urutan item tes yang diujikan yang merupakan suatu rangkaian tes yang dilaksanakan secara berurutan. Adapun

urutan item tes tersebut ada-lah: 1) Lari cepat; 2) Pull Up (angkat tubuh/ tahan siku tekuk); 3) Baring duduk; 4) Lon-cat Tegak; 4) Lari 800 m/1000 m.

Kemudian dalam menganalisa data dan hasil pengumpulan data diolah dengan menggunakan analisis deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa untuk setiap *item* tingkat kesegaran jasmani yang diteskan pada peserta didik paket keahlian OTP semester 1 tahun 2017/2018 dapat dilihat pada Tabel 6 dan diperjelas dengan grafik 1

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil TKJI Peserta didik paket keahlian OTP semester 1 tahun 2017/2018

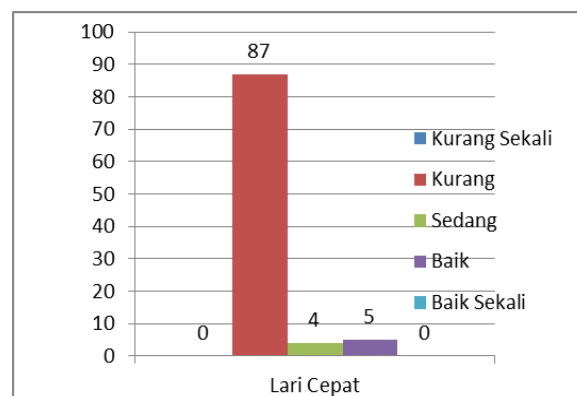
No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang Sekali	16	16%
2	Kurang	35	36%
3	Sedang	40	40%
4	Baik	5	5%
5	Baik Sekali	0	0%



Grafik 1. Hasil TKJI Peserta didik Paket Keahlian OTP Semester 1 Tahun Pelajaran 2017/2018

Hasil TKJI peserta didik paket keahlian OTP semester 1 tahun pelajaran 2017/2018 dapat diklasifikasikan profil kesegaran jasmaninya yaitu peserta didik masuk dalam kategori kurang sekali, 16 (17%) peserta didik masuk kategori kurang, 35 (36%) peserta

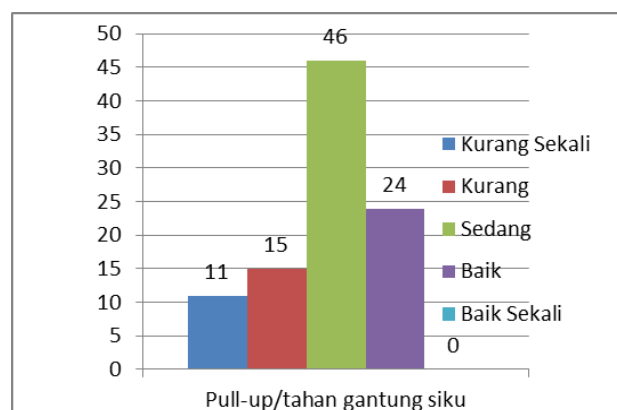
didik masuk kategori sedang, 40 (42%) peserta didik masuk kategori baik, dan 0(0%) peserta didik masuk kategori baik sekali. Dari hasil klasifikasi kesegaran jasmani akan dijabarkan setiap *item* tes TKJI sebagai berikut .:



Grafik 2. Hasil Lari Cepat

Berdasarkan hasil lari 60 meter sesuai dengan Grafik 2, dari 96 peserta didik diperoleh hasil bahwa kategori kurang sekali 0 peserta didik. Kategori kurang 87 peserta

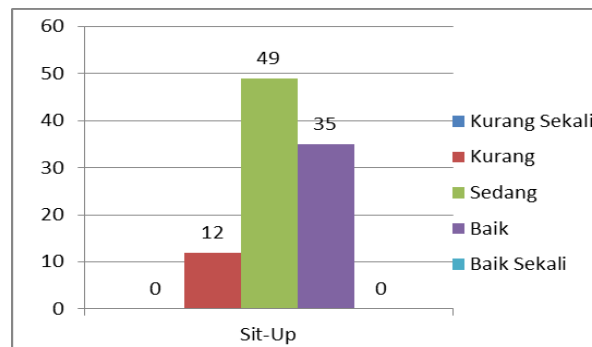
didik, kategori sedang 4 peserta didik, kategori baik 5, dan kategori baik sekali 0 peserta didik



Grafik 3. Hasil Pull-up/Tahan gantung siku

Berdasarkan hasil pull-up (Pa) atau tahan/gantung siku (Pi) sesuai dengan Grafik 3, dari 96 peserta didik diperoleh hasil bahwa kategori kurang sekali 11 peserta didik.

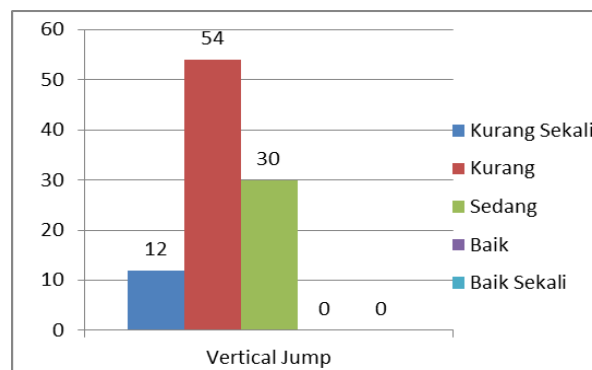
Kategori kurang 15 peserta didik, kategori sedang 46 peserta didik, kategori baik 24, dan kategori baik sekali 0 peserta didik



Grafik 4. Hasil Sit-up

Berdasarkan hasil **Sit-up** sesuai dengan Grafik 4, dari 96 peserta didik diperoleh hasil bahwa kategori kurang sekali 0 peserta didik.

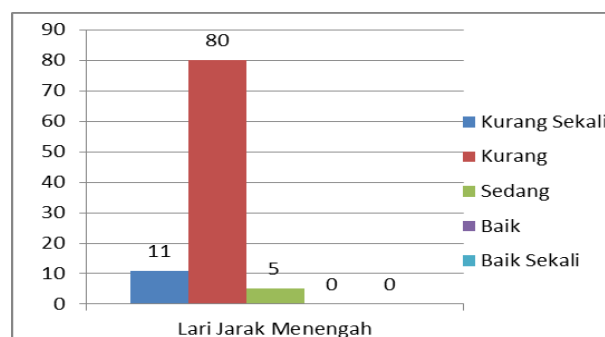
Kategori kurang 12 peserta didik, kategori sedang 49 peserta didik, kategori baik 35, dan kategori baik sekali 0 peserta didik



Grafik 5. Hasil Vertical Jump

Berdasarkan hasil **Vertical Jump** sesuai dengan Grafik 4, dari 96 peserta didik diperoleh hasil bahwa kategori kurang sekali 12 peserta didik. Kategori kurang 54 peserta

didik, kategori sedang 30 peserta didik, kategori baik 0, dan kategori baik sekali 0 peserta didik



Grafik 6. Hasil Lari Jarak Menengah

Berdasarkan hasil lari jarak menengah sesuai dengan Grafik 6, dari 96 peserta didik diperoleh hasil bahwa kategori kurang sekali 11 peserta didik. Kategori kurang 80 peserta

didik, kategori sedang 5 peserta didik, kategori baik 0, dan kategori baik sekali 0 peserta didik

4. PEMBAHASAN

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari 1) Lari cepat; 2) Gantung angkat tubuh/pull up; 3) Baring duduk 60 detik; 4) Loncat tegak; 5) Lari 800 meter/1000 meter dengan mempertimbangkan usia testi.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik baru paket keahlian OTP semester 1 tahun pelajaran 2017/2018 tersaji sebagai berikut : klasifikasi kurang sekali 17%, kurang 35%, sedang 40% klasifikasi baik 5% dan klasifikasi baik sekali 0%. Dengan demikian sebagian besar peserta didik kelas X semester 1 tahun pelajaran 2017/2018 menempati area klasifikasi kurang dan sedang.

Secara parsial hasil analisis deskriptif persentase tiap item tes dapat tersaji sebagai berikut:

a. Tes lari cepat

Berdasarkan hasil tes lari cepat tersaji data yaitu : perolehan nilai 2/ kurang 91%(87 orang), nilai 3/ sedang 4% (4 orang) dan nilai 4/baik 5% (5 orang).

b. Tes gantung angkat tubuh/pull up untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri.

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh/pull up untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri tersaji data yaitu perolehan nilai 1/ kurang sekali 11% (11 orang), nilai 2/ kurang 15%(16 orang), nilai 3/ sedang 48% (46 orang) dan nilai 4/baik 25% (24 orang). Sedangkan perolehan nilai 5/baik sekali 0%.

c. Tes baring duduk/sit up 60 detik

Berdasarkan hasil tes baring/sit up duduk tersaji data yaitu perolehan nilai 2/ kurang 13%(12 orang), nilai 3/ sedang 51% (49 orang) dan nilai 4/baik 36% (35 orang). Sedangkan perolehan nilai 1 /kurang sekali 0% dan nilai 5/baik sekali 0%.

d. Tes Loncat tegak

Berdasarkan hasil tes loncat tegak tersaji data yaitu perolehan nilai 1/ kurang sekali 13% (12 orang), nilai 2/ kurang 56%(54 orang), nilai 3/ sedang 31% (30 orang)). Sedangkan perolehan nilai 4/ baik 0% dan nilai 5/baik sekali 0%.

e. Tes lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra.

Berdasarkan hasil tes lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra tersaji data yaitu perolehan nilai 1/ kurang sekali 11% (11 orang), nilai 2/ kurang 83%(80 orang), nilai 3/ sedang 5% (5 orang). Sedangkan perolehan nilai 4/baik 0% dan nilai 5/baik sekali 0%.

Dari data parsial tiap item tes TKJI tersebut diatas maka terdapat kekurangan yang harus mendapatkan solusi antara lain :

a. Tes lari cepat

Data menunjukkan 91% atau 87 peserta didik memperoleh nilai 2 (kurang) maka solusinya perlu di rancang proses pembelajaran yang dapat memacu meningkatkan waktu tempuh yang lebih baik pada semester 1.

b. Tes gantung angkat tubuh/pull up untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

Data menunjukkan 11% atau 11 peserta didik memperoleh nilai 1 (kurang sekali) dan 15% atau 16 peserta didik memperoleh nilai 2 (kurang) maka solusinya perlu di rancang proses pembelajaran yang dapat memacu memperoleh waktu yang lebih baik pada semester 1. Sedangkan 48% atau 46 peserta didik perlu pengayaan sehingga klasifikasi item tes ini meningkat menjadi baik atau baik sekali.

c. Tes baring duduk/sit up 60 detik

Data menunjukkan 13% atau 12 peserta didik memperoleh nilai 2 (kurang) dan 51 % atau 49 peserta didik memperoleh nilai 3 (sedang) maka perlu di rancang proses pembelajaran yang dapat memacu memperoleh jumlah *sit up* yang lebih baik pada semester 1

d. Tes Loncat tegak

Data menunjukkan 13% atau 12 peserta didik memperoleh nilai 1 (kurang sekali), 56 % atau 54 peserta didik memperoleh nilai 2 (kurang) dan 31% atau 30 peserta didik memperoleh nilai 3 (sedang) maka perlu di rancang proses pembelajaran yang dapat memacu power sehingga hasil lompatan menjadi lebih baik .

e. Tes lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra

Data menunjukkan 11% atau 11 peserta didik memperoleh nilai 1 (kurang sekali), 83% atau 80 peserta didik memperoleh

nilai 2 (kurang) dan 5% atau 5 peserta didik memperoleh nilai 3 (sedang). Dengan demikian perlu di rancang proses pembelajaran dengan menekankan pada kerja jantung dan paru.

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya mencapai tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik antara lain :

- a. Faktor latihan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan latihan yang teratur akan dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat juga mengurangi lemak yang berada dalam tubuh, yang berarti seluruh organ yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi terhadap pembebanan yang diberikan dalam pembelajaran PJOK.
- b. Pola makan dan makanan yang memenuhi persyaratan empat sehat lima sempurna merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kon-disi tubuh yang baik sangat diperlukan oleh tubuh. Karena dengan menu empat sehat lima sempurna tersebut kebutuhan gizi tubuh akan dapat terpenuhi. Dengan terpenuhinya gizi tubuh makan kondisi tubuh akan selalu sehat, tidak mudah lelah, mudah mengantuk, atau mudah terserang penyakit.

Dengan kenyataan yang sudah dihadapi bahwa peserta didik baru memiliki tingkat kebugaran berkisar di katagori kurang dan sedang, maka guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di dalam merancang RPP perlu di sisi dengan pendekatan pembelajaran “PAIKEM” , dengan menggunakan metode pembelajaran yang tepat sehinga akan membatu peserta didik dalam meningkatkan kebugarannya secara bertahap.

5. PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: “Tingkat kebugaran peserta didik kelas X paket keahlian Otomatisasi Dan Tata Kelola Perkantoran pada semester 1 tahun pelajaran 2017/2018 sebagian besar termasuk dalam kategori sedang dan kurang”.

b. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

- 1) Disarankan kepada lembaga SMK dalam menyeleksi penerimaan peserta didik baru hendaknya menggunakan tes keterampilan (TKJI)
- 2) Kepada guru PJOK kelas X hendaknya melakukan pembelajaran praktik yang benar-benar dirancang sesuai dengan kondisi peserta didik, dan menggunakan metode pendekatan yang tepat dalam upaya meningkatkan level kesegaran jasmani.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Nurhasan, 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Jakarta, Ditjen Olahraga
- Arikunto, S. 1996. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta.
- Depdiknas. 2004. Standarisasi dan Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pelajar. Jakarta, Direktorat Olahraga Pelajar dan Peserta didik Ditjen Olahraga.
- Sudjana, N. 2005. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sukardi. 1987. Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta:
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. 2007. Yogyakarta