

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA DUTA WISATA  
DI KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2023**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**NUKE AJENG FERARI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## **ABSTRAK**

### **ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA DUTA WISATA DI KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2023**

**OLEH**

**NUKE AJENG FERARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memberikan gambaran terkait tingkat kebugaran jasmani pada duta wisata di Kota Bandar Lampung. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif.

Metode penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua duta wisata di Kota Bandar Lampung yang berjumlah 15 orang. Cara penentuan sampel adalah dengan cara Sampling jenuh. Teknik pengambilan data menggunakan pengukuran. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan Tes TKJI usia 16-19 tahun untuk variabel tingkat kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani duta wisata di Kota Bandar Lampung sebagian besar berkategori kurang, dikarenakan kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal serta ditinjau dari perbedaan latar belakang masing masing sample. Dengan presentase sebagai berikut, yang berkategori baik sekali 0%, yang berkategori baik sebesar 13,3%, yang berkategori sedang 33,3%, yang berkategori kurang sebesar 53,3% dan yang berkategori kurang sekali 0%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani duta wisata di Kota Bandar Lampung adalah kurang.

**Kata Kunci:** duta wisata, tingkat kebugaran jasmani.

## **ABSTRACT**

### **ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS IN TOURISM AMBASSADORS IN BANDAR LAMPUNG CITY IN 2023**

*By*

**NUKE AJENG FERARI**

*This research aims to determine and provide an overview of the level of physical fitness of tourism ambassadors in Bandar Lampung City. The method used is descriptive method.*

*Research method it can provide an overview of what will be researched. The population in this study were all tourism ambassadors in Bandar Lampung City, totaling 15 people. The way to determine the sample is through saturated sampling. The data collection technique uses measurements. The instrument used was the TKJI test for ages 16–19 for the physical fitness level variable. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis expressed in percentage form.*

*The results of the research and discussion showed that the level of physical fitness of tourism ambassadors in Bandar Lampung City was mostly in the poor category, because a person's physical fitness is influenced by various factors, namely; internal factors and external factors and in terms of the different backgrounds of each sample. With the following presentation, 0% in the very good category, 13.3% in the good category, 33.3% in the moderate category, 53.3% in the poor category, and those in the less than 0% category. The results of this research indicate that the level of physical fitness of tourism ambassadors in Bandar Lampung City is poor.*

**Keywords:** *physical fitness, tourism ambassador.*

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA DUTA WISATA  
DI KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2023**

**Oleh**

**NUKE AJENG FERARI**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA  
DUTA WISATA DI KOTA BANDAR  
LAMPUNG TAHUN 2023

Nama Mahasiswa : Nuke Ajeng Ferari

Nomor Pokok mahasiswa : 1913051017

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**MENYETUJUI**  
1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

**Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO**  
NIP 197005252005011002

Pembimbing II

**Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd.**  
NIP 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

Ketua : **Dr. Heru Sulianta, S.Pd., M.Or., AIFO**

Sekretaris : **Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd.**

Penguji : **Dr. Ade Jubaedi, M.Pd**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Prof. **Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP. 19651230 199111 1 001

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 21 November 2023**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Nuke Ajeng Ferari  
NPM : 1913051017  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Analisis Kebugaran Jasmani Pada Duta Wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 19 Oktober 2023



  
Nuke Ajeng Ferari  
NPM 1913051017

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Nuke Ajeng Ferari, lahir di Bandar Lampung, 18 Februari 2001. Putri pertama dari tiga bersaudara, pasangan dari Bapak Tejoyoso dan Ibu Neneng Ida Ferita. Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Beringin Raya selesai pada tahun 2013, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 13 Bandar Lampung selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 7 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2019.

Tahun 2019, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SNMPTN. Pada Tahun 2023, penulis melakukan KKN dan PLP di Desa Jabung, Kecamatan Jabung Kabupaten Lampung Timur. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca



## **MOTTO**

*"Waktu adalah hal paling berharga dalam hidup"*

*(Nuke Ajeng Ferari)*

## **PERSEMBAHAN**

*Ku persembahkan karya sederhanaku kepada  
Kedua orang tuaku yaitu mama dan bapak yang telah memberikan kasih sayang  
dan berjuang demi keberhasilanku.*

*Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.*

*Serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

*Assalammualaikum.Wr. Wb*

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Analisis Kebugaran Jasmani Pada Duta Wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023”**. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Bapak Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or., AIFO. Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
5. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku Pembahas yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Ketua Ikatan Muli Mekhanai Kota Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

9. Kepada Mama dan Bapak tercinta terima kasih sudah mendukung sampai titik sejauh ini, serta kedua adik laki-lakiku, Pandu dan Ariq yang telah memberikan doa serta dukungannya yang tidak pernah ada habisnya untuk saya, untuk mendapat gelar S.Pd.
10. Teman-temanku Rara, Lola, Bitha, Desi, Bobby dan Ermando yang selalu mendengarkan dan membantuku, terimakasih.
11. Sulthan Rafi Maulana Ahmad selaku pasangan saya yang terus memberikan dukungan dengan tulus untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas
12. Teman teman seperjuangan Penjas 2019 yang telah memberi tawa canda.
13. Rekan-rekan kerjaku Mas Bayu, Mas Nico, Bang Bens, Mas Arief dan Bang Ali di Divisi *Network Production And Productivity* Telkomsel Lampung, yang telah mendukung dengan tulus agar skripsi ini dapat terselesaikan.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.
15. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for heaving no days off, I wanna thank me for never quitting.*

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 19 Oktober 2023

Nuke Ajeng Ferari  
NPM 1963051017

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>II. KAJIAN TEORI</b>	
1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	6
1.1.1 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	7
1.1.2 Tujuan Kebugaran Jasmani .....	9
1.1.3 Bentuk-Bentuk Kebugaran Jasmani.....	9
1.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani .....	12
1.1.5 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	13
1.1.6 Jenis Alat Ukur Kebugaran Jasmani .....	14
1.2 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	15
1.3 Muli Mekhanai (Duta Wisata) .....	16
1.3.1 Pengertian Muli Mekhanai .....	16
1.3.2 Duta Wisata .....	17
1.3.3 Kriteria Menjadi Seorang Duta Wisata .....	26
1.4 Peran .....	30
1.5 Penelitian yang Relavan.....	32
1.6 Kerangka Berpikir.....	34
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	35
3.2 Lokasi Penelitian.....	36
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	36
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
3.4.1 Populasi .....	36

3.4.2	Sampel .....	37
3.5	Instrumen dan Pengumpulan data .....	37
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.7	Teknik Analisis Data.....	51
<b>IV.</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	54
4.1.1	Tes Lari 60 meter .....	56
4.1.2	Gantung Angkat Tubuh .....	57
4.1.3	Baring Duduk 60 Detik .....	58
4.1.4	Loncat Tegak .....	59
4.1.5	Lari 1200 Meter .....	60
4.2	Pembahasan .....	61
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1	Kesimpulan .....	65
5.2	Saran .....	65
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Usia 16-19 Tahun.....	49
2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putri Usia 16-19 Tahun .....	50
3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun .....	50
4. Data Hasil Tes TKJI.....	52
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani .....	53
6. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter .....	54
7. Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh.....	55
8. Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk 60 Detik .....	56
9. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak.....	57
10. Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 Meter.....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi <i>Start</i> Lari 60 Meter .....	39
2. Palang Tunggal.....	40
3. Gerakan Awalan Penelitian Gantung Angkat Tubuh.....	40
4. Gerakan Gantung Angkat Tubuh .....	41
5. Gerakan Awalan Gantung Tekuk Siku .....	42
6. Gerakan Gantung Tekuk Siku.....	42
7. Gerakan Awalan Baring Duduk.....	43
8. Gerakan Baring Duduk .....	43
9. Alat ukur Loncat Tegak .....	44
10. Gerakan awal pengukuran Loncat Tegak .....	45
11. Gerakan Pengukuran Loncat Tegak .....	45
12. Gerakan akhir Loncat Tegak .....	46
13. Posisi <i>Start</i> Lari 1200 Meter .....	47
14. Gerakan Lari 1200 Meter .....	47
15. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani .....	53
16. Hasil Penelitian Lari 60 Meter .....	54
17. Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh .....	55
18. Hasil Penelitian Baring Duduk 60 Detik.....	56
19. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak .....	57
20. Hasil Penelitian Lari 1200 Meter .....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	59
2. Surat Balasan Penelitian .....	60
3. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 tahun.....	61
4. Blanko Penilaian TKJI .....	70
5. Tes Kebugaran Jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023 (Putra).....	71
6. Tes Kebugaran Jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023 (Putri) .....	72
7. Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani .....	73
8. Dokumentasi Penelitian .....	74

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pengembangan potensi SDM dengan berolahraga untuk meningkatkan produktivitas kerja dipengaruhi pengembangan fisik tetap bugar, sosial, psikologi dan sikap positif. Memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Dengan kata lain, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut dapat didefinisikan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas khusus yang memerlukan kerja muskuler dengan kecepatan dan ketahanan yang merupakan kriteria utama. Untuk menentukan definisi tentang kebugaran jasmani ini, beberapa ahli kesehatan dan ahli-ahli pendidikan jasmani telah menganalisisnya selama beberapa tahun. Hasil olahan itu menyatakan bahwa istilah kebugaran jasmani lebih umum diartikan didalam pengertian yang lebih luas lagi sebagai total kebugaran (*total fitness*).

Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari - hari, salah satunya untuk

meningkatkan kemampuan kerja sehingga dapat melakukan tugas - tugasnya secara maksimal sehingga mencapai hasil yang lebih baik. Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan dari seseorang untuk mempertinggi daya kerja. Untuk menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat ada beberapa cara diantaranya dengan melakukan olahraga.

Dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya latar belakang, aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Kebugaran jasmani juga erat kaitannya dengan duta wisata karena termasuk dalam kriteria/aspek penilaian menjadi seorang duta wisata. Dimana duta wisata merupakan salah satu sarana bagi suatu daerah untuk mempromosikan apa saja potensi wisata yang dimiliki, tak terkecuali Kota Bandar Lampung. Ajang pemilihan duta wisata yang ada di Kota Bandar Lampung dikenal dengan Pemilihan Muli dan Mekhanai Kota Bandar Lampung. Ajang ini juga dapat dijadikan pengembangan potensi bakat, kreativitas, kecerdasan para generasi muda untuk menjadi figur yang dapat berperan dalam mempromosikan kekayaan seni, budaya dan pariwisata.

Tentunya dalam pemilihan Muli dan Mekhanai terdapat kriteria dan ketentuan umum yang harus terpenuhi. Setiap peserta memiliki kemampuan dasar sebagai 3 syarat utama penilaian dalam Pemilihan Muli Mekhanai Kota Bandar Lampung, yakni ; *Mentality, Personality and Talent*. Berjiwa komunikatif dengan kemampuan komunikasi yang baik, memahami bahasa Lampung, menguasai Bahasa Inggris dan atau Bahasa Asing lainnya baik lisan maupun tertulis, Memiliki pengetahuan umum dan pengetahuan terhadap seni dan budaya Lampung serta potensi pariwisata khususnya di

kota Bandar Lampung dan di provinsi Lampung secara umum. Serta menjadi faktor utama dalam menjadi Muli dan Mekhanai adalah memiliki Kebugaran Jasmani yang mumpuni agar dapat menjalankan tugas dengan maksimal.

Memiliki jasmani dan rohani yang sehat diperlukan agar sang duta wisata dapat menjalankan tugas yang diembannya dengan maksimal. Melihat dari banyaknya ragam kegiatan yang dilakukan para duta wisata, antara lain:

1. Agenda Kunjungan ke suatu wilayah dengan tujuan untuk menjelajah macam-macam wisata yang terdapat di daerah tersebut, yang nantinya akan dipromosikan oleh para duta wisata. Kunjungan ini dilakukan dalam kurun waktu sehari-hari dengan kegiatan harian yang padat.
2. Menghadiri berbagai seminar, webinar, dan workshop tentang pengembangan pariwisata dan pelestarian budaya baik di dalam maupun di luar kota.
3. Mengikuti kegiatan-kegiatan fisik bersama dengan pejabat kota maupun provinsi setempat yang dalam hal ini Kota Bandar Lampung dan Provinsi Lampung. Seperti, Olahraga Tradisional, *Car Free Day*, jalan sehat, sepeda ria, kejuaraan lari marathon dan masih banyak lagi.
4. Berkunjung ke berbagai kota dan provinsi untuk bertemu dengan para duta wisata setempat dengan tujuan menyambung tali silaturahmi sebagai sesama duta wisata sembari menjelajah daerah yang dikunjungi. Tentunya kegiatan ini dilakukan dalam jangka waktu yang tidak sebentar.

Namun pada kenyatannya, berdasarkan observasi diketahui bahwa dalam pelaksanaannya terutama pada kegiatan nomor 1 yang tertera diatas, tidak semua duta wisata mampu mengikuti setiap kegiatan sampai dengan selesai dikarenakan mengalami kelelahan. Adapun duta wisata lainnya yang mampu mengikuti kegiatan sampai dengan selesai membutuhkan waktu lebih lama untuk *recovery energy*. Agar mampu mengikuti kegiatan selanjutnya. Sehingga jadwal kegiatan harian yang sudah ditetapkan sebelumnya belum

bisa berjalan dengan lancar. Contoh kegiatannya, seperti kunjungan ke suatu wilayah untuk mengeksplorasi ragam wisata baik alam maupun buatan.

Melihat permasalahan tersebut maka penulis ingin mengetahui dan memperoleh data dengan melakukan penelitian tentang “Analisis Kebugaran Jasmani Pada Duta Wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi permasalahan, sebagai berikut:

1. Mencari fakta mengenai kebugaran jasmani pada duta wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023.
2. Penyebab duta wisata di Kota Bandar Lampung (Muli Mekhanai) Tahun 2023 sering mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas menjalankan tugas.

## **1.3 Batasan Masalah**

Sehubungan dengan adanya permasalahan yang muncul dari kajian yang telah dikemukakan dalam identifikasi masalah, maka perlu ada batasan masalah agar penelitian ini efektif dan efisien. Permasalahan penelitian ini dibatasi pada “Analisis Kebugaran Jasmani Pada Duta Wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023”

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diangkat diatas maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Duta Wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan

dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui: tingkat kebugaran jasmani para duta wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain :

- 1.6.1 Bagi Dinas Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Kota Bandar Lampung  
Sebagai acuan standar penilaian pada pemilihan Duta Wisata di Kota Bandar Lampung.
- 1.6.1 Bagi Peneliti  
Untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- 1.6.1 Bagi Fakultas  
Sebagai sumbangan bahan bacaan bagi para rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kelelahanyang berarti. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing. Berikut pengertian kebugaran jasmani menurut pendapat para ahli :

Menurut Angga Wahyu dan Endang Sri (2018:151), Kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktifitas.

Wisnu Aditya Kurniawan (2017:13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Agus Amin (2014:224) menyatakan bahwa kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang

diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/prestasi kerja yang optimal.

I Kadek Happy Kardiawan (2013:174) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja.

Menurut Susilodinata Halim (2012:33) kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani (*Physical fitness*) merupakan dampak setiap orang. Ditinjau dari ilmu faal yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yang sangat baik dan baik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakannya.

Bisa disimpulkan berdasarkan pernyataan diatas, kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dimana seseorang melakukan aktivitas dengan efisien atau tidak memiliki beban tertentu, kelelahan dan menimbulkan seseorang untuk siap dalam melakukan kegiatan yang lain.

### **2.1.1 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:15-17), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, adalah sebagai berikut :

#### **1. Faktor Makanan dan Gizi**

Suharjo dalam Mohamad Annas (2011:192) menyatakan faktor yang menentukan dalam keberhasilan pendidikan adalah keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah. Anak sekolah termasuk kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang mudah



menderita malnutrisi gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan.

## 2. Faktor Istirahat

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia kadang akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Istirahat perlu dilakukan untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan agar tetap dapat menjalankan aktivitas yang selanjutnya.

## 3. Faktor Usia

Sri Wahyuningsih (2013:23) menyatakan bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

## 4. Faktor Hidup Sehat

Barbara A. Dennison dkk (1988:324) menyatakan, *Regular physical activity has both short and long-term health benefits in adults.* (Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang pada orang dewasa).

## 5. Faktor Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:17). Tentu saja olahraga yang dilakukan harus mempunyai pola dan dilakukan secara teratur. Latihan yang terprogram atau terpola adalah latihan yang mempunyai prinsip-prinsip, sebagai berikut:

### 1) Sistematis

Sistematis berarti harus dilakukan secara urut. Latihan harus dilakukan mulai dari pemanasan, inti dan berakhir di pendinginan.

### 2) Berkelanjutan (*Continue*)

Continue berarti latihan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan frekuensi waktu yang teratur.

### 3) Beban Bertambah (*Overload*)

*Overload* berarti latihan yang harus mengalami penambahan beban disetiap jenjang latihan mulai dari yang ringan hingga yang paling berat.

## 2.1.2 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia serta dalam mensukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Ruhayati dan Fatmah dalam Ibnu Darmawan (2014:148-149) menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu :

1. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung.
2. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.
3. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
4. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
5. Peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh).
6. Peningkatkan kemampuan otot, dan
7. Mencegah obesitas.

## 2.1.3 Bentuk-Bentuk Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani dikelompokkan menjadi 2 :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008:66), bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat empat komponen. Yaitu: daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

1) Kebugaran Kardiovaskuler

Erlina Listyarini (2012:), menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani karena daya tahan tersebut merupakan alat pertahanan utama terhadap kelelahan.

2) Kekuatan dan daya tahan otot

Menurut Chrisly M dkk (2015:319), Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.

3) Kelenturan

Menurut Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015:698), Kelenturan (*flexibility*) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Komposisi tubuh

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

1) Kecepatan (*Speed*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga.

- 2) Daya Ledak (*Power*)  
Chrisly M dkk (2015:319). Daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.
- 3) Keseimbangan (*Balance*)  
Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Keseimbangan (*balance*) Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).
- 4) Kelincahan (*Agility*)  
Chrisly M dkk (2015:319). Kelincahan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.
- 5) Kelenturan (*Flexibility*)  
Menurut Muhammad Miftakul Hudadan Hari Wisnu (2015:698), Kelenturan (*flexibility*) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk.
- 6) Koordinasi (*Coordination*)  
Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Koordinasi (*coordination*) Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
- 7) Reaksi (*Reaction*)  
Chrisly M dkk (2015:319). Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.
- 8) Kekuatan (*Streght*)  
Doni Farisa dkk (2017:106). Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang.

9) Daya tahan (*Endurance*)

Arisman (2019:46). Daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

10) Ketepatan (*Accuracy*)

Khoiril Anam (2013:79) Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

#### 2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan manusia, tidak lepas dari keinginan hidup aman, tentram, damai dan bahagia. Untuk mewujudkan itu semua diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mengetahui kesulitan dalam hidup, seperti rasa sakit, enggan bekerja, enggan belajar dan lainnya.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada serta dapat melakukan tugas yang menjadi beban hidup. Dengan demikian keinginan-keinginan yang ada dalam hidup manusia akan terpenuhi. Djoko Pekik dalam Azizil Fikri (2017:94), komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat. Komponen meliputi :

1. Daya tahan jantung paru (kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama).
2. Kekuatan dan daya tahan otot (kemampuan kelompok otot melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama).

3. Kelentukan (kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa).
4. Komposisi tubuh (perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh).

### **2.1.5 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Sri Rahayu Utami (2013:25-26) menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada tiga cara, yaitu :

#### 1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas dan kuantitas, yaitu memenuhi syarat makan sehat yang berimbang, cukup energi dan nutrisi. Kebutuhan energi untuk pekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%. Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25).

#### 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi manusia. Istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan nyaman. Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25).

#### 3) Olahraga

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, olahraga mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik meningkatkan komponen kebugaran, manfaat psikis lebih tahan terhadap stress dan manfaat sosial dapat menambah percaya diri dan sarana berinteraksi Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25-26).

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh latihan akan terwujud bila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar dapat memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan. Penting untuk disadari, bahwa dengan latihan yang terarah baik akan meningkatkan kemampuan dan kesegaran jasmani secara keseluruhan. Misalnya : latihan aerobik dimana dalam latihan ini yang bertujuan memberikan beban pada jantung dan paru, selain itu jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain jalan kaki, bersepeda, bola voli, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung.

#### **2.1.6 Jenis Alat Ukur Kebugaran Jasmani**

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu di tempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian di bidang pendidikan yang berbentuk, pemberian tugas atau serangkaian tugas, baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai – nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

## 2.2 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Ada bermacam – macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16 – 19 tahun dari departemen pendidikan nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

1. Tes Lari 60 Meter

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

2. Tes Gantung Siku (putri) dan Angkat tubuh (putra)

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

3. Baring duduk 60 detik

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

4. Loncat Tegak

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

5. Lari 1200 meter

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



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

## **2.3 Muli Mekhanai (Duta Wisata)**

### **2.3.1 Pengertian Muli Mekhanai**

Setiap daerah mempunyai sebutan tersendiri untuk Duta Wisatanya, biasanya sebutan untuk finalis pria dan wanitanya disesuaikan dengan sebutan lokal daerah tersebut yang merujuk kepada kata 'muda-mudi'. Misalnya, Abang None untuk sebutan di Jakarta, Nanang Galuh di Kalimantan Selatan, Raka Raki di Jawa Timur, Mojang Jajaka di Jawa Barat dan masih banyak lagi. Sedangkan, Muli Mekanai adalah sebutan Duta Wisata untuk Lampung. Penyebutan Muli Mekanai di Lampung didasarkan atas budaya atau tradisi orang Lampung. Muli Mekhanai adalah sebutan untuk sosok putri (Muli) dan putra(Mekhanai) lajang di provinsi Lampung yang selanjutnya jadi gelar Duta Wisata di provinsi Lampung. Tak seperti di pulau Jawa yang memiliki ragam sebutan untuk duta wisata di tiap daerah bagian, di seluruh bagian provinsi Lampung sebutan untuk duta wisatanya sama Muli Mekhanai.

Sejatinya, pencarian sosok Muli Mekhanai ditujukan untuk mencari sosok yang kelak dapat membaktikan diri pada daerah dimana ia terpilih melalui prestasi dan karya nyata yang dapat ia buat bersama team satu angkatan pemilihan. Sehingga janji janji yang terucap manis dan sungguh menarik di depan dewan juri semasa rangkaian pemilihan berlangsung tidak sekedar janji dan untaian kata retorika semata tetapi jadi sebuah pembuktian yang nyata.

Tak berbeda dengan yang terjadi dalam ajang pemilihan Muli Mekhanai Kota Bandar Lampung. Pencarian sosok remaja terbaik di Bandar Lampung di mulai sejak masa Audisi di gelar. Setiap personal yang tertarik terlibat dalam ajang pencarian duta wisata ini diberi kesempatan yang sama untuk ikut serta dalam babak Audisi dengan waktu pelaksanaan di bagi dalam satu bulan penuh. Setelah sosok-sosok terbaik lolos dari ruang audisi karena memenuhi persyaratan standard yang telah di tetapkan, maka setiap personal dinyatakan sebagai bagian dari jajaran Semifinalis Pemilihan Muli Mekhanai Kota Bandar Lampung yang selanjutnya akan menghadapi sesi penjurian dalam bentuk tes tertulis dan wawancara langsung dengan jajaran dewan juri yang berasal dari para akademisi dan juga praktisi yang telah terbukti kompeten dan handal di bidangnya. Setelah masa masa penjurian setiap personal kembali berlaga dalam gelaran unjuk bakat yang di kemas dalam garapan drama musikal sebelum akhirnya terpilih masuk dalam 15 pasang finalis yang kelak masih harus berlaga kembali dalam rentetan aktivitas finalis hingga tes wawancara terakhir dengan jajaran juri sampai pada malam puncak penobatan gelar juara.

Dari rangkaian panjang yang terurai tersebut, tak lain bertujuan untuk mencari sosok Muli dan Mekhanai yang kuat dalam tempaan melalui tahap demi tahap dengan gemblengan mental yang kuat. Karena mencari sosok terbaik berwujud Duta Wisata tak dapat sekedar proses instan dalam 1 atau 2 hari penjurian langsung menang.

### **2.3.2 Duta Wisata**

Pada pengertiannya duta adalah orang yang diutus untuk melakukan tugas khusus, kemudian wisata adalah kegiatan perjalanan atau sebagian dari kegiatan tersebut yang dilakukan secara sukarela serta bersifat sementara untuk menikmati obyek dan daya tarik wisata.

Duta Wisata adalah orang yang dapat diandalkan dalam mempromosikan bidang pariwisata kepada calon-calon wisatawan dalam rangka meningkatkan citra daerah.

Pendapat lain dalam suatu artikel mengatakan bahwa Duta Wisata adalah ikon pariwisata dan kebudayaan yang terdiri dari sepasang anak muda yang terpilih setelah melewati serangkaian rangkaian seleksi yang dikemas dalam bentuk pemilihan dengan format serupa kontes kecantikan. Disamping itu, masih banyak lagi artikel yang terdapat di koran digital, blog dan web mengenai Duta Wisata karena secara umum memang tidak ada definisi tetap mengenai Duta Wisata. Namun, setelah disimpulkan melalui beberapa artikel dan web Duta Wisata dapat diartikan sebagai sosok kreatif yang memiliki peran layaknya tenaga pemasaran/marketing yang bertanggungjawab untuk mempromosikan potensi daerahnya di bidang budaya, seni dan pariwisata di tingkat lokal, nasional hingga internasional. Kemudian, Duta Wisata dikenal sebagai *icon* pariwisata daerah dan sepatutnya memiliki hubungan dan kerjasama yang baik dengan industri pariwisata di daerahnya. Duta Wisata adalah sosok yang diandalkan untuk memperkenalkan dan mempromosikan potensi daerah ke publik/khalayak umum.

Selayaknya kontes kecantikan Putri Indonesia dan *Miss Universe*, peserta yang ingin menjadi Duta Wisata wajib untuk mengikuti karantina yang merupakan rangkaian kegiatan Pemilihan Duta Wisata. Masa karantina tiap daerah tidaklah sama, ada yang mengadakannya selama satu minggu bahkan lebih tergantung dari seberapa banyak materi dan pembelajaran yang ingin diberikan kepada peserta. Namun, sebelum memasuki masa karantina peserta harus dinyatakan lolos seleksi terlebih dahulu, sehingga bagi peserta yang sudah memasuki masa karantina adalah peserta yang telah

resmi menjadi finalis Duta Wisata. Berikut adalah persyaratan untuk lolos seleksi Pemilihan Duta Wisata tahap awal:

1. Seleksi Administrasi

Peserta yang ingin mengikuti kegiatan pemilihan Duta Wisata wajib untuk melakukan pengukuran tinggi dan berat badan. Kemudian, peserta juga wajib untuk mengisi dan menyerahkan beberapa data dan dokumen yang terkait dengan identitas diri, status keluarga, pendidikan, prestasi dan pengalaman peserta, dan tidak sedikit peserta juga dimintai pelampiran surat izin dari orangtua agar kegiatan ini dapat berjalan lebih lancar dengan adanya kesediaan orangtua dalam mendukung kegiatan anaknya. Selain itu di beberapa daerah yang menyelenggarakan Duta Wisata, peserta diwajibkan untuk membawa surat keterangan berbadan sehat baik jasmani maupun rohani dan bebas narkoba dari dokter. Berdasarkan identitas diri, para peserta yang boleh mengikuti pemilihan Duta Wisata adalah yang berumur 16-24 tahun, belum menikah, WNI (Warga Negara Indonesia) dan ber-KTP daerah setempat dimana pemilihan Duta Wisata diselenggarakan.

2. Seleksi Bakat/Kemampuan

Setelah lengkap mengumpulkan data dan dokumen yang dibutuhkan oleh panitia penyelenggara acara, maka peserta akan mengikuti tahap seleksi selanjutnya, seleksi ini bisa berupa tes wawancara, tes bakat, psikotes atau bahkan *catwalk* (tergantung dari kebijakan penyelenggara acara). Mereka yang lolos kemudian akan ditetapkan sebagai semi finalis atau finalis (tergantung kebijakan daerah penyelenggara). Untuk para peserta yang sudah ditetapkan menjadi finalis wajib untuk mengikuti karantina dan mematuhi aturan-aturan yang berlaku saat karantina.

Demikian tahapan seleksi awal yang perlu dilalui oleh para peserta yang ingin mengikuti Pemilihan Duta Wisata Tingkat Kota/Kabupaten. Peserta yang sudah resmi menjadi finalis biasanya akan melakukan sesi pemotretan yang kemudian akan dinilai (sesuai dengan kebijakan penyelenggara) dan untuk kepentingan promosi kegiatan pemilihan Duta Wisata. Selanjutnya, para peserta yang telah resmi menjadi finalis Duta Wisata wajib untuk mengikuti tahapan seleksi dan serangkaian kegiatan pada masa karantina. Masa inilah yang biasa disebut sebagai masa penentuan, dimana penilaian para finalis oleh juri dan panitia akan dilakukan secara ketat dan teliti. Penilaian yang dilakukan tidak jauh dari penilaian juri dan panitia kontes kecantikan, yaitu para finalis akan dinilai dari aspek *Brain, Beauty, Behaviour*.

Ukuran penilaian yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar potensi yang dimiliki para finalis serta seberapa dalam pemahaman finalis mengenai Duta Wisata itu sendiri. Maka dari itu, penilaian dilakukan dari beberapa aspek yang telah disebutkan diatas, yaitu dari kepintaran dan keaktifan finalis dalam memahami materi dan diskusi, kerapian dan kebersihan finalis dalam berbusana serta kepribadian finalis yang dinilai dari pola interaksi yang dibangun finalis untuk berkomunikasi dengan finalis lainnya dan bagaimana tingkah laku yang diperlihatkan finalis saat berada di masa karantina. Maka dari itu, para finalis sepatutnya dapat sebaik-baiknya memanfaatkan *moment* masa karantina ini sebagai senjata untuk menjadi juara. Berikut adalah serangkaian kegiatan yang wajib diikuti oleh para finalis saat masa karantina :

1. Penelusuran Kemampuan

Penelusuran kemampuan dilakukan untuk mengetahui wawasan, kemampuan intelektual dan komunikasi peserta melalui tes tertulis, psikotes dan wawancara yang waktu dan tempat pelaksanaannya ditentukan oleh panitia penyelenggara. Tes

tertulis dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui penguasaan pengetahuan umum dan kepariwisataan peserta. Psikotes dilakukan untuk mengetahui tingkat intelektual dan kepribadian peserta. Kemudian, tes wawancara dilakukan untuk mengetahui kemampuan berkomunikasi, penampilan, kepribadian dan etiket peserta.

Kemampuan berkomunikasi dapat dilihat dari kemampuan berbahasa dan menyampaikan pendapat dengan baik dan benar melalui bahasa yang dikuasai, yaitu bahasa daerah setempat, Indonesia, Inggris atau bahasa asing lainnya. Kemudian, para finalis juga akan dinilai penampilannya (*appearance*), yang dapat dilihat dari cara berbusana/berpakaian, keserasian dalam pemilihan model, warna pakaian serta aksesoris yang dipakai finalis selama masa karantina. Pada masa karantina finalis pria maupun wanita wajib untuk mengenakan pakaian formal yang biasanya adalah busana batik bebas atau khas daerah setempat. Hal ini juga bertujuan untuk membiasakan para finalis untuk berpakaian rapi dan formal serta menumbuhkan kecintaan pada produk lokal yang merupakan karya cipta anak bangsa.

## 2. Pembinaan

Pembinaan bertujuan untuk mempersiapkan para finalis agar dapat menjadi Duta Wisata yang memiliki kualitas sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Kualitas menurut ISO 9000 adalah : “*degree to which a set of inherent characteristic fulfils requirements*” (derajat yang dicapai oleh karakteristik yang inheren dalam memenuhi persyaratan).

Dalam tahap pembinaan ini finalis akan mendapatkan pendidikan dan pelatihan singkat tentang bidang kepariwisataan, seni dan budaya, pengembangan daya nalar, kepribadian, moral

dan etiket, serta fisik dalam porsi yang sama. Tahap ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan dan olah kepribadian finalis yang merupakan calon Duta Wisata. Sehingga, saat keluar menjadi pemenang, Duta Wisata yang terpilih sudah memiliki bekal untuk menjalankan tugas sesuai dengan predikat yang disandanginya. Adapun acara-acara pada tahap pembinaan adalah :

1) Pembekalan

Pembekalan yaitu suatu kegiatan memberikan bekal pengetahuan dan ketrampilan kepada finalis Duta Wisata. Di dalam pembekalan finalis akan mendengarkan ceramah dan berdiskusi mengenai materi yang telah diberikan. Tujuan dari pembekalan sendiri adalah agar calon Duta Wisata ini dapat memiliki bekal dan ketrampilan yang memadai saat harus menjadi Duta Wisata.

2) Audiensi

Dalam audiensi ini finalis akan berkenalan dan bertatap muka dengan pejabat pemerintah setempat (Bupati/ Walikota/ Gubernur). Acara ini merupakan salah satu bentuk implementasi dari materi pembekalan dalam hal berpenampilan, bersikap dan bertutur kata dengan dapat membawa diri ketika harus menghadiri acara-acara resmi yang melibatkan para pejabat.

3) Kunjungan

Kunjungan merupakan suatu kegiatan mendatangi suatu tempat dengan tujuan tertentu. Acara ini dilaksanakan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan finalis, serta merupakan salah satu penerapan materi pembekalan di lapangan. Kunjungan akan dilakukan di objek-objek yang terkait dengan materi pembinaan dan ditetapkan oleh panitia penyelenggara. Objek-objek tersebut antara lain adalah objek wisata, panti jompo, panti asuhan dan sebagainya. Para

finalis nantinya akan menulis laporan dari hasil pengamatan dan penelitian mereka di objek yang telah dikunjungi. Penulisan ini masuk di penilaian karya tulis oleh juri, sehingga nantinya setelah mengumpulkan hasil pengamatannya di lapangan para finalis wajib untuk mempresentasikannya ke depan juri dan teman-teman.

#### 4) *Talent Show/Sapa Kenal*

*Talent Show/Sapa Kenal* adalah acara yang diselenggarakan satu hari sebelum acara pemilihan dan penobatan Duta Wisata dilaksanakan. Acara ini merupakan ajang unjuk gigi finalis dalam menampilkan potensi dan bakat yang dimiliki. Depan para juri yang akan melakukan penilaian dan teman-teman finalis lainnya. Biasanya para finalis akan lebih banyak menampilkan kebolehannya dalam berolah seni, misalnya menyanyi, menari, *catwalk*, bermain musik dan sebagainya.

### 3. Persiapan Mental dan Fisik Finalis untuk Malam Penobatan Duta Wisata

Finalis akan mengikuti pelatihan-pelatihan yang dipersiapkan untuk menghadapi Malam Penobatan Duta Wisata baik secara fisik maupun mental. Dari keseluruhan dapat dilihat bahwa materi pembinaan selama karantina mencakup beberapa aspek, yaitu :

- 1) Aspek Daya Nalar, materi diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam mengemukakan gagasannya secara sistematis dan logis, serta kemampuan berkomunikasi dengan pihak lain. Materi ini penting dalam kaitannya dengan kedudukan peserta sebagai Duta Wisata yang bertugas untuk mempromosikan potensi seni budaya dan kepariwisataan daerah setempat.



2) Aspek Kepribadian, materi kepribadian diberikan dengan tujuan agar peserta memiliki kepribadian dan penampilan yang baik dan menarik. Kepribadian merupakan karakter-karakter khusus yang ada pada individu, dan biasanya tidak mudah untuk berubah dan kepribadian sangat menentukan keinginan seseorang (Amir, 2005 : 58).

3) Aspek Moral dan Etiket

Materi ini diberikan dengan tujuan untuk memantapkan pemahaman finalis tentang pentingnya moral dan etika yang baik dalam menunjang citra sebagai Duta Wisata. Pada aspek etiket ditekankan pada etiket pergaulan dalam konteks internal (di tengah-tengah masyarakat daerah setempat), dan eksternal (pergaulan antar suku bangsa dan antar bangsa).

4) Aspek Kebudayaan dan Pariwisata

Materi ini diberikan agar calon Duta Wisata dapat memiliki wawasan secara mendalam mengenai pemahaman akan kebudayaan daerah setempat yang memiliki keterkaitan dengan kepariwisataan. Materi yang diberikan meliputi unsur-unsur kebudayaan daerah setempat (sistem religi, bahasa, kesenian, dan lain-lain) dan peta kepariwisataan daerah setempat (kondisi, permasalahan dan pengembangannya).

5) Aspek Pemerintahan

Materi ini diberikan agar finalis dapat memperluas wawasan mereka dalam mengetahui sistem pemerintahan dan otonomi daerah khususnya di daerah setempat dimana pemilihan Duta Wisata diadakan. *Public Speaking* juga akan diberikan sebagai materi dalam aspek pemerintahan, karena seorang Duta Wisata harus mampu untuk mengungkapkan pendapat dan ide mereka, khususnya di depan publik. Menurut *Webster's Third New International Dictionary*, *Public Speaking* adalah *the art of process of making speeches in*

*public* atau proses penyampaian pembicaraan di depan publik (Hidajat, 2006 : 10). Tujuan *Public Speaking* sendiri menurut Ys.Gunadi dalam Himpunan Istilah Komunikasi adalah mempengaruhi, mengajak, mendidik, mengubah opini, memberikan penjelasan, dan memberikan informasi kepada masyarakat di tempat tertentu (Hidajat, 2006 :10).

#### 6) Aspek Fisik

Materi ini diberikan agar finalis dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam hal perawatan kecantikan, perawatan kebugaran jasmani, *Ngadi busana dan ngadi salira, Modelling*. Mengapa Duta Wisata diberikan materi ini? Karena seorang Duta Wisata nantinya akan berjumpa dengan banyak orang dan salah satunya adalah pejabat-pejabat pemerintahan , sehingga penting sekali untuk meninggalkan kesan yang baik melalui penampilan (*appearance*) karena dari penampilan juga seorang Duta Wisata secara langsung membangun suatu pencitraan (*branding image*) yang berkaitan dengan dirinya secara personal.

#### 4. Penobatan Duta Wisata

Setelah melewati serangkaian kegiatan ini kemudian para finalis akan tampil di Grand Final, yaitu malam penobatan Duta Wisata untuk menentukan pasangan finalis mana yang berhak untuk mendapat predikat juara. Pada malam penobatan tersebut pasangan finalis yang lolos 10 besar, 5 besar atau 3 besar (sesuai dengan kebijakan panitia penyelenggara) akan diberikan pertanyaan oleh juri layaknya acara kontes kecantikan. Pertanyaan yang diberikan juri tidak jauh dari seputar Duta Wisata sendiri. Penilaian pun dilakukan berd Kategori pemenang adalah peserta yang memiliki akumulasi nilai

terbanyak, yaitu dari seleksi awal, karantina hingga malam Grand Final.

Pemenang pada Pemilihan Duta Wisata Tingkat Kota/Kabupaten adalah Juara 1, Wakil 1, Wakil 2, kemudian juara atribut, yaitu Juara Intelegensia, Juara Persahabatan, Juara Kepribadian, Juara Fotogenik dan Juara atribut lainnya sesuai dengan kebijakan panitia penyelenggara. Berdasarkan ketepatan/kecerdasan jawaban yang diberikan oleh finalis. Kategori pemenang adalah peserta yang memiliki akumulasi nilai terbanyak, yaitu dari seleksi awal, karantina hingga malam Grand Final. Pemenang pada Pemilihan Duta Wisata Tingkat Kota/Kabupaten adalah Juara 1, Wakil 1, Wakil 2, kemudian juara atribut, yaitu Juara Intelegensia, Juara Persahabatan, Juara Kepribadian, Juara Fotogenik dan Juara atribut lainnya sesuai dengan kebijakan panitia penyelenggara.

### **2.3.3 Kriteria Menjadi Seorang Duta Wisata**

Seperti yang sudah dijelaskan pada sub bab sebelumnya bahwa penilaian seorang Duta Wisata oleh juri dan panitia tidak jauh dari *Brain, Beauty, Behaviour*, penilaian ini layaknya seperti penilaian pada kontes kecantikan, yaitu Putri Indonesia bahkan *Miss Universe*. Maka dari itu, seorang Duta Wisata yang terpilih adalah seorang Duta Wisata yang dinilai dapat memenuhi keseluruhan kriteria ini dengan nilai tertinggi dari kompetitor lainnya. Pada sub bab ini penulis akan menjelaskan secara lengkap mengenai *Brain, Beauty, Behaviour* dimana 3 (tiga) kriteria ini menjadi modal utama untuk mampu mendapatkan predikat Duta Wisata, dan mengingat secara esensi tugas Duta Wisata adalah mempromosikan potensi daerahnya ke khalayak umum.

Kriteria tersebut didukung oleh Iwok Abqary, dimana terdapat di karangan bukunya berjudul “Jangan Jadi Cewek Cupu!” (2006) yang

menyatakan bahwa di ajang pemilihan putri-putri atau kontes kecantikan terdapat 3 (tiga) kriteria yang wajib dimiliki calon pemenang, yaitu *Brain, Beauty, Behaviour*. Duta Wisata adalah satu dari banyaknya ajang pemilihan putri-putri atau kontes kecantikan di dunia, walaupun konsep Duta Wisata sendiri adalah berpasangan dengan putra juga.

Selain itu, dalam masa baktinya/tugasnya seorang Duta Wisata akan bertemu dengan banyak Duta Wisata lainnya yang berasal dari daerah yang berbeda, sehingga tentunya seorang Duta Wisata harus mampu berbaur dan membawa diri dengan baik, entah dari cara berkomunikasi, bersikap, berpenampilan maupun berperilaku.

Oleh sebab itu, masa karantina bagi Duta Wisata adalah masa yang amat berguna dan bermanfaat karena pembekalan demi pembekalan diberikan disana. Berikut adalah penjelasan mengenai *Brain, Beauty, Behaviour* yang merupakan persyaratan utama yang harus dimiliki oleh seorang Duta Wisata :

1. *Brain* (Kecerdasan)

Beberapa pengertian tentang *Brain* menurut Blank, 2013 : 22 adalah : *Brain chemistry is increasingly being found to be critical to our understanding of behavioral patterns, personality, and a range of individual capabilities. The brain provides a focus for analyzing the rich combination of genetic, environmental, and, ultimately, neural factors that define what we are. Unlocking the secrets of the brain is the key to explaining not only why we differ from other species but also to understanding variation, as well as similarities, among humans.*

Beberapa pernyataan mengenai *Brain* ini menjelaskan bahwa otak adalah mediator utama dari kedua genetika dan lingkungan

untuk individu. Kimia otak memberikan kita pemahaman kritis mengenai pola perilaku, kepribadian, dan berbagai kemampuan individu. Otak juga memberikan fokus untuk menganalisis kombinasi yang kaya tentang genetik, lingkungan, dan pada akhirnya, faktor saraf yang mendefinisikan tentang kita. Kesimpulannya, kinerja otak sangat berhubungan dengan kepintaran, kecerdasan dan daya tangkap seseorang untuk menganalisa, mengerti dan berpikir.

Seorang Duta Wisata wajib memiliki kecerdasan dan wawasan luas akan dunia kepariwisataan khususnya mengenai potensi-potensi kepariwisataan apa saja yang ada di daerahnya. Dengan kecerdasan dan wawasan yang luas seorang Duta Wisata akan dengan mudah berinteraksi dengan orang lain dan mempunyai kepercayaan diri saat harus berkomunikasi maupun melakukan *Public Speaking* di depan khalayak umum. Dengan adanya wawasan luas seorang Duta Wisata dapat dengan mudah berbagi ilmu dan informasi dengan teman-teman Duta Wisata lainnya maupun dengan pihak-pihak dari berbagai lapisan, bawah-menengah hingga kalangan pejabat yang kerap mereka temui. Kemudian, kecerdasan juga menjadi bekal utama seorang Duta Wisata yang berkualitas sehingga dapat dipercayakan untuk membawa nama daerahnya ke masyarakat luas.

Terkait dengan beberapa pengertian komunikasi diatas, seorang Duta Wisata adalah seorang komunikator yang berusaha memberikan informasi mengenai potensi dan kekhasan daerahnya kepada orang lain secara verbal dan nonverbal.

## 2. *Beauty* (Kecantikan/Kegantengan)

*Beauty* yang memiliki arti kecantikan/ketampanan, yakni merupakan tampilan fisik adalah syarat yang juga harus dimiliki

oleh Duta Wisata. Fisik disini tidak melulu berkaitan dengan tampilan wajah seseorang, karena untuk kategori cantik ataupun ganteng itu relatif tergantung audiens mana yang melihat. Tampilan fisik disini bisa berarti tampilan berbusana, kebersihan dan kerapian dalam berpenampilan. Seorang Duta Wisata laki-laki maupun perempuan wajib untuk memiliki tampilan yang menarik karena melalui pakaian kita dapat membentuk citra (*image*), sehingga citra mana yang ingin kita tonjolkan itulah yang bisa kita perlihatkan salah satunya melalui pakaian. Selain itu, pakaian adalah gaya berkomunikasi yang meliputi elemen bisu yang dapat menunjukkan sikap atau kepribadian seseorang (Fathullah, 2007 : 19).

Maka dari itu saat seorang Duta Wisata menjadi partisipan dalam suatu acara perlu untuk menjaga penampilan dalam balutan pakaian yang formal, bersih, rapi dan sopan. Biasanya seorang Duta Wisata akan sering terlihat mengenakan busana yang merupakan khas dari daerahnya, hal tersebut adalah salah satu cara Duta Wisata memperkenalkan daerahnya melalui busana yang dikenakannya. Dari busana maka orang-orang dapat bertanya dan sedikit banyaknya tahu akan seni dari daerah tersebut Tidak hanya perkara pakaian, dalam konteks *beauty*.

### 3. *Behaviour* (Tingkah laku)

Tingkah laku identik dengan perilaku di satu pihak dan sikap di pihak lain. Keduanya adalah dua hal yang senantiasa berdampingan, sikap sering diartikan dengan perbuatan, demikian pula tingkah laku (Batinggi & Ahmad, 2013 : 192). Sikap yang dimaksud oleh (Moenir dalam Batinggi & Ahmad 2013 : 189) adalah suatu bentuk aktivitas akal dan pikiran yang ditujukan pada objek tertentu yang sedang dihadapi.

Seperti halnya ahli Psikologi lain, Sarnoff mengidentifikasi sikap sebagai kesediaan untuk bereaksi (*disposition to react*) secara positif (*favorably*) atau secara negatif (*unfavorably*) terhadap objek-objek tertentu (Sarwono, 2008: 162). Sikap juga diartikan sebagai hasil proses rasa dan pikir mengenai objek tertentu setelah dirangsang, baik dari dalam maupun dari luar. Sedangkan tingkah laku adalah bentuk nyata suatu perbuatan untuk mencapai apa yang diinginkan, baik berupa benda atau kepuasan tertentu (Batinggi & Ahmad, 2013: 192).

Saat berkomunikasi tentunya komunikator harus memperhatikan bagaimana sikap badan dan cara berdiri yang baik. Selain itu, memperhatikan raut muka dan gerakan tangan bahwa seorang komunikator pada waktu berbicara harus menunjukkan sikap yang cerah dan berseri-seri serta memanfaatkan gerakan tangan di waktu yang tepat. Kemudian, seorang komunikator juga perlu memperhatikan pandangan mata saat berkomunikasi dengan komunikannya, yaitu memperhatikan komunikannya dengan cara memandangnya secara bergiiran (Fathullah, 2007 : 19).

Hal inilah yang kemudian perlu dimiliki oleh seorang Duta Wisata saat ingin menjadi komunikator yang baik, yang dimana pada masa baktinya Duta Wisata akan sangat sering berjumpa dengan komunikan yang bervariasi, entah dari asalnya, umurnya, sikapnya dan lain-lain.

#### **2.4 Peran**

Peran adalah sekelompok tingkah laku yang berhubungan dengan suatu posisi atau status sosial dalam masyarakat (Brink dan Wood, 2000 : 37). Kemudian, menurut Soekanto (1990:268) Peran adalah aspek dinamis dari kedudukan (status). Apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka dia menjalankan suatu peran (dalam

Tangkilisan, 2007 : 43). Disamping itu, peran menurut Yupi Supartini dalam bukunya “Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak” adalah serangkaian perilaku yang diharapkan pada seseorang sesuai dengan posisi sosial yang diberikan baik secara formal maupun secara informal (Supartini, 2004 : 28).

Terkait dengan beberapa pengertian peran diatas, Duta Wisata dalam kesehariannya, yaitu selama masa jabatannya akan berperan sesuai dengan predikat yang disandangnya, dimana pada saat bertugas, Duta Wisata secara verbal maupun non verbal akan mempromosikan potensi daerahnya/obyek wisata ke masyarakat umum. Peran yang dilakukan oleh Duta Wisata diharapkan dapat sesuai dengan job desc yang telah diberikan, hal tersebut demi mewujudkan harapan Disbudpar selaku pembina dan mentor daripada Duta Wisata maupun masyarakat setempat bahwa Duta Wisata dapat membawa perubahan yang lebih positif bagi kemajuan.

Pemaparan diatas juga berkaitan dengan konsep peran (*role*) menurut Stogdil, yaitu perkiraan tentang perilaku yang diharapkan dari seseorang dalam posisi tertentu, yang lebih dikaitkan dengan sifat-sifat pribadi individu itu daripada dengan posisinya. Stogdill mengemukakan bahwa ada dua hal yang jelas termasuk dalam peran dan bukannya posisi, yaitu : tanggung jawab (*responsibility*) dan otoritas (*authority*). Tanggung jawab adalah serangkaian hasil perbuatan yang diharapkan dari individu dalam batas-batas posisinya, sedangkan otoritas adalah tingkat kebebasan yang diharapkan untuk dipraktikkan oleh individu dalam posisinya (dalam Sarwono, 2008 : 203).

Seorang Duta Wisata memiliki tanggungjawab dan otoritas sebagai salah satu sosok generasi muda yang dipercaya Disbudpar untuk menjadi representasi daerah melalui kegiatan ataupun prestasi yang diraih selama satu periode, dimana semuanya berkaitan dengan kebudayaan dan kepariwisataan. Tanggungjawab yang diberikan hendaknya dapat dijalani seorang Duta Wisata sebaik mungkin, dimana job desc yang diberikan dan



peran di lapangan dapat berjalan sama dan sesuai harapan. Kemudian, otoritas yang diberikan alangkah baiknya dapat dimanfaatkan sebaik mungkin oleh Duta Wisata yang merupakan salah satu sosok penting daerah.

Kemudian, dalam ranah sosiologi, peran diartikan sebagai satu set harapan budaya terhadap sebuah posisi tertentu. Kita akan mengatakan si 'A' sebagai (misalkan) seorang Duta Wisata apabila dia menampilkan "identitas diri", kepribadian serta perilaku verbal (berbahasa sebagai seorang Duta Wisata) dan nonverbal (sopan santun dalam menggunakan bahasa isyarat dan bahasa tubuh) sebagaimana layaknya seorang Duta Wisata (Liliweri, 2007 : 71).

## **2.5 Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Berikut ini disajikan hasil penelitian yang relevan sebagai berikut;

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh, Sukendro, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi yang berjudul " Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan ". Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan instrumen tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi yang berjumlah 10 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu lari tes 50 meter, tes gantung siku tekuk dan gantung angkat tubuh, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 800 meter dan 1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi yang berkategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 80% dan kategori sedang sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar 20%. Berdasarkan hasil penelitian dan

pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi terdapat tingkat yang baik.

2. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan disimpulkan bahwa hasil dari tes kebugaran jasmani siswa peserta putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Koto Baru diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 12,75, sehingga masuk dalam katagori kurang. Sedangkan untuk peserta putrid diambil kesimpulan bahwa dari tes kebugaran jasmani siswa peserta putrid kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Koto Baru masuk dalam kategori kurang.
3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh, Janwar Frihasan Sinuraya, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi yang berjudul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi“ “. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode analisis deskriptif kuantitatif. Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melalui serangkaian tes. seperti lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes loncat tegak, tes baring duduk 60 detik, dan tes lari dengan jarak tempuh 1200 meter. Dengan jumlah pupulasi dan sample sebanyak 15 orang dengan kategori usia respode yaitu 16-19 tahun. Hasil analisis yang dilakukan pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa peneliti memberikan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi termasuk dalam kategori skor baik dengan jumlah mahasiswa sebanyak 9 orang (60%) dari total keseluruhan responden sebanyak 15 orang.

## **2.6 Kerangka Berpikir**

Menurut Soekamto (2014; 12) mengatakan bahwa kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Menurut Uma Sekaran dalam bukunya *Business Research* (1992) mengemukakan bahwa kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai hal yang penting jadi dengan demikian maka kerangka berpikir adalah sebuah pemahaman yang melandasi pemahaman-pemahaman yang lainnya, sebuah pemahaman yang paling mendasar dan menjadi pondasi bagi setiap pemikiran atau suatu bentuk proses dari keseluruhan dari penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani bagi duta wisata sangat membantu meningkatkan performa saat bertugas.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya, hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Menurut Sugiyono (2015:6) mengungkapkan bahwa “Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan”

Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 243), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Tes yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

### **3.2 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Stadion Pahoman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang tingkat kebugaran jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023 ditinjau dari kebiasaan berolahraga.

### **3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Berdasarkan judul penelitian di atas, maka perlu diberikan beberapa batasan istilah, dengan tujuan untuk memperjelas penelitian yang akan dikaji.

Berikut adalah definisi operasionalnya:

#### **1. Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk kebugaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kebugaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010, untuk usia 16-19 tahun.

#### **2. Duta Wisata**

Pada pengertiannya duta adalah orang yang diutus untuk melakukan tugas yang bersifat khusus, kemudian wisata adalah kegiatan perjalanan untuk menikmati obyek dan daya tarik wisata. Duta Wisata adalah orang yang dapat diandalkan dalam mempromosikan bidang pariwisata kepada calon-calon wisatawan dalam rangka meningkatkan citra daerah.

### **3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sedangkan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah duta wisata di Kota Bandar Lampung Tahun 2023 yang berjumlah 15 orang.

### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi, terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi sehingga sampel dianggap representatif. Berdasarkan pemikiran tersebut, maka penetapan sampel yang digunakan adalah metode kriteria dan syarat jika jumlah populasi kurang dari 100 maka dapat diambil seluruhnya untuk dijadikan sampel dan jika lebih dari 100 maka dapat diambil jumlah populasi kurang dari 100 maka dapat diambil seluruhnya untuk dijadikan sampel dan jika lebih dari 100 maka dapat ditentukan 10-15% atau 20-25% dari total populasi yang ada dalam penelitian ini (Suharsimi Arikunto, 2006:174). Berdasarkan pendapat tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah populasi yang ada yakni 15 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah Muli Mekhanai Kota Bandar Lampung 2023 yang berjumlah 15 orang. Cara penentuan sampel adalah dengan cara sampling jenuh, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel.

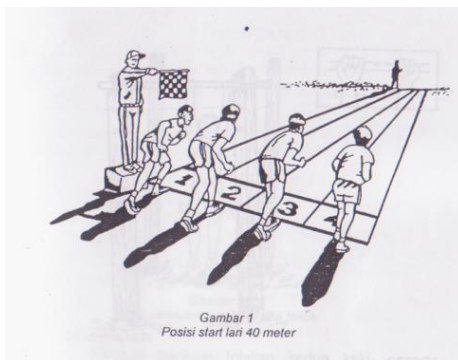
### 3.5 Instrumen dan Pengumpulan data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Sugiyono (2011: 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 60 meter
  - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
  - b. Alat dan fasilitas
    1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
    2. Bendera start;
    3. Peluit;
    4. Tiang pancang;

5. Stopwatch;
  6. Serbuk kapur;
  7. Alat tulis
- c. Petugas tes
1. Petugas keberangkatan;
  2. Petugas waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
1. Sikap permulaan  
Peserta berdiri di belakang garis start.
  2. Gerakan
    - a) Pada aba-aba “siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
    - b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 60 meter.
  3. Lari masih bisa diulang apabila:
    - a) Pelari mencuri start.
    - b) Pelari tidak melewati garis finish
    - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
  4. Pengukuran waktu  
Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis finish.
- e. Pencatat hasil
1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
  2. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 1. Posisi *Start* lari 60 meter

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

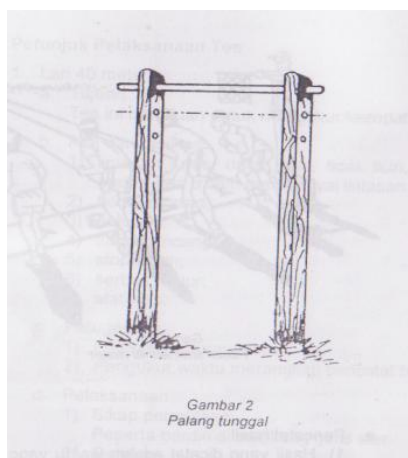
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra:

1. Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2. Alat dan fasilitas

- a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan
- b) Stopwatch
- c) Formulir tes dan alat tulis.
- d) Nomor dada
- e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2. Palang Tunggal

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>



3. Petugas tes

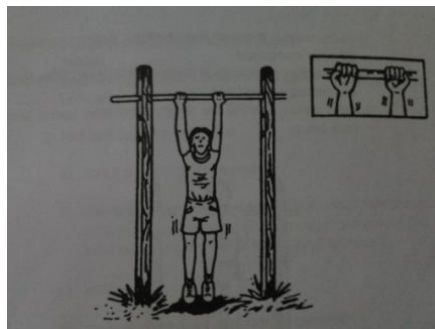
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.

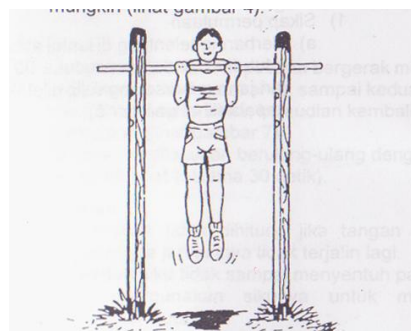


Gambar 3. Gerakan awalan gantung angkat tubuh

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

5. Gerakan

Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali kesikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.



Gambar 4. Gerakan gantung angkat tubuh

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila:

- 1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun
- 2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
- 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

6. Pencatatan waktu.

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- 2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes mendapat nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri:

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2. Alat dan fasilitas:

- 1) Lantai yang rata dan bersih
- 2) Palang tunggal
- 3) Stopwatch
- 4) Serbuk kapur
- 5) Alat tulis

3. Petugas tes

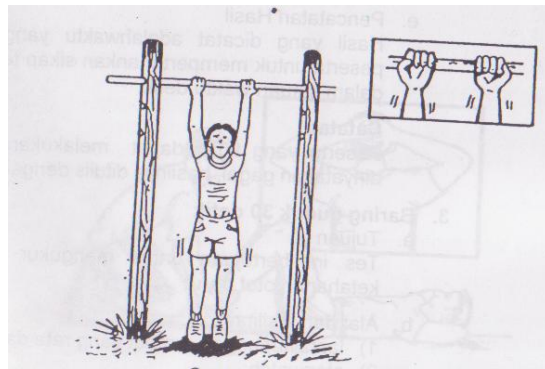
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala



Gambar 5. Gerakan Awalan Gantung siku tekuk

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada di atas palang tunggal



Gambar 6. Gerakan gantung tekuk siku

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

5. Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satu satuan detik.

Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka (0) nol.

3. Baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Alat dan fasilitas

1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih

2) Stopwatch;

3) Alat tulis;

4) Alat/tikar/matras

3) Petugas tes

1. Pengamat waktu

2. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

1) baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan disamping telinga



Gambar 7. Gerakan awalan baring duduk

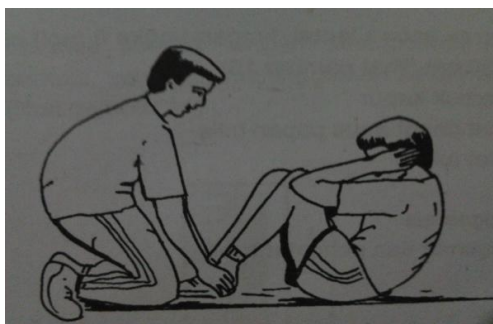
Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

- 2) Petugas/Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

## 2. Gerakan

- 1) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
- 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.

Catatan : (1). Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada disamping telinga (2). Kedua siku tidak sampai menyentuh paha. (3). Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh



Gambar 8. Gerakan baring duduk

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

## 5) Pencatat hasil.

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

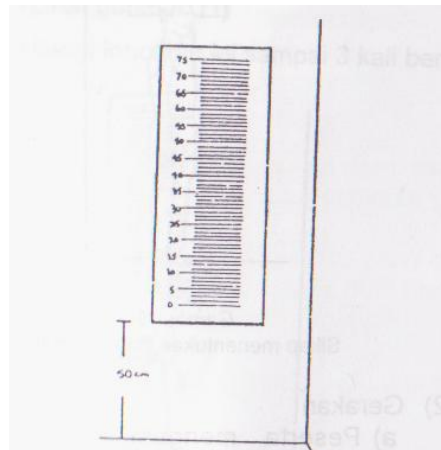
## 4. Loncat Tegak.

### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

### b. Alat dan fasilitas.

1. Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
2. Serbuk kapur
3. Alat penghapus
4. Nomor dada.



Gambar 8. Alat ukur Loncat Tegak

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

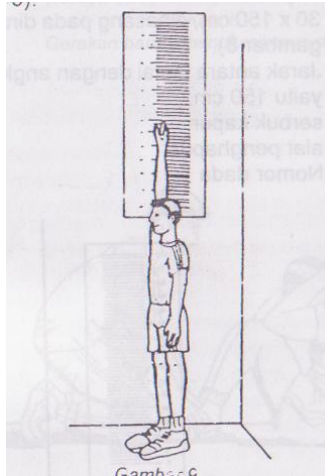
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya

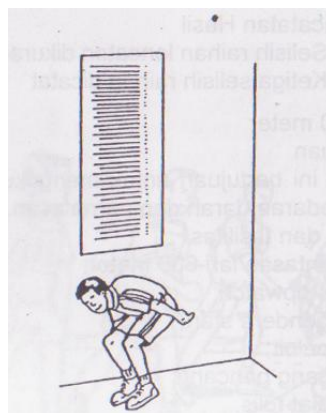


Gambar 9. Gerakan awal pengukuran loncat tegak

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

## 2. Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang



Gambar 9. Gerakan pengukuran loncat tegak

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 10. Gerakan akhir pengukuran loncat tegak

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
  
- e. Pencatatan hasil
  - 1. Setelah raihan loncatan dikurangi raihan tegak
  - 2. Ketiga selisih raihan dicatat.
  
- 5. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri
  - a. Tujuan
 

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.
  - b. Alat dan fasilitas
    - 1. Lintasan lari 1200 meter.
    - 2. Stopwatch.
    - 3. Bendera start
    - 4. Peluit
    - 5. Tiang pancang
    - 6. Alat tulis
  - c. Petugas tes
    - 1. petugas keberangkatan.
    - 2. Pengukur waktu
    - 3. Pencatat hasil



4. Pembantu umum
- d. Pelaksanaan
  1. Sikap permulaan  
Peserta berdiri di belakang garis start
  2. Gerakan
    - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari 1200/1000 meter



Gambar 11. Posisi *Start* lari jarak 1200 meter

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

- b) Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 dan 1000 m.
- c) Catatan :
  - 1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
  - 2) Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish.
- e. Pencatatan hasil
  1. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish



Gambar 12. Gerakan lari jarak 1200 meter

Sumber: <https://static.buku.kemdikbud.go.id>

2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 dan 1000 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan : Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

Data diperoleh dengan menggunakan pemeriksaan kesehatan dan tes kesegaran jasmani. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan maka orang percobaan harus memenuhi syarat-syarat, sebagai berikut:

1. Malam sebelum pengukuran kesegaran jasmani dilakukan, peserta telah cukup tidur, minimal 7 jam.
2. Sebelum pengukuran tidak melakukan kegiatan fisik yang dapat menimbulkan kelelahan.
3. Makan terakhir dilakukan 2 jam sebelum pengukuran kesegaran jasmani

4. Tidak minum obat, satu hari sebelum pengukuran.
5. Sebaiknya menggunakan pakaian dan sepatu olahraga. Apabila tidak ada gunakan pakaian yang ringkas dan leluasa untuk bergerak.
6. Pelaksanaan pengukuran sebaiknya pada pagi hari, bila keadaan memaksa dapat sore hari asal sinar matahari tidak terlalu panas, dan peserta tidak dalam keadaan lelah. Serta angket.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

Data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
2. Pos 2 : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra
3. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
4. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
5. Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera strat, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis. Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini, antara lain:

1. Pos 1 : 3 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu dan pencatat hasil.
2. Pos 2 : 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang perhitungan gerak mencatat hasil.
3. Pos 3 : 2 orang. 1 orang sebagai pengamat waktu dan 1 orang pencatat hasil.

4. Pos 4 : 1 orang sebagai pencatat hasil dan 2 orang sebagai pengamat.
5. Pos 5 : 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Prestasi yang diperoleh sampel yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani sampel tidak dapat dinilai secara langsung berdasar prestasi yang dicapai sampel, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda, yaitu :

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk tes baring duduk dan tes gantung angkat tubuh menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel nilai tes kebugaran jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdiknas tahun 2010.

Standar tes kebugaran jasmani dapat disajikan pada tabel 1 dan 2. Dibawah sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 8,4”	41” - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	1113,5” dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

Sumber: (Depdiknas (2010:2)

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putri Usia 16-19 Tahun

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

Sumber: (Depdiknas (2010:28)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 3, standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali ( BS )
2.	18 – 21	Baik ( B )
3.	14 – 17	Sedang ( S )
4.	10 – 13	Kurang ( K )
5.	5 – 9	Kurang sekali ( KS )

Sumber: (Depdiknas (2010:28))

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

## IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI tahun 2010. Data diperoleh berasal dari lima item tes terdiri atas: (1) lari 60 m; (2) gantung angkat tubuh; (3) barik duduk; (4) loncat tegak; (5) lari 1200 m. Kelima data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai dijumlah kemudian dimasukkan dalam kategori status kebugaran jasmani. Data hasil tes TKJI disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Data Hasil Tes TKJI

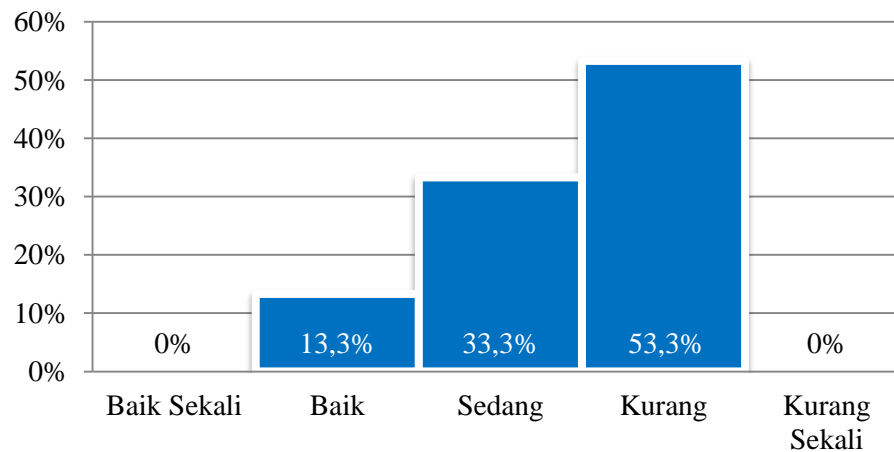
No	Data	Hasil
1	Rata-rata	13,13
2	Standar deviasi	1,81
3	Nilai terendah	11
4	Nilai tertinggi	16

Berdasarkan tabel di atas bahwa diketahui nilai tertinggi 16 dengan kategori baik, nilai terendah 11 dengan kategori kurang. Sedangkan, rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani adalah 13,13 dengan kategori kurang. Gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung yang berjumlah 15 orang, berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani dijabarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
22 - 25	Baik Sekali	-	0%
18 - 21	Baik	2	13,3%
14 - 17	Sedang	5	33,3%
10 - 13	Kurang	8	53,3%
5 - 9	Kurang Sekali	-	0%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung yang berjumlah 15 orang adalah sebanyak 2 orang atau 13,3% dalam kategori baik, sebanyak 5 orang atau 33,3% dalam kategori sedang, sebanyak 8 orang atau 53,3% dalam kategori kurang dan tidak ada Duta Wisata yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka persentase tingkat kebugaran jasmani duta wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:



Gambar 15. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani



Tabel 6. Hasil TKJI Putra dan Putri

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Putra</b>	<b>Putri</b>
22 - 25	Baik Sekali	-	-
18 - 21	Baik	2	-
14 - 17	Sedang	2	3
10 - 13	Kurang	3	5
5 - 9	Kurang Sekali	-	-

Tabel diatas merupakan gambaran dari hasil TKJI putra dan putri dari duta wisata di Kota Bnadar Lampung tahun 2023. Dapat dilihat bahwasanya Sebagian besar berada di kategori kurang dikarenakan perbedaan latar belakang dari masing masing sample. Hasil yang berkategori baik karena keduanya pernah menjadi atlet beladiri. Hasil yang berkategori sedang karena kelimanya memiliki latar belakang kegiatan atau pekerjaan yang berkaitan dengan kegiatan fisik. Serta hasil yang berketagori kurang karena kelimanya jarang melakukan aktifitas fisik dalam kegiatan sehari-harinya.

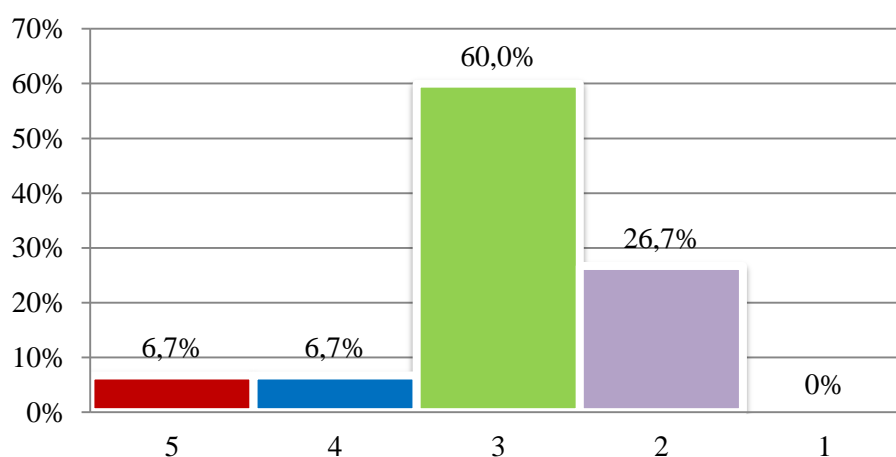
#### 4.1.1 Tes Lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter diperoleh data yang berbentuk nilai. Berikut table distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 berdasarkan tes Lari 60 meter.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter

<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Pesentase</b>
5	Baik Sekali	1	6,7%
4	Baik	1	6,7%
3	Sedang	9	60,0%
2	Kurang	4	26,7%
1	Kurang Sekali	-	0%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 orang (6,7%), nilai 4 berjumlah 1 orang (6,7%), nilai 3 berjumlah 9 orang (60%), nilai 2 berjumlah 4 orang (26,7%), nilai 1 berjumlah 0 orang (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 16. Hasil Penelitian Lari 60 Meter

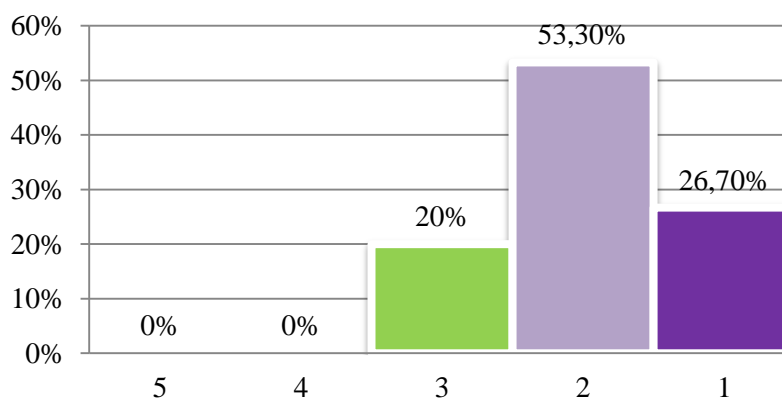
#### 4.1.2 Gantung Angkat Tubuh

Hasil analisis data dari indikator gantung angkat tubuh diperoleh data yang berbentuk nilai. Berikut table distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 berdasarkan tes gantung angkat tubuh .

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh

Nilai	Kategori	Frekuensi	Pesentase
5	Baik Sekali	-	0%
4	Baik	-	0%
3	Sedang	3	20%
2	Kurang	8	53,3%
1	Kurang Sekali	4	26,7%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 orang (0%), nilai 4 berjumlah 0 orang (0%), nilai 3 berjumlah 3 orang (20%), nilai 2 berjumlah 8 orang (53,3%), nilai 1 berjumlah 4 orang (26,7%). Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 17. Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh

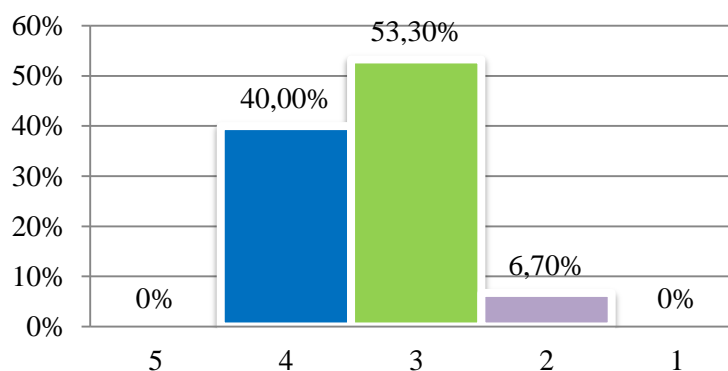
#### 4.1.3 Baring Duduk 60 Detik

Hasil analisis data dari indikator baring duduk 60 detik diperoleh data yang berbentuk nilai. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 berdasarkan tes baring duduk 60 detik.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk 60 Detik

Nilai	Kategori	Frekuensi	Pesentase
5	Baik Sekali	-	0%
4	Baik	6	40,0%
3	Sedang	8	53,3%
2	Kurang	1	6,7%
1	Kurang Sekali	-	0%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 orang (0%), nilai 4 berjumlah 6 orang (40%), nilai 3 berjumlah 8 orang (53,3%), nilai 2 berjumlah 1 orang (6,7%), nilai 1 berjumlah 0 orang (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 18. Hasil Penelitian Baring Duduk 60 Detik

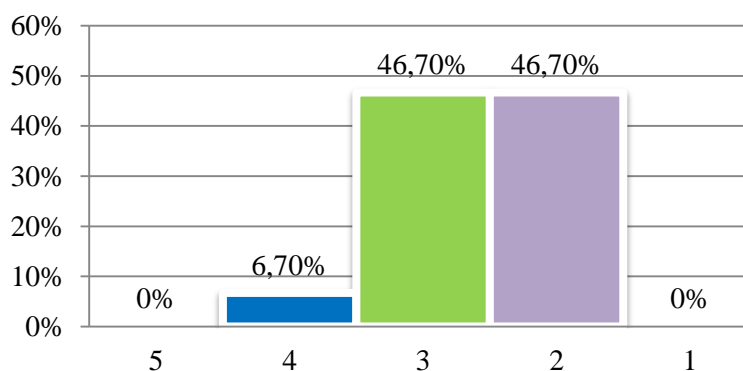
#### 4.1.4 Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak diperoleh data yang berbentuk nilai. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 berdasarkan tes loncat tegak.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak

Nilai	Kategori	Frekuensi	Pesentase
5	Baik Sekali	-	0%
4	Baik	1	6,7%
3	Sedang	7	46,7%
2	Kurang	7	46,7%
1	Kurang Sekali	-	0%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 orang (0%), nilai 4 berjumlah 1 orang (6,7%), nilai 3 berjumlah 7 orang (46,7%), nilai 2 berjumlah 7 orang (46,7%), nilai 1 berjumlah 0 orang (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 19. Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak

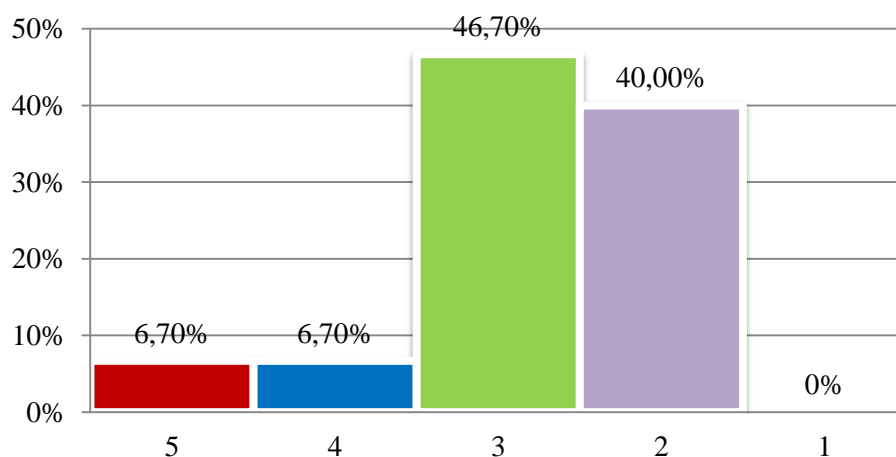
#### 4.1.5 Lari 1200 Meter

Hasil analisis data dari indikator lari 1200 meter diperoleh data yang berbentuk nilai. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Duta Wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 berdasarkan tes lari 1200 meter.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 Meter

Nilai	Kategori	Frekuensi	Pesentase
5	Baik Sekali	1	6,7%
4	Baik	1	6,7%
3	Sedang	7	46,7%
2	Kurang	6	40,0%
1	Kurang Sekali	-	0%
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 orang (6,7%), nilai 4 berjumlah 1 orang (6,7%), nilai 3 berjumlah 7 orang (46,7%), nilai 2 berjumlah 6 orang (40,0%), nilai 1 berjumlah 0 orang (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 20. Hasil Penelitian Lari 1200 Meter

#### 4.2 Pembahasan

Kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari – hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani akan selalu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, itu dikarenakan kualitas istirahat dan kebiasaan berolahraga yang berbeda.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh duta wisata berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya.

Kebugaran jasmani bagi duta wisata sangat membantu meningkatkan performa saat bertugas.

Hasil analisis data penelitian dari jumlah seluruh duta wisata di Kota Bandar Lampung yang diteliti sebanyak 15 sampel, ternyata sebanyak 8 sampel memiliki Skor TKJI dengan nilai Kurang (K). Hanya sekitar 2 sampel yang memiliki skor TKJI berada pada skor Baik (B) dan 5 sampel yang memiliki skor TKJI berada pada skor Sedang (S), dan tidak ada satupun yang mendapatkan skor Baik Sekali (BS) dan Kurang Sekali (KS). Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok (Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas, 1994; Abdullah, 1994). Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: diantaranya aktifitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Diketahui berdasarkan hasil observasi lapangan bahwa latar belakang dari setiap sample berbeda dimana dari 15 sample, 2 putra yang berkategori baik memiliki latar belakang pernah menjadi atlet saat menempuh sekolah menengah pertama, 2 putra dan 3 putri yang berkategori sedang memiliki latar belakang memiliki aktifitas fisik pada kegiatan sehari-harinya selain itu dalam kurun waktu sebulan mereka berolahraga meski hanya 4-5 kali. 3 putra dan 5 putri yang berkategori kurang memiliki latar belakang jarang melakukan olahraga karena dalam kurun waktu sebulan mereka melakukan

olahraga hanya 2-3 kali dan dikegiatan sehari harinya yang tidak terlalu melibatkan aktifitas fisik.

Kurangnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki duta wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 akan dapat mengganggu mereka dalam menjalani kehidupannya di masa – masa berkarir. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan sehingga tingkat produktifitas akan meningkat. Jadi peranan kebugaran jasmani bagi duta wisata di Kota Bandar Lampung sangat penting, sebab apabila sampai kondisi fisiknya kurang sehat dan segar, pengaruhnya akan lebih mudah ditanggapi cepat merasa lelah selama menjalankan tugasnya dan tidak menunjang prestasi atau hasil kerja yang diharapkan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Janwar Frihasan Sinuraya, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi yang berjudul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi“. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan penelitian sama-sama mengetahui tingkat kebugaran jasmani subjek
2. Jenis dan metode pendekatan penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode deskriptif kuantitatif.
3. Jumlah populasi dan sample sama-sama 15 orang
4. Instrumen yang digunakan dalam penelitian sama-sama Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun.

Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:



1. Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah mahasiswa Pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi objeknya adalah duta wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023.
2. Subjek dalam penelitian yang sebelumnya memiliki kesamaan latar belakang yaitu mahasiswa Pendidikan olahraga sedangkan penelitian ini masing-masing subjek memiliki latar belakang yang beragam.
3. Penelitian sebelumnya menyatakan hasil dari penelitiannya berkategori baik sedangkan pada penelitian ini menyatakan hasil dari penelitiannya berkategori kurang.

Dari perbandingan kedua penelitian diatas. Maka dapat disimpulkan, bahwa latar belakang dari masing-masing subjek berperan penting pada hasil tes yang dilakukan serta besarnya pengaruh faktor internal dan eksternal dalam tes kebugaran jasmani

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani duta wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 sebagian besar berkategori kurang. Dikarenakan perbedaan latar belakang dari masing masing sample. Dari 15 sample, dua yang berkategori baik karena keduanya pernah menjadi atlet beladiri. Lima yang berkategori sedang karena kelimanya memiliki latar belakang kegiatan atau pekerjaan yang berkaitan dengan kegiatan fisik. Serta 8 yang berketagori kurang karena kedelapannya jarang melakukan aktifitas fisik dalam kegiatan sehari-harinya. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani duta wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 adalah kurang.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kurangnya kesegaran jasmani duta wisata di Kota Bandar Lampung tahun 2023 dikarenakan kebiasaan berolahraga yang rendah pada duta wisata di Kota Bandar Lampung, Dapat di antisipasi dengan melakukan kegiatan secara berkelompok atau beregu sehingga dengan banyaknya duta wisata yang terlibat dapat memotivasi duta wisata lain untuk melakukan kegiatan berolahraga

2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kesegaran jasmani duta wisata dapat teridentifikasi lebih luas
3. Bagi duta wisata yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kesegaran jasmnai dengan cara meningkatkan intensitas olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Batinggi & Badu Ahmad. 2013. *Manajemen Pelayanan Publik*. Andi. Yogyakarta.
- Agung Septian Nosa. 2013. *Pada Jurnal Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia*. Rosdakarya. Bandung.
- Amir, M Taufiq. 2006. *Panduan Lengkap Kepribadian*. PT. Bineka Cipta. Solo
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Cerika Rismayanthi. 2012. Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), 29–38.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>.

Depdikbud. 1996. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.

Depdiknas, 1999-2000. *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun dan 16-19 Tahun*. Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta.

Dewi K . Soedarsono. 2013. *Sistem manajemen komunikasi*. Terbitan ASPIKOM. Universitas Mercu Buana.

Dinas Kebudayaan dan Pariwisata. 2004. *Standarisasi Fasilitas atau Sarana Objek Wisata Alam dan Budaya*. Disbudpar. Jawa Barat.

Dr.Wasim Fathullah. 2009. *Jembatan Ilmu Konten Digital*, CV. Dita Nusindo. Solo.

Hidayat. 2006. *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*. Penerbit Salemba. Medika. Mandall, Jakarta.

Huda, Miftahul. 2015. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta.Pustaka Belajar.

**Ismayanti. 2010. *Pengantar Pariwisata*. Gramedia. Jakarta.**

Iwoq Abqary. 2006. **Magical sweet seventeen. PT. Cinta. Bandung.**

Kriswanto, E. S., Setijono, H., & Mintarto, E. 2019. *The effect of cardiorespiratory fitness and fatigue level on learning ability of movement coordination*. Cakrawala Pendidikan, 38(2), 320-329.

Liliweri, M. 2007. *Dasar-dasar komunikasi kesehatan*. Pustaka pelajar. Ardhanita. Yogyakarta.

- Maksum, Ali. 2007. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Mutohir, T.C dan Maksum Ali. 2007, *Sport Development Index*. PT. INDEKS. Jakarta.
- Ngatman & Andriyani F.D. 2017. *Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Fadila Tama. Yogyakarta.
- Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Press. Jakarta.
- Sastropanoelar, Soedarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sharkey, Bj. .2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Desmarini, Eri, N. 2003 (ahli bahasa). Ed. 2, Cet 2. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sudarno. SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Depdiknas. Yogyakarta
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Cetakan ke17. Alfabeta. Bandung.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Global Media. Yogyakarta.

- Sulistianta, Heru. 2020. *Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan*. Penerbit Buku. Graha Ilmu. Sleman.
- Supartini. 2004. Buku ajar konsep dasar keperawatan anak. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta.
- Tulandy, Christy, Dkk. 2015. *Pengaruh Karakteristik Pekerjaan, Kesejahteraan dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Federal.PT*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Verawati, L. 2001. Hubungan tingkat tingkat subjektif dengan produktivitas pada tenaga kerja bagian pengemasan di CV Sumber Barokah. *Jurnal Keselamatan dan Kesehatan Kerja Indonesia*, 5 ( 1), 51–60. doi: 10.20473/ijosh.v5i1.2016.51-60.