



## “ANALISIS KEMAMPUAN LARI 12 MENIT (SURVEI PADA SISWA PASKIBRA SMA NEGERI 1 TERAS BOYOLALI)”

Muhammad Ferdi Saputra<sup>1\*</sup>, Gatot Jariono<sup>2</sup>, Nurhidayat<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Correspondence : [a810200110@student.ums.ac.id](mailto:a810200110@student.ums.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan lari 12 menit pada siswa Paskibra SMA Negeri 1 Teras Boyolali. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa laki-laki dan perempuan kelas X Paskibra SMA Negeri 1 Teras Boyolali yang berjumlah 10 laki-laki dan 10 perempuan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan metode tes lari 12 menit. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan bantuan Microsoft Excel. Hasil penelitian ini untuk siswa laki laki yang berjumlah 10 orang menunjukkan tingkat kemampuan lari 12 menit dengan hasil paling maksimal dengan kategori Sedang sebanyak 3 siswa (30%). Sedangkan hasil untuk siswa perempuan yang berjumlah 10 orang menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lari 12 menit dengan hasil paling maksimal dengan kategori Baik sebanyak 1 siswa (10%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata dari hasil tes lari 12 menit siswa Paskibra SMA Negeri 1 Teras Boyolali mendapatkan kategori Kurang sebanyak 10 siswa (50%). Dalam penelitian ini baiknya siswa lebih peduli untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani mereka terutama di aspek daya tahan.

**Kata kunci :** Kebugaran Jasmani; Daya Tahan; Lari 12 Menit

© 2025 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 11 Desember 2024

Diterima : 15 April 2025

Dipublikasikan : 24 Mei 2025

✉ Alamat korespondensi: [a810200110@student.ums.ac.id](mailto:a810200110@student.ums.ac.id)

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Gedung C (FKIP) Kampus 1, JL. Ahmad Yani Pabelan, Kartasura, Surakarta 57162, Jawa Tengah

## PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang di berikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Wulandari & Jariono, 2022). Jadi, dapat diartikan kebugaran jasmani kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan.

Pada dasarnya komponen kebugaran jasmani terdiri dari 5 komponen antara lain: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan kelenturan (Mintarto, 2019). Kelima komponen dasar ini membentuk suatu komponen gabungan yang pada akhirnya menimbulkan istilah tersendiri, seperti power yang merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, kelincahan yang merupakan gabungan antara kecepatan dan koordinasi. Komponen biomotor lainnya meliputi ketepatan (accuracy), keseimbangan (balance), dan reaksi (reaction).

Daya tahan merupakan kemampuan paru-paru, jantung, dan pembuluh darah untuk mengirimkan oksigen dalam jumlah yang cukup ke sel untuk memenuhi tuntutan aktivitas fisik yang berkepanjangan. Komponen daya tahan memiliki peran paling besar untuk menunjang komponen fisik yang lain. Banyak cara dalam mengukur daya tahan seseorang, salah satunya dengan lari 12 menit. Lari 12 menit merupakan tes lari yang dilakukan selama 12 menit untuk mendapatkan jarak tempuh sejauh mungkin. Tes ini sering digunakan oleh atlet profesional, militer, kepolisian, perguruan tinggi, maupun di sekolah menengah.

Paskibra merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh peserta didik di sebuah sekolah yang bertujuan untuk mengibarkan bendera. Fenomena yang kerap terjadi adalah siswa paskibra dituntut harus memiliki daya tahan yang baik karena latihan mereka yang berat dan membutuhkan waktu yang lama seperti latihan yang dilakukan hampir di setiap pagi dan sore. Oleh karena itu, peneliti ingin mengukur kemampuan lari 12 menit siswa paskibra dengan sample penelitian ini adalah siswa paskibra di SMA Negeri Teras Boyolali.

## METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019) metode kuantitatif didefinisikan sebagai metode peneliyian yang didasarkan pada filosofi *positivism* dan digunakan untuk mensurvei populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data menggunakan peralatan, bersifat statistic yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Desain penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes lari 12 menit.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Paskibra SMA Negeri 1 Teras yang berjumlah 121 siswa. Sampel penelitian ini adalah siswa dan siswi Pakibra kelas X SMA Negeri 1 Teras dengan jumlah 20 orang. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini

adalah *purposive sampling*. Menurut Riduwan (2019) *purposive sampling* adalah teknik sampling yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Beberapa pertimbangan tersebut yaitu, siswa SMA Negeri 1 Teras, aktif mengikuti Paskibra, kelas X, dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2019). Variabel Bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dari penelitian ini adalah kemampuan lari. Variabel Terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah lari 12 menit.

Metode pengumpulan data merupakan teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik atau cara menunjuk suatu kata yang abstrak dan tidak diwujudkan dalam benda, tetapi hanya dapat dilihat penggunaannya melalui: angket, wawancara, pengamatan, ujian (tes), dokumentasi dan lainnya (Riduwan, 2019, p. 69). Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah dengan melalui ujian (tes) lari 12 menit.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Riduwan, 2019, p. 69). Instrumen yang digunakan penelitian ini berupa instrumen tes 12 menit yang merupakan salah satu tes untuk mengetahui jarak maksimal yang dapat ditempuh seseorang. Tes lari 12 menit dapat dilaksanakan lintasan lapangan ataupun lintasan lurus lainnya yang bisa diukur jarak tempuh dengan tujuan mengukur jarak maksimal yang dapat ditempuh.

Peralatan:

- a) Lintasan lari keliling 400 m,
- b) *Stopwatch*,
- c) Peluit,
- d) Pengukur jarak (meteran),
- e) Alat tulis,
- f) Lembar penilaian Pelaksanaan:
  - 1) Peneliti mendata ulang siswa yang hadir sembari membagikan rompi yang sudah terdapat nama dan nomor dada,
  - 2) Siswa melakukan pemanasan sekitar 10 menit,
  - 3) Siswa bersiap di garis start,
  - 4) Setelah peluit berbunyi, stopwatch dimulai dan siswa berlari sejauh mungkin selama 12 menit,
  - 5) Ketika waktu selesai, siswa melepas dan menaruh rompi di lantai,
  - 6) Peneliti mengukur jarak setiap rompi yang dipakai siswa,
  - 7) Siswa melakukan pendinginan.

Tabel 1. Norma Tes Lari 12 Menit untuk Remaja (Laki-laki)

.Katagori	Umur (Tahun)						
	13	14	15	16	17	18	
Sangat kurang	< 2050 m	< 2100 m	< 2125 m	< 2175 m	< 2250 m	< 2275 m	< 2325 m
Kurang	2050 m	2100 m	2125 m	2175 m	2250 m	2275 m	2325 m
	–	–	–	–	–	–	–
	2299 m	2324 m	2374 m	2424 m	2474 m	2525 m	2574 m
Sedang	2300 m	2325 m	2375 m	2425 m	2475 m	2526 m	2575 m
	–	–	–	–	–	–	–
	2449 m	2474 m	2524 m	2574 m	2599 m	2699 m	2749 m
Baik	2450 m	2475 m	2525 m	2575 m	2600 m	2700 m	2750 m
	–	–	–	–	–	–	–
	2575 m	2625 m	2675 m	2750 m	2800 m	2850 m	2925 m
Baik sekali	> 2575 m	> 2625 m	>2675 m	> 2750 m	> 2800 m	>2850 m	> 2925 m

Sumber: Buku Komponen Biomotor Mintarto, 2019

Tabel 2. Tes Lari 12 Menit untuk Remaja (Perempuan)

Katagori	Umur (Tahun)						
	12	13	14	15	16	17	18
Sangat kurang	< 1650 m	< 1675 m	< 1700 m	< 1725 m	< 1750 m	< 1800 m	< 1825 m
Kurang	1650 m	1675 m	1700 m	1725 m	1750 m	1800 m	1825 m
	–	–	–	–	–	–	–
	1799 m	1849 m	1849 m	1874 m	1924 m	1949 m	1999 m
Sedang	1800 m	1850 m	1850 m	1875 m	1925 m	1950 m	2000 m
	–	–	–	–	–	–	–
	1924 m	1999 m	1999 m	2024 m	2049 m	2074 m	2124 m
Baik	1925 m	2000 m	2000 m	2025 m	2050 m	2075 m	2125 m
	–	–	–	–	–	–	–
	2150 m	2200 m	2200 m	2225 m	2250 m	2275 m	2300 m
Baik sekali	> 2150 m	> 2200 m	> 2200 m	> 2225m	> 2250 m	> 2275 m	> 2300 m

Sumber: Buku Komponen Biomotor Mintarto, 2019

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang sudah terkumpul dari hasil tes akan diubah dengan cara mengkonversikan hasil data tes dengan menggunakan tabel penilaian tes lari 12 menit. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui kemampuan lari 12 menit siswa Paskibra SMA Negeri 1 Teras, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik presentase.

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

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah total

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### A. Deskripsi Data

Pelaksanaan peneletian dalam skripsi ini dilaksanakan Sabtu, 2 Maret 2024 di Stadion Atletik Boyolali yang dilaksanakan diluar jam pembelajaran. Dari jumlah sampel yang direncanakan yaitu 20 siswa dengan jumlah 10 laki-laki dan 10 perempuan kelas X yang mengikuti Paskibra, semua siswa bisa mengikuti tes lari 12 menit dengan tanpa izin. Data ini dikumpulkan dan disusun menggunakan tabel untuk menyajikan hasil lari 12 menit sebagai berikut:

Tabel 3. Penilaian Tes Lari 12 Menit Laki-laki

NO.	NAMA	UMUR	JARAK TOTAL
1.	Hangga Dwi Kartika Abyasa	16	2540
2.	Tirta Agasi Nugroho	15	2205
3.	Zidan Merdeka Agha Iswara	16	2350
4.	Zam Tamaam	15	2280
5.	Valda Agusta Faisa Putra	16	2490
6.	Paldo Marchello Akihary	16	2450
7.	Faried Wisda Juanda	16	2217
8.	Ibramovish Pasha Nugraha	15	2370
9.	Bagas Arif Wahyu Nugroho	15	1980
10.	Dzaky Al Fauzi	16	2477

Tabel 4. Penilaian Tes Lari 12 Menit Perempuan

NO.	NAMA	UMUR	JARAK TOTAL
1.	Luqyana Ridha Farhah	15	1880
2.	Nur Aini Widiastuti	16	1813
3.	Norys Talitha Rizkika Candra	16	1798
4.	Asna Latifah	16	1798
5.	Nailul Amani	16	1146
6.	Cyrilla Cathlin Lituhayu Sasono	15	1900
7.	Gavril Kaylazahra Haryadi	17	2237
8.	Kaila Felicia Risdiani	16	1800
9.	Malika Azzahra Hibatullah	16	1684
10.	Rosiana Evi Nurrismawati	15	1760

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa untuk siswa laki-laki jarak yang paling jauh ditempuh adalah 2540 meter, sedangkan siswa perempuan jarak yang paling jauh ditempuh adalah 2237 meter.

## B. Hasil Analisis Data

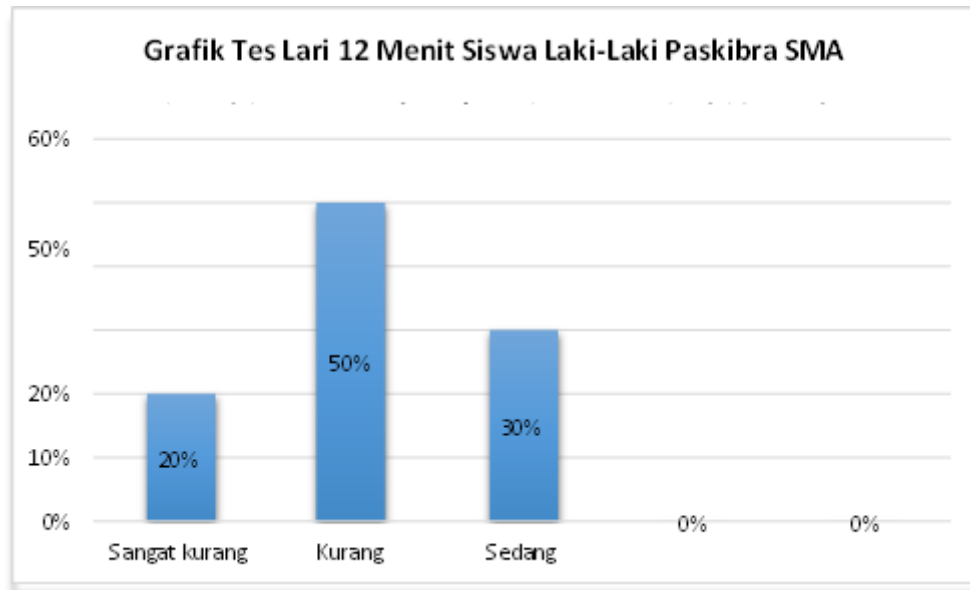
### 1. Hasil Tes Lari 12 Menit Siswa Laki-Laki

Hasil tes lari 12 menit yang telah diolah dan disajikan persentase kemudian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Data Tes Lari 12 Menit Siswa Laki-laki SMA Negeri 1 Teras Berdasarkan Norma Tes Lari 12 Menit

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat kurang	2	20%
Kurang	5	50%
Sedang	3	30%
Baik	0	0%
Baik sekali	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa tes lari 12 menit pada 20 siswa Laki-laki Paskibra SMA Negeri 1 Teras, diperoleh kategori Sangat Kurang sebanyak 2 siswa (20%), kategori Kurang sebanyak 5 siswa (50%), kategori Sedang sebanyak 3 siswa (30%), kategori Baik sebanyak 0 siswa (0%), dan kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa (0%). Hasil analisis data tersebut dapat digambarkan lebih lanjut dalam bentuk grafik dibawah ini.



Gambar 1. Grafik Tes Lari 12 Menit Siswa Laki-laki Paskibra SMA Negeri 1 Teras Berdasarkan Norma Tes Lari 12 Menit

## 2. Hasil Tes Lari 12 Menit Siswa Perempuan

Hasil tes lari 12 menit yang telah diolah dan disajikan persentase kemudian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Data Tes Lari 12 Menit Siswa Perempuan SMA Negeri 1 Teras Berdasarkan Norma Tes Lari 12 Menit

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat kurang	2	20%
Kurang	5	50%
Sedang	2	20%
Baik	1	10%
Baik sekali	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa tes lari 12 menit pada 20 siswa Perempuan Paskibra SMA Negeri 1 Teras, diperoleh kategori Sangat Kurang sebanyak 2 siswa (20%), kategori Kurang sebanyak 5 siswa (50%), kategori Sedang sebanyak 2 siswa (20%), kategori Baik sebanyak 1 siswa (10%), dan kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa (0%). Hasil analisis data tersebut dapat digambarkan lebih lanjut dalam bentuk grafik dibawah ini.



Gambar 4. 2 Grafik Tes Lari 12 Menit Siswa Perempuan Paskibra SMA Negeri 1 Teras Berdasarkan Norma Tes Lari 12 Menit.

Data hasil penelitian tes lari 12 menit siswa Paskibra kelas X SMA Negeri 1 Teras diperoleh dengan kategori maksimal yaitu Baik. Data hasil penelitian tes lari 12 menit juga menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lari 12 menit diperoleh hasil rata-rata dengan kategori Kurang.

Hasil pengkategorian data untuk siswa laki-laki menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lari 12 menit pada kategori Sangat Kurang sebanyak 2 siswa (20%), kategori Kurang sebanyak 5 siswa (50%), kategori Sedang sebanyak 3 siswa (30%), dan kategori Baik serta kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa (0%). Hasil pengkategorian data untuk siswa perempuan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lari 12 menit pada kategori Sangat Kurang sebanyak 2 siswa (20%), kategori Kurang sebanyak 5 siswa (50%),

kategori Sedang sebanyak 2 siswa (20%), kategori Baik sebanyak 1 siswa (10%), dan kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa (0%).

Kemampuan lari 12 menit dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: jenis kelamin, aktivitas, latihan, teknik berlari, usia, dan anatomi tubuh. Perlunya tubuh untuk mengelola energi dengan baik untuk meningkatkan latihan yang terstruktur dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang lainnya; seperti volume latihan, intensitas latihan dan latihan kecepatan seperti interval serta latihan aerobik dengan durasi yang lebih lama dari latihan lainnya. Latihan teknik lari seperti *abc drill* juga dapat memperbaiki gerakan lari, mempengaruhi seberapa efisien dalam mengelola tenaga, dan mengurangi resiko cedera.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian analisis kemampuan yang diperoleh dengan pengukuran menggunakan tes lari 12 menit yang diikuti 20 siswa Paskibra kelas X di SMA Negeri 1 Teras, setelah dianalisis maka dapat disimpulkan siswa yang tingkat kemampuan lari 12



menitnya berada pada kategori Sangat Kurang sebanyak 4 siswa (20%), kategori Kurang sebanyak 10 siswa (50%), kategori Sedang sebanyak 5 siswa (25%), kategori Baik sebanyak 1 siswa (5%), dan kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa (0%).

#### **PERNYATAAN PENULIS**

Dalam penelitian ini, peneliti belum pernah menerbitkan di jurnal/publikasi ilmiah lain dan tidak ada unsur plagiarisme. Penulis menulis artikel ini dalam keadaan sehat dan seadanya tanpa ada gangguan atau tekanan dari pihak lain.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Mintarto, E. (2019). Komponen Biomotor Olahraga. In *Komponen Biomotor Olahraga*.
- Riduwan. (2019). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259.
- <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>