**Lampiran 16: Jurnal Pelaksanaan Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Hari Tanggal** | **Pukul** | **Pelaksana** | **Tempat** | **Keterangan** |
| 1 | Kamis | 07.00 WIB - | Ardi Bernis | SMPN 1 Jember, | Menyerahkan surat ijin |
|   | 7 Januari 2016 | Selesai | Wiranata | SMPN 1  | penelitian beserta berkas |
|   |   |   |  | Gumukmas, | Proposal dan SOP |
|   |   |   |  | SMP ISLAM | penelitian |
|   |   |   |  | Gumukmas |  |
| 2 | Jumat | 07.00 WIB - | Ardi Bernis | SMPN 5 Jember, | Menyerahkan Surat Ijin |
|   | 8 Januari 2016 | Selesai | Wiranata | SMP ISLAM 01 | Penelitian beserta berkas |
|   |   |   |   | Jember, | Proposal dan SOP |
|   |   |   |   | SMPN 2 | penelitian |
|   |   |   |   | Gumukmas |  |
| 3 | Senin - Jumat | 07.00-10.20 | Ardi Bernis | Sekolah yang | Peneliti mengamati proses |
|   | 11 Januari - | WIB | Wiranata | diteliti | pengambilan data siswa, |
|   | 19 Februari |  |   |  | Evaluasi RPP guru, dan |
|   | 2016 |  |   |  | Dokumentasi \**Pre-test* |
| 4 | Senin - Jumat | 07.00-10.20 | Ardi Bernis | Sekolah yang | Guru melanjutkan proses |
|   | 20 Februari - | WIB | Wiranata | diteliti | pembelajaran RPP |
|   | 19-Apr-16 |   |   |   |  |
| 5 | Senin - Jumat | 07.00-10.20 | Ardi Bernis | Sekolah yang | Peneliti mengamati proses |
|   | 20 April - | WIB | Wiranata | diteliti | pengambilan data siswa, |
|   | 03 Juni 2016 |  |   |   | Evaluasi RPP guru, dan |
|   |   |  |   |   | Dokumentasi \**Pos-test* |
| 6 | Senin - Selasa | 07.00 WIB - | Ardi Bernis | Sekolah yang | Pengambilan surat balasan |
|   | 10 -11 Juni 2016 | Selesai | Wiranata | diteliti | telah melakukan penelitian |

Mengetahui,

Surabaya, 19 Januari 2017

Dosen Pembimbing, Mahasiswa

Dr. I Made Sri Undy Mahardika, M.Pd Ardi Bernis Wiranata

NIP. 19600722 198812 1 001 NIM. 137805013

**Lampiran 17: Data Hasil Tes Potensi Fisik**

Berikut adalah hasil rekapitulasi data yang sudah dikonfirmasi ke dalam tabel norma di 3 Sekolah di Kecamatan Gumukmas Kabupaten Jember.

1. SMP Negeri 1 Gumukmas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | **Hasil** |
| ***Pre-Test*** | **Kategori** | ***Post-Test*** | **Kategori** |
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 18.4 | Kurus | 19.0 | Normal |
| P | 19.0 | Normal | 19.1 | Normal |
| 2 | Reaksi | L | 0.108 |  Baik Sekali |  0.082 |  Baik Sekali |
| P |  0.118 | Baik Sekali  |  0.087 | Baik Sekali  |
| 3 | Koordinasi | L |  5.4 |  Sedang  |  6.2 | Sedang  |
| P |  5.1 |  Sedang |  5.3 |  Sedang |
| 4 | Kelentukan | L | 4.86 | Kurang Sekali | 5.09 | Kurang Sekali |
| P | 4.02 | Kurang Sekali | 4.16 | Kurang Sekali |
| 5 | Keseimbangan | L | 11.65 | Kurang | 11.28 | Kurang |
| P | 8.50 | Sedang | 8.60 | Sedang |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 25.58 | Kurang | 26.32 | Kurang |
| P | 21.71 | Kurang Sekali | 22.67 | Kurang |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 27.21 | Kurang | 27.69 | Kurang |
| P | 16.78 | Kurang Sekali | 19.35 | Kurang |
| 7 | *Power* (*Standing Board Jump*) | L | 1.74 | Kurang Sekali | 1.68 | Kurang Sekali |
| P | 1.59 | Sedang | 1.49 | Kurang |
| (*Vertical Jump*) | L | 32.14 | Sedang | 33.35 | Sedang |
| P | 28.74 | Sedang | 28.82 | Sedang |
| 8 | Kelincahan | L | 13.14 | Baik | 12.62 | Baik |
| P | 13.53 | Baik | 12.96 | Baik |
| 9 | Kecepatan | L | 9.18 | Kurang Sekali | 7.67 | Kurang |
| P | 10.15 | Kurang | 8.25 | Sedang |
| 10 | Daya Tahan | L | 25.7 | Kurang Sekali | 26.1 | Kurang Sekali |
| P | 23.8 | Kurang Sekali | 23.6 | Kurang Sekali |

SMP Negeri 1 Gumukmas adalah sekolah yang terletak ± 1 kilometer dari pusat kecamatan (± 36 kilometer dari pusat kota), di sekolah ini terdapat 7 kelas VIII dengan jumlah 239 peserta didik (121 laki-laki dan 118 perempuan).

Berikut adalah hasil akhir data tes 10 komponen biomotorik yang telah dikonfirmasi ke dalam norma :

1. Rata-rata komposisi tubuh peserta didik di SMP Negeri 1 Gumukmas adalah normal. Dengan rincian, peserta didik laki-laki 19.0 kg/m2 (normal) dan peserta didik perempuan 19.1 kg/m2 (normal),
2. Tingkat reaksi peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Gumukmas dalam kategori baik sekali dengan hasil 0.082 cm/detik, sementara peserta didik perempuan masuk kategori baik sekali dengan hasil 0.087 cm/detik,
3. Tingkat koordinasi peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Gumukmas dalam kategori sedang dengan hasil 6.2 (6 kali) lemparan tepat sasaran, sementara peserta didik perempuan masuk kategori sedang dengan hasil 5.3 (5 kali) lemparan tepat sasaran,
4. Rata-rata tingkat kelentukan peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 1 Gumukmas masuk dalam kategori kurang sekali, untuk peserta didik laki-laki 5.09 cm (kurang sekali), sementara peserta didik perempuan pada angka 4.16 cm (kurang sekali),
5. Rata-rata hasil tes keseimbangan peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Gumukmas dalam kategori kurang, sebesar 11.28 detik, sedangkan untuk hasil tes peserta didik perempuan adalah 8.60 detik (sedang),
6. Hasil tes kekuatan otot lengan (*Push-up*) peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Gumukmas pada kategori kurang dengan hasil 26.32 (26 kali), sementara peserta didik perempuan pada kategori kurang 22.67 (23 kali). Selain itu pada tes kekuatan otot perut (*Bent knee sit-up*) rata-rata hasil peserta didik laki-laki adalah 27.69 (28 kali) dalam kategori kurang, sementara peserta didik perempuan tercatat dengan hasil 19.35 (19 kali) masuk kategori kurang,
7. Rata–rata tes *Power* (*Standing Board Jump*) peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Gumukmas dalam kisaran 1.68 meter (kategori kurang sekali), sedangkan pada peserta didik perempuan rata-rata 1.49 meter (kategori kurang). Untuk tes (*Vertical Jump*) peserta didik masuk dalam kategori sedang, dengan rincian peserta laki-laki 33.35 cm dan peserta perempuan 28.82 cm,
8. Rata-rata hasil tes kelincahan peserta didik di SMP Negeri 1 Gumukmas masuk dalam kategori baik, dengan hasil 12.62 detik untuk peserta laki-laki dan 12.96 m/detik untuk peserta perempuan,
9. Hasil rata-rata tes kecepatan peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Gumukmas masuk dalam kategori kurang (7.67 m/detik), sementara pada peserta perempuan termasuk ke dalam kategori sedang (8.25 m/detik),
10. Hasil tes daya tahan semua peserta baik laki-laki maupun perempuan di SMP Negeri 1 Gumukmas masuk dalam kategori kurang sekali, dengan rincian hasil peserta laki-laki 26.1 ml/Kg.BB/menit sedangkan peserta perempuan 23.6 ml/Kg.BB/menit
11. SMP Negeri 2 Gumukmas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | **Hasil** |
| ***Pre-Test*** | **Kategori** | ***Post-Test*** | **Kategori** |
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 18.1 | Kurus | 18.2 | Kurus |
| P | 19.7 | Normal | 19.8 | Normal |
| 2 | Reaksi | L |  0.105 | Baik Sekali  | 0.084  | Baik Sekali  |
| P |  0.120 | Baik Sekali  | 0.088  | Baik Sekali  |
| 3 | Koordinasi | L |  4.5 |  Sedang | 5.6  | Sedang  |
| P |  4.9 |  Sedang |  6 |  Sedang |
| 4 | Kelentukan | L | 4.59 | Kurang Sekali | 4.80 | Kurang Sekali |
| P | 3.50 | Kurang Sekali | 3.77 | Kurang Sekali |
| 5 | Keseimbangan | L | 6.49 | Kurang | 8.51 | Kurang |
| P | 8.47 | Sedang | 10.92 | Sedang |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 24.32 | Kurang | 29.42 | Kurang |
| P | 24.87 | Kurang | 27.78 | Kurang |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 21.74 | Kurang | 26.42 | Kurang |
| P | 22.18 | Kurang | 25.26 | Kurang |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.61 | Kurang Sekali | 1.58 | Kurang Sekali |
| P | 1.73 | Baik | 1.54 | Kurang |
| (*Vertical Jump*) | L | 30.22 | Sedang | 32.45 | Sedang |
| P | 29.71 | Sedang | 29.94 | Sedang |
| 8 | Kelincahan | L | 13.48 | Baik | 12.77 | Baik |
| P | 13.52 | Baik | 12.78 | Baik |
| 9 | Kecepatan | L | 10.04 | Kurang Sekali | 7.91 | Kurang |
| P | 9.98 | Kurang | 8.08 | Baik |
| 10 | Daya Tahan | L | 23.73 | Kurang Sekali | 25.5 | Kurang Sekali |
| P | 23.11 | Kurang Sekali | 23.9 | Kurang Sekali |

SMP Negeri 2 Gumukmas terletak ± 3 kilometer dari pusat kecamatan (± 39 kilometer dari pusat kota), di sekolah ini terdapat 4 kelas VIII dengan jumlah 128 peserta didik yang terdiri dari 74 laki-laki dan 54 perempuan.

Berikut adalah hasil akhir data tes 10 komponen biomotorik yang telah dikonfirmasi ke dalam norma :

1. Rata-rata komposisi tubuh peserta didik di SMP Negeri 2 Gumukmas dengan rincian, peserta didik laki-laki 18.2 kg/m2 (kurus) dan peserta didik perempuan 19.8 kg/m2 (normal),
2. Tingkat reaksi peserta didik laki-laki di SMP Negeri 2 Gumukmas dalam kategori baik sekali dengan hasil 0.084 cm/detik, sementara peserta didik perempuan masuk kategori baik sekali dengan hasil 0.088 cm/detik,
3. Tingkat koordinasi peserta didik laki-laki di SMP Negeri 2 Gumukmas dalam kategori sedang dengan hasil 5.6 (6 kali) lemparan tepat sasaran, sementara peserta didik perempuan masuk kategori sedang dengan hasil 6 kali lemparan tepat sasaran.
4. Rata-rata tingkat kelentukan peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 2 Gumukmas masuk dalam kategori kurang sekali, untuk peserta didik laki-laki 4.80 cm (kurang sekali), sementara peserta didik perempuan pada angka 3.77 cm (kurang sekali),
5. Rata-rata hasil tes keseimbangan peserta didik laki-laki di SMP Negeri 2 Gumukmas dalam kategori kurang, sebesar 5.81 detik, sedangkan untuk hasil tes peserta didik perempuan adalah 10.92 detik (sedang),
6. Hasil tes kekuatan otot lengan (*Push-up*) peserta didik laki-laki di SMP Negeri 2 Gumukmas pada kategori kurang dengan hasil 29.42 (29 kali), sementara peserta didik perempuan pada kategori kurang 27.78 (28 kali). Selain itu pada tes kekuatan otot perut (*Bent knee sit-up*) rata-rata hasil peserta didik laki-laki adalah 26.42 (26 kali) dalam kategori kurang, sementara peserta didik perempuan tercatat dengan hasil 25.26 (25 kali) masuk kategori kurang,
7. Rata–rata tes *Power* (*Standing Board Jump*) peserta didik laki-laki di SMP Negeri 2 Gumukmas dalam kisaran 1.58 meter (kategori kurang sekali), sedangkan pada peserta didik perempuan rata-rata 1.54 meter (kategori kurang). Untuk tes (*Vertical Jump*) peserta didik masuk dalam kategori sedang, dengan rincian peserta laki-laki 32.45 cm dan peserta perempuan 29.94 cm,
8. Rata-rata hasil tes kelincahan peserta didik di SMP Negeri 2 Gumukmas masuk dalam kategori baik, dengan hasil 12.77 m/detik untuk peserta laki-laki dan 12.78 m/detik untuk peserta perempuan,
9. Hasil rata-rata tes kecepatan peserta didik laki-laki di SMP Negeri 2 Gumukmas masuk dalam kategori kurang (7.91 m/detik), sementara pada peserta perempuan termasuk ke dalam kategori baik (8.08 m/detik),
10. Hasil tes daya tahan semua peserta baik laki-laki maupun perempuan di SMP Negeri 2 Gumukmas masuk dalam kategori kurang sekali, dengan rincian hasil peserta laki-laki 25.5 ml/Kg.BB/menit sedangkan pada peserta perempuan 23.69 ml/Kg.BB/menit,
11. SMP Islam Gumukmas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | **Hasil** |
| ***Pre-Test*** | **Kategori** | ***Post-Test*** | **Kategori** |
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 19.4 | Normal | 19.3 | Normal |
| P | 19.4 | Normal | 19.5 | Normal |
| 2 | Reaksi | L |  0.108 | Baik Sekali  | 0.085  | Baik Sekali  |
| P |  0.135 | Baik Sekali  | 0.103  | Baik Sekali  |
| 3 | Koordinasi | L |  4.3 |  Sedang | 5  |  Sedang  |
| P |  4 |   Sedang |  4.7 |  Sedang  |
| 4 | Kelentukan | L | 4.47 | Kurang Sekali | 4.72 | Kurang Sekali |
| P | 4.58 | Kurang Sekali | 4.76 | Kurang Sekali |
| 5 | Keseimbangan | L | 10.95 | Kurang | 9.94 | Kurang |
| P | 8.49 | Sedang | 8.43 | Sedang |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 18.11 | Kurang Sekali | 21.74 | Kurang Sekali |
| P | 18.23 | Kurang Sekali | 19.20 | Kurang Sekali |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 17.06 | Kurang Sekali | 20.38 | Kurang Sekali |
| P | 16.74 | Kurang Sekali | 17.89 | Kurang Sekali |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.53 | Kurang Sekali | 1.49 | Kurang Sekali |
| P | 1.43 | Kurang Sekali | 1.35 | Kurang Sekali |
| (*Vertical Jump*) | L | 30.90 | Sedang | 31.73 | Sedang |
| P | 29.43 | Sedang | 28.94 | Sedang |
| 8 | Kelincahan | L | 12.54 | Baik | 12.87 | Baik |
| P | 12.66 | Baik | 13.20 | Baik |
| 9 | Kecepatan | L | 8.05 | Kurang | 7.90 | Kurang |
| P | 8.05 | Baik | 8.03 | Baik |
| 10 | Daya Tahan | L | 23.8 | Kurang Sekali | 24.1 | Kurang Sekali |
| P | 24.1 | Kurang Sekali | 23.8 | Kurang Sekali |

SMP Islam Gumukmas terletak ± 2 kilometer dari pusat kecamatan (± 34 kilometer dari pusat kota), di sekolah ini terdapat 4 kelas VIII dengan jumlah 143 peserta didik yang terdiri dari 78 laki-laki dan 65 perempuan.

Berikut adalah hasil akhir data tes 10 komponen biomotorik yang telah dikonfirmasi ke dalam norma :

1. Rata-rata komposisi tubuh peserta didik di SMP Islam Gumukmas dengan rincian, peserta didik laki-laki 19.3 kg/m2 (normal) dan peserta didik perempuan 19.5 kg/m2 (normal),
2. Tingkat reaksi peserta didik laki-laki di SMP Islam Gumukmas dalam kategori baik sekali dengan hasil 0.085 cm/detik, sementara peserta didik perempuan masuk kategori baik sekali dengan hasil 0.103 cm/detik,
3. Tingkat koordinasi peserta didik laki-laki di SMP Islam Gumukmas dalam kategori sedang dengan hasil 5 kali lemparan tepat sasaran, sementara peserta didik perempuan masuk kategori sedang dengan hasil 4.7 (5 kali) lemparan tepat sasaran.
4. Rata-rata tingkat kelentukan peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Islam Gumukmas masuk dalam kategori kurang sekali, untuk peserta didik laki-laki 4.72 cm (kurang sekali), sementara peserta didik perempuan pada angka 4.76 cm (kurang sekali),
5. Rata-rata hasil tes keseimbangan peserta didik laki-laki di SMP Islam Gumukmas dalam kategori kurang, sebesar 9.94 detik, sedangkan untuk hasil tes peserta didik perempuan adalah 8.43 detik dalam kategori sedang,
6. Hasil tes kekuatan otot lengan (*Push-up*) peserta didik laki-laki di SMP Islam Gumukmas pada kategori kurang sekali dengan hasil 21.74 (22 kali), sementara peserta didik perempuan pada kategori kurang sekali dengan hasil 19.20 (19 kali). Selain itu pada tes kekuatan otot perut (*Bent knee sit-up*) rata-rata hasil peserta didik laki-laki adalah 20.38 (20 kali) dalam kategori kurang sekali, sementara peserta didik perempuan tercatat dengan hasil 17.89 (18 kali) masuk kategori kurang sekali,
7. Rata–rata tes *Power* (*Standing Board Jump*) peserta didik laki-laki di SMP Islam Gumukmas dalam kisaran 1.49 meter (kategori kurang sekali), sedangkan pada peserta didik perempuan rata-rata 1.35 meter (kategori kurang sekali). Untuk tes (*Vertical Jump*) peserta didik masuk dalam kategori sedang, dengan rincian peserta laki-laki 31.73 cm dan peserta perempuan 28.94 cm,
8. Rata-rata hasil tes kelincahan peserta didik di SMP Islam Gumukmas masuk dalam kategori baik, dengan hasil 12.87 m/detik untuk peserta laki-laki dan 13.20 m/detik untuk peserta perempuan,
9. Hasil rata-rata tes kecepatan peserta didik laki-laki di SMP Islam Gumukmas masuk dalam kategori kurang (7.90 m/detik), sementara pada peserta perempuan termasuk ke dalam kategori baik (8.03 m/detik),
10. Hasil tes daya tahan semua peserta baik laki-laki maupun perempuan masuk di SMP Islam Gumukmas dalam kategori kurang sekali, dengan rincian hasil peserta laki-laki 24.1 ml/Kg.BB/menit sedangkan pada peserta perempuan 23.8 ml/Kg.BB/menit,

Berikut adalah hasil rekapitulasi data yang sudah dikonfirmasi ke dalam tabel norma di 3 Sekolah di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember.

1. SMP Negeri 1 Jember

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | **Hasil** |
| ***Pre-Test*** | **Kategori** | ***Post-Test*** | **Kategori** |
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 19.7 | Normal  | 19.6 | Normal  |
| P | 20.4 | Normal  | 20.3 | Normal  |
| 2 | Reaksi | L |  0.109 |  Baik Sekali | 0.080  |  Baik Sekali |
| P |  0.120 |  Baik Sekali | 0.082  | Baik Sekali  |
| 3 | Koordinasi | L |  5.2 |  Sedang | 6.4  | Sedang  |
| P |  4.9 |  Sedang |  5.8 | Sedang  |
| 4 | Kelentukan | L | 9.16 | Kurang Sekali | 9.42 | Kurang Sekali |
| P | 7.91 | Kurang Sekali | 8.12 | Kurang Sekali |
| 5 | Keseimbangan | L | 14.38 | Kurang | 14.72 | Sedang |
| P | 11.50 | Sedang | 12.62 | Sedang |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 23.16 | Kurang | 28.9 | Kurang |
| P | 26.38 | Kurang | 28.63 | Kurang |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 22.07 | Kurang | 26.66 | Kurang |
| P | 19.57 | Kurang Sekali | 25.11 | Kurang |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.47 | Kurang Sekali | 1.5 | Kurang Sekali |
| P | 1.45 | Kurang Sekali | 1.44 | Kurang Sekali |
| (*Vertical Jump*) | L | 29.04 | Sedang | 30.9 | Sedang |
| P | 25.58 | Sedang | 27.77 | Sedang |
| 8 | Kelincahan | L | 12.22 | Baik | 11.38 | Baik Sekali |
| P | 12.56 | Baik | 11.58 | Baik Sekali |
| 9 | Kecepatan | L | 9.38 | Kurang Sekali | 7.88 | Kurang |
| P | 10.25 | Kurang | 8.00 | Baik |
| 10 | Daya Tahan | L | 27.4 | Kurang Sekali | 27.7 | Kurang Sekali |
| P | 23.4 | Kurang Sekali | 23.6 | Kurang Sekali |

SMP Negeri 1 Jember terletak di pusat kota, di sekolah ini terdapat 10 kelas VIII dengan jumlah 357 peserta didik yang terdiri dari 158 laki-laki dan 199 perempuan.

Berikut adalah hasil akhir data tes 10 komponen biomotorik yang telah dikonfirmasi ke dalam norma :

1. Rata-rata komposisi tubuh peserta didik di SMP Negeri 1 Jember adalah normal, dengan rincian peserta didik laki-laki 19.6 kg/m2 dan peserta didik perempuan 20.3 kg/m2,
2. Tingkat reaksi peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Jember dalam kategori baik sekali dengan hasil 0.080 cm/detik, sementara peserta didik perempuan masuk kategori baik sekali dengan hasil 0.082 cm/detik,
3. Tingkat koordinasi peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Jember dalam kategori sedang dengan hasil 6.4 (6 kali) lemparan tepat sasaran, sementara peserta didik perempuan masuk kategori sedang dengan hasil 5.8 (6 kali) lemparan tepat sasaran.
4. Rata-rata tingkat kelentukan peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 1 Jember masuk dalam kategori kurang sekali, untuk peserta didik laki-laki 9.42 cm , sementara peserta didik perempuan pada angka 8.12 cm,
5. Rata-rata hasil tes keseimbangan peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Jember dalam kategori sedang, sebesar 14.72 detik, sedangkan untuk hasil tes peserta didik perempuan adalah 12.62 detik juga dalam kategori sedang,
6. Hasil tes kekuatan otot lengan (*Push-up*) peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Jember pada kategori kurang dengan hasil 28.9 (29 kali), sementara peserta didik perempuan pada kategori kurang dengan hasil 28.63 (29 kali). Selain itu pada tes kekuatan otot perut (*Bent knee sit-up*) rata-rata hasil peserta didik laki-laki adalah 26.66 (27 kali) dalam kategori kurang, sementara peserta didik perempuan tercatat dengan hasil 25.11 (25 kali) juga masuk kategori kurang,
7. Rata–rata tes *Power* (*Standing Board Jump*) peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Jember dalam kisaran 1.5 meter (kategori kurang sekali), sedangkan pada peserta didik perempuan rata-rata 1.44 meter (kategori kurang sekali). Untuk tes (*Vertical Jump*) peserta didik masuk dalam kategori sedang, dengan rincian peserta laki-laki 30.9 cm dan peserta perempuan 27.77 cm,
8. Rata-rata hasil tes kelincahan peserta didik di SMP Negeri 1 Jember masuk dalam kategori baik sekali, dengan hasil 11.38 m/detik untuk peserta laki-laki dan 11.58 m/detik untuk peserta perempuan,
9. Hasil rata-rata tes kecepatan peserta didik laki-laki di SMP Negeri 1 Jember masuk dalam kategori kurang (7.88 m/detik), sementara pada peserta perempuan termasuk ke dalam kategori baik (8.00 m/detik),
10. Hasil tes daya tahan semua peserta baik laki-laki maupun perempuan di SMP Negeri 1 Jember masuk dalam kategori kurang sekali, dengan rincian hasil peserta laki-laki 27.7 ml/Kg.BB/menit sedangkan pada peserta perempuan 23.86 ml/Kg.BB/menit,
11. SMP Negeri 5 Jember

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | **Hasil** |
| ***Pre-Test*** | **Kategori** | ***Post-Test*** | **Kategori** |
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 19 | Normal | 19.3 | Normal |
| P | 18.9 | Normal | 19.1 | Normal |
| 2 | Reaksi | L |  0.094 | Baik Sekali  | 0.081  | Baik Sekali  |
| P | 0.131  | Baik Sekali | 0.091  | Baik Sekali  |
| 3 | Koordinasi | L |  4.5 | Sedang |  5.6 | Sedang  |
| P |  4.2 | Sedang  |  5.3 | Sedang  |
| 4 | Kelentukan | L | 4.78 | Kurang Sekali | 5.02 | Kurang Sekali |
| P | 4.78 | Kurang Sekali | 5.02 | Kurang Sekali |
| 5 | Keseimbangan | L | 10.13 | Kurang | 12.07 | Kurang |
| P | 9.75 | Sedang | 12.27 | Sedang |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 17.23 | Kurang Sekali | 24.14 | Kurang |
| P | 17.95 | Kurang Sekali | 21.83 | Kurang |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 17.43 | Kurang Sekali | 22.44 | Kurang |
| P | 15.59 | Kurang Sekali | 20.95 | Kurang Sekali |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.61 | Kurang Sekali | 1.58 | Kurang Sekali |
| P | 1.48 | Kurang | 1.47 | Kurang |
| (*Vertical Jump*) | L | 31.39 | Sedang | 33.18 | Sedang |
| P | 29.09 | Sedang | 30 | Sedang |
| 8 | Kelincahan | L | 12.49 | Baik | 12.18 | Baik |
| P | 12.57 | Baik | 12.18 | Baik Sekali |
| 9 | Kecepatan | L | 8.08 | Kurang Sekali | 7.74 | Kurang |
| P | 8.2 | Sedang | 7.8 | Baik |
| 10 | Daya Tahan | L | 24.8 | Kurang Sekali | 25.6 | Kurang Sekali |
| P | 25.0 | Kurang Sekali | 25.2 | Kurang Sekali |

SMP Negeri 5 Jember terletak ± 3 kilometer dari pusat kota, di sekolah ini terdapat 6 kelas VIII dengan jumlah 221 peserta didik yang terdiri dari 110 laki-laki dan 111 perempuan.

Berikut adalah hasil akhir data tes 10 komponen biomotorik yang telah dikonfirmasi ke dalam norma :

1. Rata-rata komposisi tubuh peserta didik di SMP Negeri 5 Jember adalah normal, dengan rincian peserta didik laki-laki 19.3 kg/m2 dan peserta didik perempuan 19.1 kg/m2,
2. Tingkat reaksi peserta didik laki-laki di SMP Negeri 5 Jember dalam kategori baik sekali dengan hasil 0.081 cm/detik, sementara peserta didik perempuan masuk kategori baik sekali dengan hasil 0.091 cm/detik,
3. Tingkat koordinasi peserta didik laki-laki di SMP Negeri 5 Jember dalam kategori sedang dengan hasil 5.6 (6 kali) lemparan tepat sasaran, sementara peserta didik perempuan masuk kategori sedang dengan hasil 5.3 (5 kali) lemparan tepat sasaran.
4. Rata-rata tingkat kelentukan peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 5 Jember masuk dalam kategori kurang sekali, untuk peserta didik laki-laki 5.02 cm , sementara peserta didik perempuan pada angka 5.02 cm,
5. Rata-rata hasil tes keseimbangan peserta didik laki-laki di SMP Negeri 5 Jember dalam kategori kurang, sebesar 12.07 detik, sedangkan untuk hasil tes peserta didik perempuan adalah 12.27 detik juga dalam kategori sedang,
6. Hasil tes kekuatan otot lengan (*Push-up*) peserta didik laki-laki di SMP Negeri 5 Jember pada kategori kurang dengan hasil 24.14 (24 kali), sementara peserta didik perempuan pada kategori kurang dengan hasil 21.83 (22 kali). Selain itu pada tes kekuatan otot perut (*Bent knee sit-up*) rata-rata hasil peserta didik laki-laki adalah 22.44 (22 kali) dalam kategori kurang, sementara peserta didik perempuan tercatat dengan hasil 20.95 (21 kali) juga masuk kategori kurang sekali,
7. Rata–rata tes *Power* (*Standing Board Jump*) peserta didik laki-laki di SMP Negeri 5 Jember dalam kisaran 1.58 meter (kategori kurang sekali), sedangkan pada peserta didik perempuan rata-rata 1.47 meter (kategori kurang). Untuk tes (*Vertical Jump*) peserta didik masuk dalam kategori sedang, dengan rincian peserta laki-laki 33.18 cm dan peserta perempuan 30 cm,
8. Rata-rata hasil tes kelincahan peserta didik di SMP Negeri 5 Jember masuk dalam kategori baik dengan hasil 12.18 m/detik untuk peserta laki-laki, sedangkan kategori baik sekali dengan hasil 12.18 m/detik untuk peserta perempuan,
9. Hasil rata-rata tes kecepatan peserta didik laki-laki di SMP Negeri 5 Jember masuk dalam kategori kurang (7.74 m/detik), sementara pada peserta perempuan termasuk ke dalam kategori baik (7.8 m/detik),
10. Hasil tes daya tahan semua peserta baik laki-laki maupun perempuan di SMP Negeri 5 Jember masuk dalam kategori kurang sekali, dengan rincian hasil peserta laki-laki 25.6 ml/Kg.BB/menit sedangkan pada peserta perempuan 25.2 ml/Kg.BB/menit,
11. SMP Islam 01 Jember

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | **Hasil** |
| ***Pre-Test*** | **Kategori** | ***Post-Test*** | **Kategori** |
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 19.91 | Normal | 19.3 | Normal |
| P | 19.1 | Normal | 17.87 | Kurus |
| 2 | Reaksi | L | 0.116  |  Baik Sekali | 0.083  | Baik Sekali  |
| P | 0.129 |  Baik Sekali | 0.098  | Baik Sekali  |
| 3 | Koordinasi | L |  4.4 |  Sedang  |  6.1 |  Sedang |
| P |  4.5 |  Sedang |  5.7 |  Sedang |
| 4 | Kelentukan | L | 4.20 | Kurang Sekali | 5.71 | Kurang Sekali |
| P | 4.22 | Kurang Sekali | 7.04 | Kurang Sekali |
| 5 | Keseimbangan | L | 9.96 | Kurang | 10.78 | Kurang |
| P | 8.68 | Kurang | 9.30 | Sedang |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 19.32 | Kurang Sekali | 19.75 | Kurang Sekali |
| P | 19.26 | Kurang Sekali | 16.21 | Kurang Sekali |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 22.75 | Kurang | 21.74 | Kurang  |
| P | 20.35 | Kurang Sekali | 18.17 | Kurang Sekali |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.67 | Kurang Sekali | 1.71 | Kurang Sekali |
| P | 1.50 | Kurang | 1.49 | Kurang |
| (*Vertical Jump*) | L | 32.81 | Sedang | 35.11 | Sedang |
| P | 29.23 | Sedang | 30.12 | Sedang |
| 8 | Kelincahan | L | 12.51 | Baik | 12.77 | Baik |
| P | 12.68 | Baik | 13.22 | Baik |
| 9 | Kecepatan | L | 8.03 | Kurang Sekali | 7.72 | Kurang |
| P | 8.13 | Sedang | 8.16 | Kurang |
| 10 | Daya Tahan | L | 24.7 | Kurang Sekali | 25.4 | Kurang Sekali |
| P | 22.8 | Kurang Sekali | 23.1 | Kurang Sekali |

SMP Islam 01 Jember terletak ± 3 kilometer dari pusat kota, di sekolah ini terdapat 6 kelas VIII dengan jumlah 221 peserta didik yang terdiri dari 110 laki-laki dan 111 perempuan.

Berikut adalah hasil akhir data tes 10 komponen biomotorik yang telah dikonfirmasi ke dalam norma :

1. Rata-rata komposisi tubuh peserta didik di SMP Islam 01 Jember adalah normal, dengan rincian peserta didik laki-laki 19.3 kg/m2 dan peserta didik perempuan 19.1 kg/m2,
2. Tingkat reaksi peserta didik laki-laki di SMP Islam 01 Jember dalam kategori baik sekali dengan hasil 0.083 cm/detik, sementara peserta didik perempuan masuk kategori baik sekali dengan hasil 0.098 cm/detik,
3. Tingkat koordinasi peserta didik laki-laki di SMP Islam 01 Jember dalam kategori sedang dengan hasil 6.1 (6 kali) lemparan tepat sasaran, sementara peserta didik perempuan masuk kategori sedang dengan hasil 5.7 (6 kali) lemparan tepat sasaran.
4. Rata-rata tingkat kelentukan peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Islam 01 Jember masuk dalam kategori kurang sekali, untuk peserta didik laki-laki 5.02 cm , sementara peserta didik perempuan pada angka 5.02 cm,
5. Rata-rata hasil tes keseimbangan peserta didik laki-laki di SMP Islam 01 Jember dalam kategori kurang, sebesar 12.07 detik, sedangkan untuk hasil tes peserta didik perempuan adalah 12.27 detik juga dalam kategori sedang,
6. Hasil tes kekuatan otot lengan (*Push-up*) peserta didik laki-laki di SMP Islam 01 Jember pada kategori kurang dengan hasil 24.14 (24 kali), sementara peserta didik perempuan pada kategori kurang dengan hasil 21.83 (22 kali). Selain itu pada tes kekuatan otot perut (*Bent knee sit-up*) rata-rata hasil peserta didik laki-laki adalah 22.44 (22 kali) dalam kategori kurang, sementara peserta didik perempuan tercatat dengan hasil 20.95 (21 kali) juga masuk kategori kurang sekali,
7. Rata–rata tes *power* (*Standing Board Jump*) peserta didik laki-laki di SMP Islam 01 Jember dalam kisaran 1.58 meter (kategori kurang sekali), sedangkan pada peserta didik perempuan rata-rata 1.47 meter (kategori kurang). Untuk tes (*Vertical Jump*) peserta didik masuk dalam kategori sedang, dengan rincian peserta laki-laki 33.18 cm dan peserta perempuan 30 cm,
8. Rata-rata hasil tes kelincahan peserta didik di SMP Islam 01 Jember masuk dalam kategori baik dengan hasil 12.18 m/detik untuk peserta laki-laki, sedangkan kategori baik sekali dengan hasil 12.18 m/detik untuk peserta perempuan,
9. Hasil rata-rata tes kecepatan peserta didik laki-laki di SMP Islam 01 Jember masuk dalam kategori kurang (7.74 m/detik), sementara pada peserta perempuan termasuk ke dalam kategori baik (7.8 m/detik),
10. Hasil rata-rata tes daya tahan semua peserta baik laki-laki maupun perempuan di SMP Islam 01 Jember masuk dalam kategori kurang sekali, dengan rincian hasil peserta laki-laki 25.6 ml/Kg.BB/menit sedangkan pada peserta perempuan 25.2 ml/Kg.BB/menit,

**Lampiran 18: Hasil *Pre-test* dan *Pos-Test* Berdasarkan Kategori Sekolah**

Berikut ini adalah perbandingan hasil *Pre-Test* yang didasarkan pada kategori sekolah favorit, sedang, kurang di Kabupaten Jember.

1. *Pre-Test* Kategori Sekolah Favorit

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | ***Pre-Test*** |
| SMP Negeri 1 Jember | SMP Negeri 1 Gumukmas |
|
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 19.7 | 18.4 |
| P | 20.4 | 19.0 |
| 2 | Reaksi | L |  0.109 | 0.108  |
| P |  0.120 | 0.118  |
| 3 | Koordinasi | L | 5.2  | 5.4  |
| P | 4.9  |  5.1 |
| 4 | Kelentukan | L | 9.16 | 4.86 |
| P | 7.91 | 4.02 |
| 5 | Keseimbangan | L | 14.38 | 11.65 |
| P | 11.50 | 8.50 |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 23.16 | 25.58 |
| P | 26.38 | 21.71 |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 22.07 | 27.21 |
| P | 19.57 | 16.78 |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.47 | 1.74 |
| P | 1.45 | 1.59 |
| (*Vertical Jump*) | L | 29.04 | 32.14 |
| P | 25.58 | 28.74 |
| 8 | Kelincahan | L | 12.22 | 13.14 |
| P | 12.56 | 13.53 |
| 9 | Kecepatan | L | 9.38 | 9.18 |
| P | 10.25 | 10.15 |
| 10 | Daya Tahan | L | 27.4 | 25.7 |
| P | 23.4 | 23.8 |

Sesuai data tabel *pre-test* di atas dapat di rincikan, sebagai berikut:

1. Komposisi tubuh tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 19.7 kg/m2, sementara untuk Komposisi Tubuh tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 20.4 kg/m2.
2. Reaksi tertinggi antar peserta didik laki-laki dan perempuan adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 0.108 cm/detik (laki-laki) dan 0.118 cm/detik (perempuan)
3. Koordinasi tertinggi antar peserta didik laki-laki dan perempuan adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 5.4 (laki-laki) dan 5.1 (perempuan).
4. Kelentukan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 9.16 cm, sementara untuk kelentukan tertinggi antar pesrta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 7.91 cm.
5. Keseimbangan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 14.38 detik, sementara untuk keseimbangan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 11.50 detik.
6. a) Kekuatan (*Push-Up*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 25.58, sedangkan untuk kekuatan ( *Push-up* ) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 26.38.

b) Kekuatan ( *Bent Knee Sit-Up* ) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 27.21, sementara untuk kekuatan ( *Bent Knee Sit-Up* ) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 19.57.

1. a) *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 1.74 meter, sementara untuk *power* (*Standing Board Jump*) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 1.59 meter.

b) *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 32.14 cm, sementara untuk *power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 28.74 cm.

1. Kelincahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 13.14 m/detik, sementara untuk Kelincahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 13.53 m/detik.
2. Kecepatan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 9.38 m/detik, sementara untuk Kecepatan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 10.25 m/detik.
3. Daya Tahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 27.4 ml/Kg.BB/menit, sementara untuk Daya Tahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 23.8 ml/Kg.BB/menit.
4. *Pre-Test* Kategori Sekolah Sedang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | ***Pre-Test*** |
| SMP Negeri 5 Jember | SMP Negeri 2 Gumukmas |
|
| 1 |  Komposisi Tubuh | L | 19.0 | 18.1 |
| P | 18.9 | 19.7 |
| 2 | Reaksi | L |  0.094 | 0.105  |
| P |  0.131 | 0.120 |
| 3 | Koordinasi | L |  4.5 |  4.5 |
| P |  4.2 |  4.9 |
| 4 | Kelentukan | L | 4.78 | 4.59 |
| P | 4.78 | 3.50 |
| 5 | Keseimbangan | L | 10.13 | 6.49 |
| P | 9.75 | 8.47 |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 17.23 | 24.32 |
| P | 17.95 | 24.87 |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 17.43 | 21.74 |
| P | 15.59 | 22.18 |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.61 | 1.61 |
| P | 1.48 | 1.73 |
| (*Vertical Jump*) | L | 31.39 | 30.22 |
| P | 29.09 | 29.71 |
| 8 | Kelincahan | L | 12.49 | 13.48 |
| P | 12.57 | 13.52 |
| 9 | Kecepatan | L | 8.08 | 10.04 |
| P | 8.2 | 9.98 |
| 10 | Daya Tahan | L | 24.8 | 23.73 |
| P | 25.0 | 23.11 |

Sesuai data tabel *pre-test* di atas dapat di rincikan, sebagai berikut:

1. Komposisi tubuh tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 19.0 kg/m2, sementara untuk Komposisi Tubuh tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 19.7 kg/m2.
2. Reaksi tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 0.094 cm/detik, sedangkan reaksi tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 0.120 cm/detik
3. Koordinasi tertinggi antar peserta didik laki-laki antara SMP Negeri 5 Jember dengan SMP Negeri 2 Gumukmas adalah sama sebesar 4.5, sedangkan koordinasi tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 4.9
4. Kelentukan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 4.59 cm, sementara untuk kelentukan tertinggi antar pesrta didik perempuan adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 4.78 cm.
5. Keseimbangan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 10.13 detik, sementara untuk keseimbangan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 9.75 detik.
6. a) Kekuatan (*Push-Up*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 24.32, sedangkan untuk kekuatan ( *push-up* ) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 24.87.

b) Kekuatan ( *Bent Knee Sit-Up* ) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 21.74, sementara untuk kekuatan ( *Bent Knee Sit-Up* ) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 22.18.

1. a) *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah sama SMP Negeri 5 Jember dengan SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 1.61 meter, sementara untuk *power* (*Standing Board Jump*) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 1.73 meter.

b) *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 31.39 cm, sementara untuk *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 29.71 cm.

1. Kelincahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 13.48 m/detik, sementara untuk Kelincahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 13.52 m/detik.
2. Kecepatan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 10.04 m/detik, sementara untuk Kecepatan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 9.98 m/detik.
3. Daya Tahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 24.87 ml/Kg.BB/menit, sementara untuk Daya Tahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 25 ml/Kg.BB/menit.
4. *Pre-test* Sekolah Kategori Kurang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | ***Pre-test*** |
| SMP Islam 01 Jember | SMP Islam Gumukmas |
|
| 1 |  Komposisi Tubuh | L | 19.91 | 19.4 |
| P | 19.1 | 19.4 |
| 2 | Reaksi | L |  0.116 |  0.108 |
| P |  0.129 |  0.135 |
| 3 | Koordinasi | L |  4.4 | 4.3  |
| P |  4.5 |  4 |
| 4 | Kelentukan | L | 4.20 | 4.47 |
| P | 4.22 | 4.58 |
| 5 | Keseimbangan | L | 9.96 | 10.95 |
| P | 8.68 | 8.49 |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 19.32 | 18.11 |
| P | 19.26 | 18.23 |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 22.75 | 17.06 |
| P | 20.35 | 16.74 |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.67 | 1.53 |
| P | 1.50 | 1.43 |
| (*Vertical Jump*) | L | 32.81 | 30.90 |
| P | 29.23 | 29.43 |
| 8 | Kelincahan | L | 12.51 | 12.54 |
| P | 12.68 | 12.66 |
| 9 | Kecepatan | L | 8.03 | 8.05 |
| P | 8.13 | 8.05 |
| 10 | Daya Tahan | L | 24.7 | 23.8 |
| P | 22.8 | 24.1 |

Sesuai data tabel *pre-test* di atas dapat di rincikan, sebagai berikut:

1. Komposisi tubuh tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 19.91 kg/m2, sementara untuk Komposisi Tubuh tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 19.4 kg/m2.
2. Reaksi tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 0.108 cm/detik, sedangkan reaksi tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 0.129 cm/detik
3. Koordinasi tertinggi antar peserta didik laki-laki dan perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 4.4 (laki-laki) dan 4.5 (perempuan).
4. Kelentukan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 4.47 cm, sementara untuk kelentukan tertinggi antar pesrta didik perempuan adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 4.58 cm.
5. Keseimbangan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 10.95 detik, sementara untuk keseimbangan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 8.68 detik.
6. a) Kekuatan (*Push-Up*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 19.32, sedangkan untuk kekuatan ( *push-up* ) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 19.26.

b) Kekuatan ( *Bent Knee Sit-Up* ) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 22.75, sementara untuk kekuatan ( *Bent Knee Sit-Up* ) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 20.35.

1. a) *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah sama SMP Islam 01 Jember sebesar 1.67 meter, sementara untuk *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 1.50 meter.

b) *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 32.81 cm, sementara untuk *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 29.43 cm.

1. Kelincahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 12.54 m/detik, sementara untuk Kelincahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 12.68 m/detik.
2. Kecepatan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 8.05 m/detik, sementara untuk Kecepatan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 8.13 m/detik.
3. Daya Tahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 24.7 ml/Kg.BB/menit, sementara untuk Daya Tahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 24.1 ml/Kg.BB/menit.

Berikut ini adalah perbandingan hasil *Post-test* yang didasarkan pada kategori sekolah favorit, sedang, kurang di Kabupaten Jember.

1. *Post-test* Kategori Sekolah Favorit

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | ***Post-test*** |
| SMP Negeri 1 Jember | SMP Negeri 1 Gumukmas |
|
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 19.6 | 19.0 |
| P | 20.3 | 19.1 |
| 2 | Reaksi | L |  0.080 |  0.082 |
| P |  0.082 |  0.087 |
| 3 | Koordinasi | L |  6.4 | 6.2  |
| P |  5.8 |  5.3 |
| 4 | Kelentukan | L | 9.42 | 5.09 |
| P | 8.12 | 4.16 |
| 5 | Keseimbangan | L | 14.72 | 11.28 |
| P | 12.62 | 8.60 |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 28.9 | 26.32 |
| P | 28.63 | 22.67 |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 26.66 | 27.69 |
| P | 25.11 | 19.35 |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.5 | 1.68 |
| P | 1.44 | 1.49 |
| (*Vertical Jump*) | L | 30.9 | 33.35 |
| P | 27.77 | 28.82 |
| 8 | Kelincahan | L | 11.38 | 12.62 |
| P | 11.58 | 12.96 |
| 9 | Kecepatan | L | 7.88 | 7.67 |
| P | 8.00 | 8.25 |
| 10 | Daya Tahan | L | 27.7 | 26.1 |
| P | 23.6 | 23.6 |

Sesuai data tabel post-test di atas dapat di rincikan, sebagai berikut:

1. Komposisi Tubuh tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 19.6 kg/m2, sementara untuk Komposisi Tubuh tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 20.3 kg/m2.
2. Reaksi tertinggi antar peserta didik laki-laki dan perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 0.080 cm/detik (laki-laki) dan 0.082 cm/detik (perempuan)
3. Koordinasi tertinggi antar peserta didik laki-laki dan permpuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 6.4 (laki-laki) dan 5.8 (perempuan).
4. Kelentukan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 9.42 cm, sementara untuk kelentukan tertinggi antar pesrta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 8.12 cm.
5. Keseimbangan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 14.72 detik, sementara untuk keseimbangan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 12.62 detik.
6. a) Kekuatan (*Push-Up*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 28.9, sedangkan untuk kekuatan (*Push-Up* ) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 28.63.

b) Kekuatan (*Bent Knee Sit-Up*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 27.69, sementara untuk kekuatan (*Bent Knee Sit-Up*) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 25.11.

1. a) *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 1.68 meter, sementara untuk *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 1.49 meter.

b) *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 33,35 cm, sementara untuk *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 25.11 cm.

1. Kelincahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 12.62 m/detik, sementara untuk Kelincahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 12.96 m/detik.
2. Kecepatan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 7.88 m/detik, sementara untuk kecepatan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 8.25 m/detik.
3. Daya tahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 1 Jember sebesar 27.7 ml/Kg.BB/menit, sementara untuk daya tahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah sama SMP Negeri 1 Jember dengan SMP Negeri 1 Gumukmas sebesar 23.6 ml/Kg.BB/menit.
4. *Pos-test* Kategori Sekolah Sedang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | ***Post-test*** |
| SMP Negeri 5 Jember | SMP Negeri 2 Gumukmas |
|
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 19.3 | 18.2 |
| P | 19.1 | 19.8 |
| 2 | Reaksi | L | 0.081  | 0.084  |
| P |   0.091 | 0.088  |
| 3 | Koordinasi | L |  5.6 | 5.6  |
| P |  5.3 | 6  |
| 4 | Kelentukan | L | 5.02 | 4.80 |
| P | 5.02 | 3.77 |
| 5 | Keseimbangan | L | 12.07 | 8.51 |
| P | 12.27 | 10.92 |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 24.14 | 29.42 |
| P | 21.83 | 27.78 |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 22.44 | 26.42 |
| P | 20.95 | 25.26 |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.58 | 1.58 |
| P | 1.47 | 1.54 |
| (*Vertical Jump*) | L | 33.18 | 32.45 |
| P | 30 | 29.94 |
| 8 | Kelincahan | L | 12.18 | 12.77 |
| P | 12.18 | 12.78 |
| 9 | Kecepatan | L | 7.74 | 7.91 |
| P | 7.8 | 8.08 |
| 10 | Daya Tahan | L | 25.6 | 25.5 |
| P | 25.2 | 23.9 |

Sesuai data tabel *post-test* di atas dapat di rincikan, sebagai berikut:

1. Komposisi tubuh tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 19.3 kg/m2, sementara untuk Komposisi Tubuh tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 19.8 kg/m2.
2. Reaksi tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 0.081 cm/detik, sedangkan reaksi tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 0.088 cm/detik
3. Koordinasi tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah sama antara SMP Negeri 5 Jember dengan SMP Negeri 2 Gumukmas yaitu sebesar 5.6, sementara untuk koordinasi tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 6.
4. Kelentukan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 5.02 cm, sementara untuk kelentukan tertinggi antar pesrta didik perempuan adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 5.02 cm.
5. Keseimbangan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 12.07 detik, sementara untuk keseimbangan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 12.27 detik.
6. a) Kekuatan (*Push-Up*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 29.42, sedangkan untuk kekuatan (*Push-up*) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 27.78.

b) Kekuatan (*Bent Knee Sit-Up*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 26.42, sementara untuk kekuatan (*Bent Knee Sit-Up*) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 25.26.

1. a) *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah sama SMP Negeri 5 Jember dengan SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 1.58 meter, sementara untuk *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 1.54 meter.

b) *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 33.18 cm, sementara untuk *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 30 cm.

1. Kelincahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 12.77 m/detik, sementara untuk Kelincahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 12.78 m/detik.
2. Kecepatan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 7.91 m/detik, sementara untuk Kecepatan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 2 Gumukmas sebesar 8.08 m/detik.
3. Daya Tahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 25.6 ml/Kg.BB/menit, sementara untuk Daya Tahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Negeri 5 Jember sebesar 25.2 ml/Kg.BB/menit.
4. *Post-test* Kategori Sekolah Kurang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | ***Post-test*** |
| SMP Islam 01 Jember | SMP Islam Gumukmas |
|
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 19.3 | 19.3 |
| P | 17.87 | 19.5 |
| 2 | Reaksi | L | 0.083  | 0.085  |
| P | 0.098 | 0.103  |
| 3 | Koordinasi | L |  6.1 |  5 |
| P |  5.7 |  4.7 |
| 4 | Kelentukan | L | 5.71 | 4.72 |
| P | 7.04 | 4.76 |
| 5 | Keseimbangan | L | 10.78 | 9.94 |
| P | 9.30 | 8.43 |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 19.75 | 21.74 |
| P | 16.21 | 19.20 |
| (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 21.74 | 20.38 |
| P | 18.17 | 17.89 |
| 7 | Power (*Standing Board Jump*) | L | 1.71 | 1.49 |
| P | 1.49 | 1.35 |
| (*Vertical Jump*) | L | 35.11 | 31.73 |
| P | 30.12 | 28.94 |
| 8 | Kelincahan | L | 12.77 | 12.87 |
| P | 13.22 | 13.20 |
| 9 | Kecepatan | L | 7.72 | 7.90 |
| P | 8.16 | 8.03 |
| 10 | Daya Tahan | L | 25.4 | 24.1 |
| P | 23.1 | 23.8 |

Sesuai data tabel *post-test* di atas dapat di rincikan, sebagai berikut:

1. Komposisi tubuh tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah sama SMP Islam 01 Jember dengan SMP Islam Gumukmas sebesar 19.3 kg/m2, sementara untuk komposisi tubuh tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 19.5 kg/m2.
2. Reaksi tertinggi antar peserta didik laki-laki dan perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 0.083 cm/detik (laki-laki) dan 0.098 cm/detik (perempuan)
3. Koordinasi tertinggi antar peserta didik laki-laki dan perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 6.1 (laki-laki) dan 5.7 (perempuan).
4. Kelentukan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 5.71 cm, sementara untuk kelentukan tertinggi antar pesrta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 7.04 cm.
5. Keseimbangan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 10.78 detik, sementara untuk keseimbangan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 9.30 detik.
6. a) Kekuatan (*Push-Up*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 21.74, sedangkan untuk kekuatan ( *push-up* ) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 19.20.

b) Kekuatan ( *Bent Knee Sit-Up* ) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 21.74, sementara untuk kekuatan ( *Bent Knee Sit-Up* ) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 18.17.

1. a) *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah sama SMP Islam 01 Jember sebesar 1.71 meter, sementara untuk *Power* (*Standing Board Jump*) tertinggi peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 1.49 meter.

b) *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 35.11 cm, sementara untuk *Power* (*Vertical Jump*) tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 30.12 cm.

1. Kelincahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 12.87 m/detik, sementara untuk Kelincahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 13.22 m/detik.
2. Kecepatan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 7.90 m/detik, sementara untuk Kecepatan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 8.16 m/detik.
3. Daya Tahan tertinggi antar peserta didik laki-laki adalah SMP Islam 01 Jember sebesar 25.4 ml/Kg.BB/menit, sementara untuk Daya Tahan tertinggi antar peserta didik perempuan adalah SMP Islam Gumukmas sebesar 23.8 ml/Kg.BB/menit.

**Lampiran 20: Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Potensi Fisik Siswa di Kabupaten Jember**

Berikut ini adalah perbandingan hasil tes awal dan akhir secara keseluruhan pada siswa kelas VIII (1210 siswa) di Kabupaten Jember.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Komponen Biomotorik** | **L/P** | **Rata-rata *Pre-Test*** | **Rata-rata *Pos-Test*** |
|
|
| 1 | Komposisi Tubuh | L | 19.08 | 19.12 |
| P | 19.42 | 19.28 |
| 2 | Reaksi | L |  0.107 | 0.083  |
| P |  0.126 | 0.092 |
| 3 | Koordinasi | L | 4.72 | 5.82 |
| P | 4.60 | 5.46 |
| 4 | Kelentukan | L | 5.34 | 5.79 |
| P | 4.83 | 5.48 |
| 5 | Keseimbangan | L | 10.59 | 11.22 |
| P | 9.23 | 10.36 |
| 6 | Kekuatan (*Push-Up*) | L | 21.29 | 25.05 |
| P | 21.4 | 22.72 |
| Kekuatan (*Bent Knee Sit-Up*) | L | 21.38 | 24.22 |
| P | 18.53 | 21.12 |
| 7 | *Power* (*Standing Board Jump*) | L | 1.61 | 1.59 |
| P | 1.53 | 1.46 |
| *Power* (*Vertical Jump*) | L | 31.08 | 32.79 |
| P | 28.63 | 29.27 |
| 8 | Kelincahan | L | 12.73 | 12.43 |
| P | 12.92 | 12.65 |
| 9 | Kecepatan | L | 8.79 | 7.80 |
| P | 8.05 | 8.05 |
| 10 | Daya Tahan | L | 25.02 | 25.73 |
| P | 23.70 | 23.87 |

Dari hasil data di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen komposisi tubuh masuk ke dalam kategori normal dengan indeks rata-rata 19.12 kg/m2 untuk peserta laki-laki dan 19.28 kg/m2 untuk peserta perempuan (batas Indeks Massa Tubuh normal >18.5-25.0)
2. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen reaksi masuk ke dalam kategori baik sekali dengan rata-rata 0.083 cm/detik untuk peserta laki-laki dan 0.092 cm/detik untuk peserta perempuan.
3. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen koordinasi masuk ke dalam kategori sedang dengan rata-rata 5.82 untuk peserta laki-laki dan 5.46 untuk peserta perempuan.
4. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen kelentukan masuk ke dalam kategori kurang sekali dengan rata-rata 5.79 cm untuk peserta laki-laki dan 5.48 cm untuk peserta perempuan.
5. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen keseimbangan masuk ke dalam kategori kurang untuk peserta laki-laki dengan rata-rata 11.22 detik dan kategori sedang untuk peserta perempuan dengan rata-rata 10.36 detik.
6. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen kekuatan (*Push-Up*) masuk ke dalam kategori kurang dengan rata-rata 25.05 untuk peserta laki-laki dan 22.72 untuk peserta perempuan, sementara untuk komponen kekuatan (*Bent Knee Sit-Up*) masuk ke dalam kategori kurang untuk peserta laki-laki dengan rata-rata 24.22 dan kategori kurang sekali untuk peserta perempuan dengan rata-rata 21.12.
7. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen *power* (*Standing Board Jump*) masuk ke dalam kategori kurang sekali dengan rata-rata untuk peserta laki-laki 1.59 meter dan 1.46 meter untuk peserta perempuan, sedangkan *power* (*Vertical Jump*) masuk ke dalam kategori sedang dengan rata-rata 32.79 cm untuk peserta laki-laki dan 29.27 cm untuk peserta perempuan.
8. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen kelincahan masuk ke dalam kategori baik dengan rata-rata sebesar 12.43 m/detik untuk peserta laki-laki dan 12.65 m/detik untuk peserta perempuan.
9. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen kecepatan masuk ke dalam kategori kurang untuk peserta laki-laki dengan rata-rata sebesar 7.80 m/detik sedangkan untuk peserta perempuan masuk ke dalam kategori sedang dengan rata-rata sebesar 8.05 m/detik.
10. Hasil evaluasi potensi fisik siswa SMP Sederajat di Kabupaten Jember tentang komponen daya tahan masuk ke dalam kategori kurang sekali dengan rata-rata sebesar 25.73 ml/Kg.BB/menit untuk peserta laki-laki dan 23.87 ml/Kg.BB/menit untuk peserta perempuan.

**Lampiran 21: Diagram Hasil Tes Potensi Fisik Siswa**

Berikut adalah gambaran hasil tes secara lengkap setelah dideskripsikan pada satu gambar.

1. SMP Negeri 1 Gumukmas
2. SMP Negeri 2 Gumukmas
3. SMP Islam Gumukmas
4. SMP Negeri 1 Jember
5. SMP Negeri 5 Jember
6. SMP Islam 01 Jember

**Lampiran 22: TABEL NORMA**

1. **Tes Kekuatan (*Strength*)**
	1. *Push-up*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Norma | Prestasi |
| 1 | Baik Sekali | 70 - ke atas |
| 2 | Baik  | 54 - 69 |
| 3 | Sedang | 38 - 53 |
| 4 | Kurang | 22 - 37 |
| 5 | Kurang Sekali | 21 - ke bawah  |

Tabel 2.1. Norma Tes *Push-Up* Untuk Peserta Tes Laki-laki (*Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003 dalam Sriundy*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Norma | Prestasi |
| 1 | Baik Sekali | 70 - ke atas |
| 2 | Baik  | 54 - 69 |
| 3 | Sedang | 35 - 53 |
| 4 | Kurang | 22 - 34 |
| 5 | Kurang Sekali | 21 - ke bawah  |

Tabel 2.2. Norma Tes *Knee Push-Up* Untuk Peserta Tes Perempuan (*Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003 dalam Sriundy*)

* 1. *Bent- Knee-Sit-Up*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Norma | Prestasi |
| 1 | Baik Sekali | 70 - ke atas |
| 2 | Baik  | 54 - 69 |
| 3 | Sedang | 38 - 53 |
| 4 | Kurang | 22 - 37 |
| 5 | Kurang Sekali | 21 - ke bawah  |

Tabel 2.3. Norma Tes *Bent- Knee-Sit-Up* Untuk Peserta Tes Laki-laki (*Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003 dalam Sriundy*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Norma | Prestasi |
| 1 | Baik Sekali | 70 - ke atas |
| 2 | Baik  | 54 - 69 |
| 3 | Sedang | 35 - 53 |
| 4 | Kurang | 22 - 34 |
| 5 | Kurang Sekali | 21 - ke bawah  |

Tabel 2.4. Norma Tes *Bent- Knee-Sit-Up* Untuk Peserta Tes Perempuan (*Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003 dalam Sriundy*)

1. **Daya Tahan (*Endurance*)- *Multistage Fitness Test* (MFT)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jarak Yang  | Konsumsi Oksigen | Kategori  |
| Ditempuh (mil) | (ml/Kb.BB/men) | Kebugaran |
| Kurang dari 1.0 mil | 28.0 atau Kurang | Kurang Sekali |
| 1.0 s/d 1.24 mil | 28.1 s/d 34 | Kurang |
| 1.25 s/d 1.49 mil | 34.1 s/d 42 | Sedang |
| 1.50 s/d 1.74 mil | 42.1 s/d 52 | Baik |
| 1.75 atau lebih | 52.1 atau lebih | Baik Sekali |

Tabel 2.5. Norma Kebugaran menurut Kenneth H. Cooper (*Sumber: Sriundy, 2010 halaman 94*)

Tabel Penghitungan VO2max

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |
| 2 | 1 | 20.1 |  | 3 | 1 | 23.0 |  | 4 | 1 | 26.2 |
| 2 | 2 | 20.4 |  | 3 | 2 | 23.6 |  | 4 | 2 | 26.8 |
| 2 | 3 | 20.7 |  | 3 | 3 | 23.9 |  | 4 | 3 | 27.2 |
| 2 | 4 | 21.1 |  | 3 | 4 | 24.3 |  | 4 | 4 | 27.6 |
| 2 | 5 | 21.4 |  | 3 | 5 | 24.6 |  | 4 | 5 | 27.9 |
| 2 | 6 | 21.8 |  | 3 | 6 | 25.0 |  | 4 | 6 | 28.3 |
| 2 | 7 | 22.1 |  | 3 | 6 | 25.3 |  | 4 | 7 | 28.9 |
| 2 | 8 | 22.5 |  | 3 | 8 | 25.7 |  | 4 | 8 | 29.5 |
|  |  |  |  | 4 | 9 | 29.7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TK | Blk | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |
| 5 | 1 | 29.9 |  | 6 | 1 | 33.2 |  | 7 | 1 | 36.7 |
| 5 | 2 | 30.2 |  | 6 | 2 | 33.6 |  | 7 | 2 | 37.1 |
| 5 | 3 | 30.6 |  | 6 | 3 | 33.9 |  | 7 | 3 | 37.4 |
| 5 | 4 | 31.0 |  | 6 | 4 | 34.3 |  | 7 | 4 | 37.8 |
| 5 | 5 | 31.4 |  | 6 | 5 | 34.6 |  | 7 | 5 | 38.1 |
| 5 | 6 | 31.8 |  | 6 | 6 | 35.0 |  | 7 | 6 | 38.5 |
| 5 | 7 | 32.1 |  | 6 | 7 | 35.3 |  | 7 | 7 | 38.8 |
| 5 | 8 | 32.5 |  | 6 | 8 | 35.7 |  | 7 | 8 | 39.2 |
| 5 | 9 | 32.9 |  | 6 | 9 | 36.0 |  | 7 | 9 | 39.5 |
|  |  | 6 | 10 | 36.4 |  | 7 | 10 | 39.9 |
| TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |
| 8 | 1 | 40.2 |  | 9 | 1 | 43.6 |  | 10 | 1 | 47.1 |
| 8 | 2 | 40.5 |  | 9 | 2 | 43.9 |  | 10 | 2 | 47.4 |
| 8 | 3 | 40.8 |  | 9 | 3 | 44.2 |  | 10 | 3 | 47.9 |
| 8 | 4 | 41.1 |  | 9 | 4 | 44.5 |  | 10 | 4 | 48.4 |
| 8 | 5 | 41.4 |  | 9 | 5 | 44.8 |  | 10 | 5 | 48.5 |
| 8 | 6 | 41.8 |  | 9 | 6 | 45.2 |  | 10 | 6 | 48.7 |
| 8 | 7 | 42.1 |  | 9 | 7 | 45.5 |  | 10 | 7 | 49.0 |
| 8 | 8 | 42.4 |  | 9 | 8 | 45.9 |  | 10 | 8 | 49.3 |
| 8 | 9 | 42.7 |  | 9 | 9 | 46.2 |  | 10 | 9 | 49.6 |
| 8 | 10 | 43.0 |  | 9 | 10 | 46.5 |  | 10 | 10 | 49.9 |
| 8 | 11 | 43.3 |  | 9 | 11 | 46.8 |  | 10 | 11 | 50.2 |
| TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |
| 11 | 1 | 50.3 |  | 12 | 1 | 54.1 |  | 13 | 1 | 57.5 |
| 11 | 2 | 50.4 |  | 12 | 2 | 54.3 |  | 13 | 2 | 57.6 |
| 11 | 3 | 50.8 |  | 12 | 3 | 54.5 |  | 13 | 3 | 57.9 |
| 11 | 4 | 51.4 |  | 12 | 4 | 54.8 |  | 13 | 4 | 58.2 |
| 11 | 5 | 51.6 |  | 12 | 5 | 55.1 |  | 13 | 5 | 58.4 |
| 11 | 6 | 51.9 |  | 12 | 6 | 55.4 |  | 13 | 6 | 58.7 |
| 11 | 7 | 52.2 |  | 12 | 7 | 55.7 |  | 13 | 7 | 59.0 |
| 11 | 8 | 52.5 |  | 12 | 8 | 56.0 |  | 13 | 8 | 59.3 |
| 11 | 9 | 52.9 |  | 12 | 9 | 56.2 |  | 13 | 9 | 59.5 |
| 11 | 10 | 53.3 |  | 12 | 10 | 56.5 |  | 13 | 10 | 59.8 |
| 11 | 11 | 53.7 |  | 12 | 11 | 57.1 |  | 13 | 11 | 60.2 |
| 11 | 12 | 53.9 |  | 12 | 12 | 57.3 |  | 13 | 12 | 60.6 |
|   |  |   |  | 13 | 13 | 60.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |
| 14 | 1 | 61.0 |  | 15 | 1 | 64.4 |  | 16 | 1 | 67.8 |
| 14 | 2 | 61.1 |  | 15 | 2 | 64.6 |  | 16 | 2 | 68.0 |
| 14 | 3 | 61.3 |  | 15 | 3 | 64.8 |  | 16 | 3 | 68.2 |
| 14 | 4 | 61.6 |  | 15 | 4 | 65.1 |  | 16 | 4 | 68.5 |
| 14 | 5 | 61.9 |  | 15 | 5 | 65.4 |  | 16 | 5 | 68.8 |
| 14 | 6 | 62.2 |  | 15 | 6 | 65.6 |  | 16 | 6 | 69.0 |
| 14 | 7 | 62.4 |  | 15 | 7 | 65.9 |  | 16 | 7 | 69.2 |
| 14 | 8 | 62.7 |  | 15 | 8 | 66.2 |  | 16 | 8 | 69.5 |
| 14 | 9 | 63 |  | 15 | 9 | 66.4 |  | 16 | 9 | 69.8 |
| 14 | 10 | 63.3 |  | 15 | 10 | 66.7 |  | 16 | 10 | 70.0 |
| 14 | 11 | 63.6 |  | 15 | 11 | 67.0 |  | 16 | 11 | 70.2 |
| 14 | 12 | 64.0 |  | 15 | 12 | 67.4 |  | 16 | 12 | 70.5 |
| 14 | 13 | 64.2 |  | 15 | 13 | 67.6 |  | 16 | 13 | 70.7 |
|  |  |  |  | 16 | 14 | 70.9 |
| TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |
| 17 | 1 | 71.1 |  | 18 | 1 | 74.5 |  | 19 | 1 | 78.1 |
| 17 | 2 | 71.4 |  | 18 | 2 | 74.8 |  | 19 | 2 | 78.3 |
| 17 | 3 | 71.6 |  | 18 | 3 | 75.0 |  | 19 | 3 | 78.3 |
| 17 | 4 | 71.9 |  | 18 | 4 | 75.2 |  | 19 | 4 | 78.8 |
| 17 | 5 | 72.1 |  | 18 | 5 | 75.5 |  | 19 | 5 | 79.0 |
| 17 | 6 | 72.4 |  | 18 | 6 | 75.8 |  | 19 | 6 | 79.2 |
| 17 | 7 | 72.6 |  | 18 | 7 | 76.0 |  | 19 | 7 | 79.4 |
| 17 | 8 | 72.9 |  | 18 | 8 | 76.2 |  | 19 | 8 | 79.7 |
| 17 | 9 | 73.1 |  | 18 | 9 | 76.4 |  | 19 | 9 | 80.0 |
| 17 | 10 | 73.4 |  | 18 | 10 | 76.7 |  | 19 | 10 | 80.2 |
| 17 | 11 | 73.6 |  | 18 | 11 | 77.0 |  | 19 | 11 | 80.4 |
| 17 | 12 | 73.9 |  | 18 | 12 | 77.2 |  | 19 | 12 | 80.6 |
| 17 | 13 | 74.1 |  | 18 | 13 | 77.4 |  | 19 | 13 | 80.8 |
| 17 | 14 | 74.3 |  | 18 | 14 | 77.7 |  | 19 | 14 | 81.0 |
|  |  | 18 | 15 | 77.9 |  | 19 | 15 | 81.3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TK | BLK | VO2max |  | TK | BLK | VO2max |
| 20 | 1 | 81.5 |  | 21 | 1 | 85.0 |
| 20 | 2 | 81.8 |  | 21 | 2 | 85.2 |
| 20 | 3 | 82.0 |  | 21 | 3 | 85.4 |
| 20 | 4 | 82.2 |  | 21 | 4 | 85.6 |
| 20 | 5 | 82.4 |  | 21 | 5 | 85.8 |
| 20 | 6 | 82.6 |  | 21 | 6 | 86.1 |
| 20 | 7 | 82.8 |  | 21 | 7 | 86.3 |
| 20 | 8 | 83.0 |  | 21 | 8 | 86.5 |
| 20 | 9 | 83.2 |  | 21 | 9 | 86.7 |
| 20 | 10 | 83.5 |  | 21 | 10 | 86.9 |
| 20 | 11 | 83.7 |  | 21 | 11 | 87.1 |
| 20 | 12 | 83.8 |  | 21 | 12 | 87.4 |
| 20 | 13 | 84.0 |  | 21 | 13 | 87.6 |
| 20 | 14 | 84.3 |  | 21 | 14 | 87.8 |
| 20 | 15 | 84.6 |  | 21 | 15 | 88.0 |
| 20 | 16 | 84.8 |  | 21 | 16 | 88.2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FORM PENGHITUNGAN MFT** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nama  | : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Usia  | : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Waktu | : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tempat | : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| TINGKATAN KE : | BALIKAN KE :  |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |   |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |  |  |   |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |   |   |   |   |   |   |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |  |  |  |  |   |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |   |   |   |   |   |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |  |  |  |  |   |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |   |   |   |   |
| 11 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |  |  |  |   |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |   |   |   |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |  |  |   |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |   |   |   |
| 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |   |
| 16 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |   |   |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |   |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |   |
| 19 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 20 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 21 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| CATATAN KEMAMPUAN MAKSIMAL |
| Tingkatan | : |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Balikan | : |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
| V02Max | : |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

1. **Kelincahan (*Agility*)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | KRITERIA | WAKTU TEMPUH |
| Laki-Laki | Perempuan |
| 1 | Baik Sekali | ke bawah 12.10 | ke bawah 12.42 |
| 2 | Baik | 12.11 - 13.53 | 12.43 - 14.09 |
| 3 | Sedang | 13.54 - 14.96 | 14.10 - 15.74 |
| 4 | Kurang | 14.97 - 16.39 | 15.75 - 17.39 |
| 5 | Kurang Sekali | 16.40 - ke atas | 17.40 - ke atas |

Tabel 2.6. Norma komponen kelincahan dengan tes lari bolak-balik 10 meter untuk jenis kelamin Laki-laki dan Perempuan(*Sumber: Sriundy, 2010 halaman 107*)

1. **Keseimbangan (*Stork-Stand Test*)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NO | LAKI-LAKI | KATEGORI | PEREMPUAN |
|
| 1 | 51 - ke atas | Baik Sekali | 28 - ke atas |
| 2 | 37 - 50 | Baik  | 23 - 27 |
| 3 | 15 - 36 | Sedang | 7 - 22 |
| 4 | 5 - 14 | Kurang | 3 - 6 |
| 5 | 0 - 4 | Kurang Sekali | 0 - 2 |

Tabel 2.7. Norma Keseimbangan Statis (*Sumber: Johnson & Nelson, 2000 dalam Sriundy*)

1. **Kecepatan (*Speed*)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Norma  | Perempuan |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Baik Sekali | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.1 | 7.0 | 7.1 |
| 2 | Baik | 7.9 | 7.9 | 7.8 | 7.7 | 7.6 | 7.7 | 7.7 | 7.8 |
| 3 | Sedang | 8.5 | 8.4 | 8.2 | 8.1 | 8.0 | 8.1 | 8.3 | 8.2 |
| 4 | Kurang  | 9.0 | 9.0 | 8.9 | 8.8 | 8.9 | 8.8 | 9.0 | 9.0 |
| 5 | Kurang Sekali | 10 | 10 | 10 | 10.2 | 10.4 | 10 | 10.5 | 10.4 |

Tabel 2.8. Penilaian Tes Lari Cepat Perempuan (*Sumber: Sriundy, 2010 halaman 96*).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Norma  | Laki-laki |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Baik Sekali | 7.0 | 7.0 | 6.8 | 6.5 | 6.3 | 6.1 | 6.0 | 6.0 |
| 2 | Baik | 7.6 | 7.6 | 7.3 | 7.0 | 6.8 | 6.5 | 6.3 | 6.3 |
| 3 | Sedang | 8.2 | 8.0 | 7.8 | 7.5 | 7.1 | 6.9 | 6.7 | 6.6 |
| 4 | Kurang  | 8.8 | 8.5 | 8.3 | 8.0 | 7.6 | 7.2 | 7.0 | 7.0 |
| 5 | Kurang Sekali | 10.0 | 9.5 | 9.2 | 8.9 | 8.6 | 8.1 | 7.8 | 7.7 |

Tabel 2.9. Penilaian Tes Lari Cepat Laki-laki (*Sumber: Sriundy, 2010 halaman 96*).

1. **Daya Otot (*Muscle* *Power*)**
	1. Tes *Standing Broad Jump*

|  |  |
| --- | --- |
| Norma | Usia |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Baik Sekali | 5'8"-6'5" | 5'10"-8'5" | 6'1"-7'5" | 6'8"-8'6" | 6'11"-9'0" | 7'5"-9'0" | 7'9"-9'2" | 8'0"-9'10" |
| Baik | 5'1"-5'6" | 5'6"-5'9" | 5'8"-6'0" | 6'0"-6'5" | 6'6"-6'11" | 6'11"-7'3" | 7'3"-7'6" | 7'6"-7'10" |
| Sedang | 4'10"-5'1" | 5'2"-5'6" | 5'4"-5'7" | 5'7"-6'0" | 6'1"-6'4" | 6'6"-6'10" | 6'11"-7'2" | 7'1"-7'5" |
| Kurang | 4'6"-4'9" | 4'8"-5'0" | 5'0"-5'3" | 5'2"-5'6" | 5'6"-5'11" | 6'1"-6'5" | 6'6"-6'9" | 6'6"-7'0" |
| Kurang Sekali | 3'10"-4'5" | 4'0"-4'7" | 4'2"-4'10" | 4'4"-5'0" | 4'8"-5'4" | 5'2"-5'11" | 5'5"-6'4" | 5'3"-6'4" |

Tabel 2.8. Norma Tes *Standing Broad Jump* untuk Peserta Tes Laki-laki dalam Feet-inci(*Sumber: Johnson & Nelson, dalam SriUndy 2010 halaman 114*)

|  |  |
| --- | --- |
| Norma | Usia |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Baik Sekali | 5'5"-7'11" | 5'7"-7'0" | 5'9"-7'0" | 6'0"-8'0" | 6'3"-7'5" | 6'1"-8'0" | 6'0-7'7" | 6'3"-7'6" |
| Baik | 5'0"-5'2" | 5'2"-5'5" | 5'4"-5'8" | 5'6"-5'10" | 5'8"-6'0" | 5'8"-6'0" | 5'6"-5'11" | 5'10"-6'2" |
| Sedang | 4'7"-4'10" | 4'10"-5'1" | 4'11"-5'2" | 5'2"-5'5" | 5'3"-5'7" | 5'3"-5'6" | 5'2"-5'6" | 5'4"-5'9" |
| Kurang | 4'1"-4'6" | 4'4"-4'8" | 4'6"-4'10" | 4'9"-5'1" | 4'10"-5'2" | 4'11"-5'2" | 4'9"-5'1" | 4'11"-5'3" |
| Kurang Sekali | 3'5"-4'10" | 3'8"-4'3" | 3'10"-4'5" | 4'0"-4'8" | 4'0"-4'9" | 4'2"-4'9" | 4'0"-4'7" | 4'1"-4'9" |

Tabel 2.9. Norma Tes *Standing Broad Jump* untuk Peserta Tes Perempuan dalam Feet-inci(*Sumber: Johnson & Nelson, dalam SriUndy 2010 halaman 114*)

* 1. Tes *Vertical Jump*

|  |  |
| --- | --- |
| Norma | Usia |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18> |
| Baik Sekali | 41 | 41 | 41 | 51 | 51 | 51 | 64 | 64 | 64 | 66 |
| Baik | 36 | 36 | 36 | 43 | 43 | 43 | 58 | 58 | 58 | 61 |
| Sedang | 28 | 28 | 28 | 36 | 36 | 36 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| Kurang | 23 | 23 | 23 | 28 | 28 | 28 | 30 | 30 | 30 | 33 |
| Kurang Sekali | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 20 |

Tabel 2.10. Norma Tes *vertical jump* untuk Peserta Tes Laki-laki (*Sumber: Johnson & Nelson, dalam SriUndy 2010 halaman 115*).

|  |  |
| --- | --- |
| Norma | Usia |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18> |
| Baik Sekali | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 43 | 43 | 43 | 36 |
| Baik | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 38 | 38 | 38 | 33 |
| Sedang | 28 | 28 | 28 | 30 | 30 | 30 | 33 | 33 | 33 | 25 |
| Kurang | 23 | 23 | 23 | 25 | 25 | 25 | 20 | 20 | 20 | 15 |
| Kurang Sekali | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 5 |

Tabel 2.11. Norma Tes *vertical jump* untuk Peserta Tes Perempuan (*Sumber: Johnson & Nelson, dalam SriUndy 2010 halaman 115*)

1. **Kelentukan (*Flexibility*)**

|  |  |
| --- | --- |
| NORMA | USIA |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Baik Sekali | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16,5 | 16 | 16,5 | 17,5 | 18 | 19 | 19,5 | 19,5 |
| Baik | 15 | 15 | 14,5 | 15 | 14,5 | 15 | 15 | 15 | 15,5 | 16,5 | 17 | 17,5 | 17,5 |
| Sedang | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13 | 13,5 | 13 | 13 | 13 | 13,5 | 14 | 15 | 15,5 | 15 |
| Kurang  | 12 | 11,5 | 11,5 | 11 | 11,5 | 11,5 | 11 | 11 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| Kurang Sekali | 10,5 | 10,5 | 9,5 | 9,5 | 10 | 9,5 | 8,5 | 9 | 9 | 9,5 | 10 | 10,5 | 10 |

Tabel 2.12. Norma Tingkat Kelentukan Togok Laki-laki (*Sumber: Morrow,cs dalam Sriundy 2010 halaman 108*)

|  |  |
| --- | --- |
| NORMA | USIA |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Baik Sekali | 16,5 | 17,0 | 17,0 | 17,0 | 17,5 | 18,0 | 19,0 | 20,0 | 19,5 | 20,0 | 20,5 | 20,5 | 20,5 |
| Baik | 15,5 | 16,0 | 16,0 | 16,0 | 16,5 | 16,5 | 17,0 | 18,0 | 18,5 | 19,0 | 19,0 | 19,0 | 19,0 |
| Sedang | 14,0 | 14,5 | 14,0 | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 16,0 | 17,0 | 17,0 | 17,5 | 18,0 | 17,5 |
| Kurang  | 12,5 | 13,0 | 12,5 | 12,5 | 13,0 | 13,0 | 14,0 | 14,0 | 15,0 | 15,5 | 16,0 | 15,5 | 15,5 |
| Kurang Sekali | 11,5 | 11,5 | 11,0 | 11,0 | 10,5 | 10,5 | 12,0 | 12,0 | 12,5 | 13,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 |

Tabel 2.13. Norma Tingkat Kelentukan Togok Perempuan (*Sumber: Morrow,cs dalam Sriundy 2010 halaman 108*)

**Lampiran 23: Hasil Tes Wawancara dengan guru Penjasorkes di Sekolah SMP Sederajat di Kabupaten Jember**

**Pertanyaan yang diajukan:**

1. Apakah pembelajaran Penjasorkes yang dirancang guru efektif atau tidak dalam meningkatkan potensi fisik siswa di Sekolah SMP Sederajat di Kabupaten Jember?
2. Apakah guru menjadikan komponen fisik sebagai evaluasi hasil belajar Penjasorkes di Sekolah SMP Sederajat di Kabupaten Jember?
3. Apakah guru sudah memahami tujuan-tujuan belajar Penjasorkes yang harus dicapai melalui proses belajar mengajar (*teaching and learning process*) dalam Permendiknas No. 22 dan 23 Tahun 2006?
4. Apakah evaluasi yang dilakukan oleh guru sebagai hasil belajar telah berkaitan dengan tujuan-tujuan belajar Penjasorkes?
5. Apakah fasilitas (sarana-prasarana) untuk kegiatan PBM Penjasorkes tersedia?

**Jawaban:**

**SMP Negeri 1 Gumukmas**

1. Dalam RPP yang dirancang oleh guru Penjasorkes semua aktivitas pembelajaran jasmani kaitannya dengan potensi fisik, siswa-siswi di sini (SMP Negeri 1 Gumukmas) cukup efektif. Mengingat domisili sekolah yang berada di Pedesaan (jauh dari Kota) serta mayoritas lingkup kegiatan orang tua berladang (berkebun) yang mana kegiatan siswa sepulang sekolah rata-rata membantu orang tua mereka di sawah ataupun dalam konteks aktivitas fisiknya lebih banyak.
2. Tujuan utama dari proses pembelajaran Penjasorkes adalah gerak yang mengarah pada kebugaran dan sehat, jadi kegiatan PBM seringnya diisi oleh keterampilan gerak. Soal evaluasi komponen fisik, setidaknya setiap PBM manakala ada siswa yang kurang selalu benar dalam gerakan langsung diperbaiki.
3. Tujuan Penjasorkes dalam Permendiknas 22 dan 23 sudah masuk kedalam RPP yang dibuat oleh guru, dan dalam PBM sudah diaplikasikan melalui kegiatan olahraga disekolah.
4. Tujuan evaluasi yang dilakukan biasanya mengenai keterampilan gerak dalam permainan, karena siswa cenderung lebih menyukai PBM yang berkompetisi dan semangat bersaing.
5. Di Sekolah SMP Negeri 1 Gumukmas sarana prasarana cukup memadai hanya saja butuh tambahan alat agar PBM lebih efektif dan para siswa dengan leluasa dalam belajar.

**SMP Negeri 2 Gumukmas**

1. Sebagian efektif, sebagian tidak. Potensi fisik disini bertujuan untuk keterampilan gerak dan mengarah pada prestasi.
2. Seringnya guru memberikan penilaian pada keterampilan gerak (cabang olahraga). Karena pada sistem penilaian akhir tujuan utama adalah ketuntasan, jadi siswa harus tuntas kalo ingin mendapatkan nilai bagus.
3. Sudah terangkum dalam RPP Penjasorkes, aplikasinya dalam PBM sudah dilakukan dengan baik. Setidaknya anak” gerak dalam berolahraga, sportif dalam permainan.
4. Evaluasi biasanya ketika siswa belum mampu melakukan gerak yang baik dan benar, ataupun belum mampu mengaplikasikan pembelajaran dilingkungan sekitar (sekolah, keluarga dan masyarakat).
5. Sarana dan prasarana cukup memadai, tetapi perlu penambahan agar PBM lebih efektif dan para siswa mampu belajar dengan maksimal.

**SMP Islam Gumukmas**

1. Guru merancankan RPP bertujuan untuk gerak dan sehat, serta menciptakan para siswa aktif dalam berolahraga, dan mungkin itu yang dipikir dengan kalimat efektif.
2. Evaluasi yang diberikan biasanya berupa perbaikan gerak dan tingkah laku saat PBM berlangsung.
3. Setidaknya tujuan Penjasorkes yang diterapkan adalah menanamkan sikap sportivitas, kesehatan, dan gerak
4. Evaluasi diberikan setiap saat ketika PBM berlangsung.
5. Bisa dilihat bahwa sekolah swasta di desa hanya bias memaksimalkan semua sarana prasana yang ada dilingkungan sekitar saja (lapangan hasil hibah, seaadanya saja yang terpenting kegiatan PBM bisa berlangsung dengan lancar).

**SMP Negeri 1 Jember**

1. Efektif, karena tujuan pembelajaran Penjasorkes dibuat untuk meningkatkan kemampuan para siswa dalam hal keterampilan gerak. Terlebih lagi di Sekolah ini ada kelas olahraga (kumpulan siswa berprestasi dalam cabang olahraga).
2. Selalu, kita selalu memantau perkembangan potensi fisik siswa setidaknya setiap akhir sesi PBM Penjasorkes melalui tanya jawab, ataupun pada saat PBM berlangsung.
3. Sudah, selain dalam aplikasinya RPP Penjasorkes ketika PBM, juga adanya kelas olahraga yang dikhususkan bagi mereka yang berprestasi, bahkan kemungkinan para siswa yang ingin mengasah bakat dan potensi mereka disediakan ekstrakulikuler guna menumbuhkan kompetisi dan daya saing serta mampu meningkatkan potensi fisik mereka.
4. Sudah, terkait tujuan Penjasorkes untuk keburagan jasmani, rasa sprotivitas dan mengarahkan mereka (siswa) untuk lebih baik lagi dalam meningkatkan potensi diri.
5. Meskipun sekolah kita berada di tengah kota, kita bisa memaksimalkan segala komponen yang ada untuk memperlancar PBM Penjasorkes, berbeda dengan di desa yang banyak ruang kosong (lapangan bola yang luas), kita memanfaatkan alun-alun kota sebagai olahraga rekreasi mereka, sementara sarana peralatan seperti bola dll kita sudah memaksimalkan dengan menambah agar PBM berjalan dengan lancar.

**SMP Negeri 5 Jember**

1. Sudah efektif, terkait dengan potensi fisik para siswa dominan dalam PBM seperti yang diharapkan (RPP) Penjasorkes.
2. Belum sepenuhnya, karena lebih terfokus pada uji keterampilan gerak. Penekanan dan pemahaman hasil gerak menjadi tujuan dari PBM Penjasorkes.
3. Aplikasi di lapangan tentang tujuan-tujuan pembelajaran Penjasorkes sudah tercantum dalam RPP Penjasorkes yang dibuat oleh guru, seperti kebugaran jasmani (lewat gerak keterampilan siswa), sikap sportivitas dalam permainan, serta memahami hidup sehat.
4. Evaluasi yang dilakukan oleh guru adalah pembetulan gerak keterampilan, perbaikan nilai dengan tes remidi, serta peningkatan kualitas gerak.
5. Sarana dan prasana yang ada di sekolah ini cukup memadai, hanya perlu meningkatkan kreatifitas guru dalam upaya pembelajaran.

**SMP Islam 01 Jember**

1. Efektif, RPP yang dirancang guru sejatinya bertujuan untuk memaksimalkan potensi dan bakat serta meningkatkan kebugaran para siswa.
2. Belum sepenuhnya, lebih banyak memaksimalkan keterampilan gerak (pada pemahaman permainan/cabang olahraga).
3. RPP Penjasorkes yang dirancang sudah mencakup semua tujuan Penjasorkes, hanya saja lebih banyak kepada ketuntasan gerak keterampilan siswa.
4. Evaluasi yang dilakukan adalah dengan memperbaiki hasil PBM Penjasorkes
5. Sarana dan prasarana yang ada dimaksimalkan sebaik mungkin meskipun belum belum memadai

**Lampiran 24: Contoh RPP Penjasorkes Semester Genap Tahun 2016**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Sekolah** : SMP Negeri 1 Jember

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : VIII / Genap

**Standar Kompetensi\***

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar**

1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*

**Alokasi Waktu** : 2 x 2 x 40 menit (2 x pertemuan )

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar menedang bola dengan kaki bagian dalam dan luar dengan benar
2. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar dan telapak kaki dengan benar
3. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar dengan benar
4. Siswa dapat bermain sepakbola dengan baik menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman
* **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness*)

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

**B. Materi Pembelajaran**

***Permainan Sepakbola***

* Kombinasi mengumpan dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar
* Kombinasi menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki
	+ Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi

**C.** **Metode Pembelajaran**

* Penugasan
* Resiprokal/timbal-balik

**D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

 **Pertemuan 1 (2 x 40 menit)**

1. **Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**
* Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
* Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
1. **Kegiatan Inti (45 menit)**
	* ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

* + Kombinasi teknik dasar (mengumpan dengan kaki bagian dalam dan dalam serta menghentikan bola dengan telapak kaki) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



 badan

 putar

* + Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola dilam berhadapan dengan teman
	+ Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola digelindingkan teman dari depan di tempat
	+ Melakukan teknik dasar mengumpan dengan bola dilambung teman dari depan di tempat dilanjutkan dengan bergerak maju dan mundur
	+ Melakukan teknik dasar mengumpan secara langsung
	+ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.
	+ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

* + Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
		- * 1. guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak
				2. siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
				3. siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
				4. siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
				5. bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
				6. bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
	+ Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik dasar mengumpan dengan kaki bagian dalam
	+ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.
	+ ***Konfirmasi***

 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

* + memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
	+ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
	+ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
	+ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
		- * + berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
				+ membantu menyelesaikan masalah;
				+ memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
				+ memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
				+ memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

**3. Kegiatan Penutup**

 Dalam kegiatan penutup, guru:

* + bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
	+ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
	+ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
	+ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remidi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

**Pertemuan 2 (2 x 40 menit)**

**Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

* Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
* Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

**Kegiatan Inti (45 menit)**

* + ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

* + Kombinasi teknik dasar (mengumpan, menghentikan, menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan kaki bagian dalam, luar dan telapak) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

badan

 putar

* + Melakukan teknik dasar mengumpan, menahan, menggiring formasi berbanjr dan berkelompok bergerak bebas
	+ Melakukan teknik dasar mengumpan, menahan, menggiring formasi lingkaran dan berkelompok bergerak bebas
	+ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.
	+ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

* + Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik

guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan

guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan

siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya

siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat

siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan

* + Bermain bola pada lapangan kecil menggunakan dua gawang kecil (bendera kecil), dengan cara :
* Jumlah pemain 5 orang untuk setiap regunya.
* Untuk tahap pertama bermain dengan 4x sentuhan bola
* Untuk tahap kedua 3x sentuhan bola.
* Untuk tahap ketiga 2x sentuhan bola.
* Untuk tahap keempat 1x sentuhan bola.
	+ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.
	+ ***Konfirmasi***

 Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

* + memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik,
	+ memberikan konfirmasi terhadap hasil eksplorasi dan elaborasi peserta didik melalui berbagai sumber,
	+ memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan,
	+ memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar:
		- * + berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang menghadapi kesulitan, dengan menggunakan bahasa yang baku dan benar;
				+ membantu menyelesaikan masalah;
				+ memberi acuan agar peserta didik dapat melakukan pengecekan hasil eksplorasi;
				+ memberi informasi untuk bereksplorasi lebih jauh;
				+ memberikan motivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

****

**3. Kegiatan Penutup**

 Dalam kegiatan penutup, guru:

* + bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
	+ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
	+ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
	+ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remidi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

**E. Sumber Belajar**

* Ruang terbuka yang datar dan aman
* Bola
* Buku teks
* Buku referensi***, Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII***,
* Lembar Kerja Proses Belajar, ***Roji***, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**F. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| **Indikator Pencapaian Kompetensi** | **Penilaian** |
| --- | --- |
| **Teknik** | **Bentuk** **Instrumen** | **Contoh****Instrumen** |
| **Aspek Psikomotor** * Melakukan teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.
* Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

**Aspek Kognitif*** Mengetahui bentuk teknik dasar menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar dengan koordinasi yang baik serta menahan dengan telapak kaki.

**Aspek Afektif*** Kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan
 | Tes praktik(Kinerja)Tes tertulisTesobservasi |  Tes Contoh KinerjaPilihan ganda/uraian singkatLembar observasi | Lakukan teknik dasar menen- dang, menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik !Teknik menahan bola menggunakan telapak kaki, digunakan bila arah bola .. Kerjasama, toleransi, percayadini, keberanian, menghargailawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan |

 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

 Lakukan teknik dasar mengumpan, menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar serta menahan bola dengan kaki bagian dalam, luar dan telapak

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

 Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----------------------------------------- X 50

 Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi):

 Mainkan permainan sepakbola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) memdapat nilai 1

Jumlahskor yang diperoleh

Nilai = ----------------------------------------- X 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepakbola

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1sampai dengan4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----------------------------------------- X 20

Jumlah skor maksimal

* **Nilai akhir yang diperoleh siswa** =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

 RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA

|  |  |
| --- | --- |
| **Aspek Yang Dinilai** | **Kualitas Gerak** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| *MelakukanKombinasi Teknik DasarMengumpan, Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam dan Luar Serta Menahan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam, Luar dan Telapak Kaki*1. Bentuk gerakan kaki saat menendang bola diayun ke depan arah bola2. Bentuk gerakan kaki saat menggiring bola mendorong bola ke depan arah bola3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan teknik dasar mengumpan dan menggiring dibawa ke depan4. Bentuk arah bola hasil mengumpan dengan kaki bagian dalam datar di atas tanah/lapangan5. Saat melakukan teknik gerakan bola selalu dalam kontrol |  |  |  |  |
| JUMLAH |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20** |  |

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

|  |  |
| --- | --- |
| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√ ) |
| 1. Bekerja sama dengan teman satu tim |  |
| 2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu) |  |
| 3. Mentaati peraturan |  |
| 4. Menghormati wasit(sportif) |  |
| 5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain |  |
| JUMLAH |  |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5 |  |

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

|  |  |
| --- | --- |
| **Pertanyaan yang diajukan** | **Kualitas Jawaban** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menendang dan menggiring dengan kaki bagian dalam dan luar ?1. Bagaimana posisi telapak kaki saat menahan bola menggunakan telapak kaki ?
2. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar ?
 |  |  |  |  |
| JUMLAH |  |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mengetahui,Kepala SMP Negeri 1 Jember Drs. H. SUNARYONO, MM. NIP. 19560411 197903 1 007 |  |  Jember, 20 Juli 2016Guru Mapel Penjas Orkes Drs. ROFIKH ANIS.NIP. 19651130 199512 1 004 |

LAPORAN PERKEMBANGAN SISWA

Nama Sekolah :

Kelas :

1. Data Pribadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Nama Lengkap Siswa |   |
| 2 | Nomor Induk |   |   |
| 3 | Tempat/Tanggal Lahir |   |   |
| 4 | Jenis Kelamin |   |   |
| 5 | Nama Ayah |   |   |
| 6 | Pekerjaan Ayah |  |  |
| 7 | Nama Bunda |  |  |
| 8 | Pekerjaan Bunda |  |  |
| 9 |  Alamat Rumah |  a. Jalan |  |
|   |   |  b. Kelurahan/Desa |  |
|   |   |  c. Kecamatan |  |
|   |   |  d. Kabupaten/Kota |  |
|   |   |  e. Provinsi |  |
| 10 |  Keterangan Badan |  a. Tinggi |  |
|   |   |  b. Berat badan |  |
|   |   |  c. Rambut |  |
|   |   |  d. Bentuk muka |  |
|   |   |  e. Warna Kulit |  |
|  |  |  f. Penyakit khusus |  |
|   |   |  g. Cacat tubuh |  |
|   |   |  h. Ciri-ciri khusus |  |
| 11 | Cabor yang digemari |  |
| 10 | Kegemaran (Hobby) |  |   |
| 12 | Catatan Penyakit |  |  |

1. Biomotorik

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | KOMPONEN | INDEKS | KETERANGAN |
| 1 | Kebugaran jasmani |  |  |
| 2 | Daya tahan An-aerobik |  |  |
| 3 | Keseimbangan |  |  |
| 4 | Kecepatan |  |  |
| 5 | Daya Ledak  |  |  |
| 6 | Kecepatan Reaksi |  |  |
| 7 | Kelincahan |  |  |
| 8 | Kekuatan otot lengan |  |  |
| 9 | Kekuatan otot perut |  |  |
| 10 | Kekuatan otot punggung |  |  |
| 11 | Koordinasi mata-tangan |  |  |
| 12 | Koordinasi mata kaki |  |  |
| 13 | Kelentukan |  |  |

1. Nilai-nilai Olahraga

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | KOMPONEN | INDEKS | KETERANGAN |
| 1 | Kejujuran |  |  |
| 2 | Semangat |  |  |
| 3 | Kerjasama |  |  |
| 4 | Keberanian |  |  |
| 5 | Ketegasan |  |  |
| 6 | Kompetitif |  |  |
| 7 | Pengendalian diri |  |  |
| 8 | Bersahabat |  |  |
| 9 | Menghormati Kawan |  |  |
| 10 | Menghormati lawan |  |  |
| 11 | Disiplin |  |  |
| 12 | Harga diri |  |  |
| 13 | Percaya diri |  |  |
| 14 | Taat aturan |  |  |
| 15 | Kepemimpinan  |  |  |
| 16 | Menyikapi kemengan |  |  |
| 17 | Menyikapi kekalahan |  |  |
| 18 | Adaptasi |  |  |
| 19 | Pemecahan masalah |  |  |
| 20 | Toleransi |  |  |

Surabaya,

Guru Penjasorkes

…………………………………

 NIP:

LAPORAN PERORANGAN

PENJASORKES

1. Data Pribadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Nama Lengkap Siswa |   |
| 2 | Nomor Induk |   |   |
| 3 | Tempat/Tanggal Lahir |   |   |
| 4 | Jenis Kelamin |   |   |
| 5 | Nama Ayah |   |   |
| 6 | Pekerjaan Ayah |  |  |
| 7 | Nama Bunda |  |  |
| 8 | Pekerjaan Bunda |  |  |
| 9 |  Alamat Rumah | 1. Jalan
 |  |
|   |   | 1. Kelurahan/Desa
 |  |
|   |   | 1. Kecamatan
 |  |
|   |   | 1. Kabupaten/Kota
 |  |
|  |  | 1. Provinsi
 |  |
|   |   | 1. Nomor Telepon
 |  |
| 10 |  Keterangan Badan | 1. Tinggi
 |  |
|   |   | 1. Berat
 |  |
|   |   | 1. Bentuk Rambut
 |  |
|   |   | 1. Bentuk muka
 |  |
|   |   | 1. Warna Kulit
 |  |
|   |   | 1. Ciri-ciri khusus
 |  |
|  |  | 1. Cacat tubuh
 |  |
|  |  | 1. Penyakit menular
 |  |
|   |   | 1. Penyakit lain
 |  |
| 11 | Olahraga yang digemari |  |
| 10 |  Kegemaran (Hobby) |  a.  |   |
|   |   |  b.  |   |

1. Biomotorik

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | KOMPONEN | INDEKS | KETERANGAN |
| 1 | Kebugaran jasmani |  |  |
| 2 | Daya tahan An-aerobik |  |  |
| 3 | Keseimbangan |  |  |
| 4 | Kecepatan |  |  |
| 5 | Daya Ledak  |  |  |
| 6 | Kecepatan Reaksi |  |  |
| 7 | Kelincahan |  |  |
| 8 | Kekuatan otot lengan |  |  |
| 9 | Kekuatan otot perut |  |  |
| 10 | Kekuatan otot punggung |  |  |
| 11 | Koordinasi mata-tangan |  |  |
| 12 | Koordinasi mata kaki |  |  |
| 13 | Kelentukan |  |  |

1. Nilai-nilai Olahraga

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | KOMPONEN | INDEKS | KETERANGAN |
| 1 | Kejujuran |  |  |
| 2 | Semangat |  |  |
| 3 | Kerjasama |  |  |
| 4 | Keberanian |  |  |
| 5 | Ketegasan |  |  |
| 6 | Kompetitif |  |  |
| 7 | Pengendalian diri |  |  |
| 8 | Bersahabat |  |  |
| 9 | Menghormati Kawan |  |  |
| 10 | Menghormati Lawan |  |  |
| 11 | Disiplin |  |  |
| 12 | Harga diri |  |  |
| 13 | Percaya diri |  |  |
| 14 | Taat aturan |  |  |
| 15 | Kepemimpinan  |  |  |
| 16 | Menyikapi kemenangan |  |  |
| 17 | Menyikapi kekalahan |  |  |
| 18 | Adaptasi |  |  |
| 19 | Pemecahan masalah |  |  |
| 20 | Toleransi |  |  |

**Lampiran 26: Contoh Laporan Hasil Belajar Siswa**

Nama : Ardi Bernis Wiranata

Jenis Kelamin : Laki-laki

No. Induk : 1708

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Gumukmas

Kelas : VII (Tujuh)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | INDIKATOR | KONDISI FISIK | KETERANGAN | SOLUSI |
| Kriteria | Capaian |
| 1 | Status Gizi | 18.5 - 25 | 17.12 | Anak berada pada batas | Orang tua perlu meningkatkan |
|   | (Komposisi Tubuh) |   |  | bawah kategori kurus | kualitas dan kuantitas makanan |
|   |   |   |   | ringan (mendekati kurus | (gizi) bagi putra-putrinya. |
|   |   |   |   | berat atau kekurangan |   |
|   |   |   |   | gizi). |   |
| 2 | Kebugaran | 34.1 - 42 | 32 | Anak masuk kategori tidak | Orang tua perlu mendorong |
|   | (VO₂Max) |   |  | bugar. Anak akan tidak  | anak untuk melakukan aktivitas |
|   |   |   |   | mampu dengan optimal | jasmani yang bersifat aerobik. |
|   |   |   |   | melaksanakan kegiatan | Misalnya bersepeda, berjalan, |
|   |   |   |   | jasmani hariannya. | atau berlari. |
| 3 | Koordinasi | 8 - 10 | 8 | Anak masuk kategori baik. | Orang tua perlu mendorong |
|   | (Mata- Tangan) |   |  | Anak akan kehilangan  | anak untuk mengasah  |
|   |   |   |   | konsentrasi apabila tidak | kemampuan koordinasi dengan |
|   |   |   |   | diasah kemampuan insting | membersihkan rumah (menyapu). |
|   |   |   |   | koordinasinya. |   |
| 4 | Kelentukan | 16.5 - 17 | 16.8 | Anak masuk kategori baik. | Orang tua perlu mendorong anak |
|   |   |   |  | Tingkat kelenturan akan  | untuk belajar memanfaatkan  |
|   |   |   |   | hilang apabila komposisi | waktu dipagi hari dengan senam |
|   |   |   |   | tubuh (berat badan) bertam | ringan. |
|   |   |   |   | bah. |   |
| 5 | Keseimbangan | 15 - 36 | 17 | Anak masuk kategori  | Orang tua perlu mendorong anak |
|   |   |   |  | kurang. Anak akan tidak | untuk belajar memanfaatkan  |
|   |   |   |   | mampu dengan optimal | waktu dipagi hari dengan senam  |
|   |   |   |   | melaksanakan kegiatan | ringan. |
|   |   |   |   | jasmani hariannya. |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | INDIKATOR | KONDISI FISIK | KETERANGAN | SOLUSI |
| Kriteria | Capaian |
| 6 | Kelincahan | 13.54 - 14.96 | 14.07 | Anak masuk kategori baik. | Orang tua perlu mendorong anak |
|   |   |   |  | Akan lebih baik lagi apabila | untuk belajar memanfaatkan  |
|   |   |   |   | ada penambahan kegiatan | waktu dengan olahraga bersama |
|   |   |   |   | baik dirumah atau kegiatan | (bulu tangkis dll)  |
|   |   |   |   | ekstra-kulikuler. |   |
| 7 | Reaksi | 0.11 - 0.17 | 0.16 | Anak masuk kategori  | Orang tua perlu mendorong |
|   |   |   |  | sedang. Anak akan  | anak untuk mengasah  |
|   |   |   |   | kehilangan konsentrasi  | kemampuan koordinasi dengan |
|   |   |   |   | apabila tidak diasah | memantulkan bola ke arah tembok |
|   |   |   |   | kemampuan instingnya. | secara bergantian. |
| 8 | Kecepatan | 7.0 - 7.2 | 7.09 | Anak masuk kategori baik. | Orang tua perlu mendorong |
|   |   |   |  | Akan lebih baik lagi apabila | anak untuk mengasah  |
|   |   |   |   | ada penambahan kegiatan | kemampuan kecepatannya dengan |
|   |   |   |   | baik dirumah atau kegiatan | mengikuti ekstra-kurikuler (cabor) |
|   |   |   |   | ekstra-kurikuler. | semisal atletik. |
| 9 | Kekuatan | 38 - 53 | 42 | Anak masuk kategori baik. | Orang tua perlu mendorong |
|   | (*Push-Up*) |   |  | Akan lebih baik lagi apabila | anak untuk mengasah  |
|   |   |   |   | ada penambahan kegiatan | kemampuan kecepatannya dengan |
|   |   |   |   | baik dirumah atau kegiatan | mengikuti ekstra-kurikuler (cabor) |
|   |   |   |   | ekstra-kurikuler. | semisal bola basket. |
| 10 | Kekuatan | 38 - 53 | 36 | Anak masuk kategori sedang | Orang tua perlu mendorong |
|   | (*Bent Knee Sit-Up*) |   |  | Akan lebih baik lagi apabila | anak untuk mengasah  |
|   |   |   |   | ada penambahan kegiatan | kemampuan kecepatannya dengan |
|   |   |   |   | baik dirumah atau kegiatan | mengikuti ekstra-kurikuler (cabor) |
|   |   |   |   | ekstra-kurikuler. | semisal sepak bola. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | INDIKATOR | KONDISI FISIK | KETERANGAN | SOLUSI |
| Kriteria | Capaian |
| 11 | Power | 7'3"-7'6" | 7'4" | Anak masuk kategori baik. | Orang tua perlu mendorong |
|   | (*Standing Board Jump*) |   |  | Akan lebih baik lagi apabila | anak untuk mengasah  |
|   |   |   |   | ada penambahan kegiatan | kemampuan kecepatannya dengan |
|   |   |   |   | baik dirumah atau kegiatan | mengikuti ekstra-kurikuler (cabor) |
|   |   |   |   | ekstra-kurikuler. | semisal atletik. |
| 12 | Power | 48 - 57 | 56 | Anak masuk kategori sedang | Orang tua perlu mendorong |
|   | (*Vertical Jump*) |   |  | Akan lebih baik lagi apabila | anak untuk mengasah  |
|   |   |   |   | ada penambahan kegiatan | kemampuan kecepatannya dengan |
|   |   |   |   | baik dirumah atau kegiatan | mengikuti ekstra-kurikuler (cabor) |
|   |   |   |   | ekstra-kurikuler. | semisal bola voli. |

Jember,…/…./2017

Mengetahui

Guru Penjasorkes Wali Kelas

………………….. ……………………

NIP: NIP:

|  |
| --- |
| **Lampiran 27 : Contoh RAPOR**  |
| SEKOLAH MENENGAH PERTAMA |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| NamaSekolah |  | :  |  |  |  | Kelas |  | : |  |
| Alamat |  | : |  |  |  | Semester |  | : |  |
| Nama Siswa |  | : |  |  |  | Tahun Pelajaran |  | : |  |
| Nomor Induk |  | : |  |  |  |  |  |  |  |
| No. | MATA PELAJARAN | ASPEK PENILAIAN | NILAI | CATATAN GURU |
| ANGKA | HURUF |
| 1 | Pendidikan Agama | Penguasaan konsep dan nilai-nilai |   |   |   |
|   | Penerapan |   |   |   |
| 2 | Pendidikan Kewarganegaraan | Penguasaan konsep dan nilai-nilai |   |   |   |
|   | Penerapan |   |   |   |
| 3 | Bahasa dan Sastra Indonesia | Mendengarkan |   |   |   |
|   | Berbicara |   |   |   |
|   | Membaca |   |   |   |
|   | Menulis |   |   |   |
|   | Apresiasi Sastra |   |   |   |
| 4 | Bahasa Inggris | Mendengarkan |   |   |   |
|   |   |   | Berbicara |   |   |   |
|   |   |   | Membaca |   |   |   |
|   |   |   | Menulis |   |   |   |
| 5 | Matematika | Pemahaman Konsep |   |   |   |
|   | Penalaran dan Komunikasi |   |   |   |
|   | Pemecahan Masalah |   |   |   |
| 6 | Ilmu Pengetahuan Alam | Pemahaman dan Penerapan Konsep |   |   |   |
|   | Kinerja Ilmiah |   |   |   |
| 7 | Ilmu Pengetahuan Sosial | Penguasaan konsep dan nilai-nilai |   |   |   |
|   | Penerapan |   |   |   |
| 8 | Seni Budaya dan Keterampilan | Apresiasi |   |   |   |
|   | Kreasi |   |   |   |
| 9 | Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan | Keterampilan Gerak Dasar |   |   |   |
|   | Kebugaran Jasmani |   |   |   |
|   | Kesehatan |   |   |   |
|   | Sportivitas |   |   |   |
|   | Keterampilan Cabang Olahraga |   |   |   |
|   | Pilihan:  |   |   |   |
|   | Akuatik/Aktivitas Luar Sekolah |   |   |   |
| 10 | Pilihan: |   |   |   |   |   |   |
|   | a. Keterampilan | Kreasi Produk Kerajinan |
|   |   |   | Kreasi Poduk Teknologi |   |   |   |
|   | b. Teknologi Informasi  | Etika Pemanfaatan |   |   |   |
|   |  dan Komunilkasi | Pengolahan dan pemanfaatan Informasi |   |   |   |
|   |   | Penugasan proyek |   |   |   |
| 11 | Muatan Lokal |   |   |   |   |
|   | 1 |   |   |   |   |   |
|   | 2 |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|   | PERILAKU |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|   | PENGEMBANGAN DIRI |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Ketidak Hadiran | Hari |  |  |  |
|  |  |  | 1 | Sakit |   |  |  |  |
|  |  |  | 2 | Ijin |   |  |  |  |
|  |  |  | 3 | Tanpa Keterangan |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Mengetahui Surabaya,

Orang tua/Wali Wali Kelas

……………… ………………

 NIP:

Keputusan:

Berdasarkan Hasil yang dicapai pada

 Semester 1 dan 2 maka siswa ini ditetapkan

Naik ke Kelas: ………...(……..)

Tinggal di Kelas:………(……..)

Surabaya,…………….

 Kepala Sekolah

NIP: