

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 5 MALANG

Hashfi Zul Qisthi \*, Nanang Indiarso

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

\*hashfi.18142@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Kebugaran jasmani tentunya sangat dibutuhkan oleh manusia, dalam kegiatan sehari-hari diperlukan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Malang. Jenis penelitian ini adalah non-eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini disebut sampel *cluster random sampling*. Sampel yang diperoleh dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Malang yang berjumlah 50 siswa dengan yang di ambil berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dan sesuaikan usianya yang mencakup usia 16-19 tahun. Tes yang dibutuhkan sebanyak lima butir tes yaitu lari jarak pendek 50 m, *pull up*, *sit up* 60 detik, vertical jump dan lari jarak pendek 1200 m yang harus dilakukan siswa dengan secara berurutan sesuai urutan tes TKJI, sedangkan waktu untuk perpindahan tes yang di berikan antara satu tes dan tes berikutnya hanya diberikan waktu 3 menit. Hasil penelitian dari hasil tes TKJI untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Malang memiliki rata-rata 15,75, standar deviasi 1,95, paling rendah 12, dan nilai Terendah 20.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani; ekstrakurikuler; futsal

### Abstract

Physical fitness is of course very much needed by humans, in daily activities physical activity is needed to improve physical fitness. Physical fitness is a condition when the body still has energy left to carry out light recreational or entertainment activities after carrying out physical activities or activities that require strength, endurance and flexibility. The aims of this study were (1) to determine the level of physical fitness of futsal extracurricular students at SMA Negeri 5 Malang. This type of research is non-experimental using a quantitative approach. The sampling technique used in this study is called cluster random sampling. Samples were obtained from students who took part in the futsal extracurricular at SMA Negeri 5 Malang, totaling 50 students, with 20 students being taken. The instrument used in this study uses the TKJI instrument to measure the level of physical fitness of students and adjust their ages which include the ages of 16-19 years. The tests required are five test items, namely 50 m short distance running, pull ups, 60 second sit ups, vertical jumps and 1200 m short distance runs which students must do sequentially according to the TKJI test order, while the time for transferring the tests given between one test and the next is only given 3 minutes. The results of the research from the results of the TKJI test to determine the level of physical fitness of Futsal Extracurricular Students at SMA Negeri 5 Malang have an average of 15.75, a standard deviation of 1.95, the lowest is 12, and the lowest score is 20.

**Keywords:** physical fitness; extracurricular; futsal

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi aktivitas fisik. Pada setiap aktivitas memiliki tingkatan yang stabil apabila aktivitas tersebut dilakukan secara rutin sehingga dapat berpengaruh ada kebugaran jasmani. Kebugaran kardiorespirasi pada anak-anak serta remaja memiliki hubungan dengan aktivitas fisik (World Health Organization, 2010). menurut (Hardiyana, A dan Prakoso, 2016) menjelaskan bahwa bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek keterampilan gerak, aspek kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat, aspek keterampilan sosial, aspek keterampilan berpikir kritis, aspek stabilitas emosional, aspek penalaran, aspek tindakan moral, serta aspek pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik dengan aspek yang kompleks. Namun terkadang seseorang lebih melupakan apa yang terjadi padanya secara fisik, yaitu pada kekuatan fisiknya. Banyak dari mereka yang begitu sibuk sehingga melupakan kestabilan kesehatan dan kebugarannya. Olahraga membuat tubuh kita lebih sehat dan bugar.

Olahraga pada dasarnya merupakan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat, dan olahraga juga merupakan kebutuhan lainnya yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat (Yulianto, 2015). olahraga bukan hanya baik Tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Oleh karena itu olahraga memiliki manfaat yang tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan masyarakat, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pendidikan dan prestasi.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dimana ia dapat melakukan tugas yang berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan dalam keadaan "sehat" dan memiliki cadangan energi untuk mengatasi kelelahan yang tidak terduga (Purwanto, 2012). Secara umum kebugaran adalah kemampuan dan keahlian tubuh untuk menyesuaikan (adaptasi) dengan tekanan fisik yang ditimbulkan (dari pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang tidak semestinya (Prakoso, 2015). semua orang butuh kebugaran jasmani yang baik agar dapat bekerja secara Efisien dan efektif tanpa tanda-tanda kelelahan parah (Darmawan, 2017). Kebugaran adalah tujuan utama dalam berolahraga. Tingkat kebugaran individu berbeda-beda dan berkaitan dengan aktivitas rutin yang dilakukan individu tersebut. Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk tujuan tertentu (Pramono, 2004).

Menurut (Panggraita, 2020), kebugaran jasmani adalah jenis kesehatan tertentu yang dapat digunakan untuk mencapai beban fisik saat melakukan tugas sehari-hari, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik ekstra. memiliki kemampuan (tidak terlalu lelah) untuk Ini dapat digambarkan sebagai cara untuk membantu Anda belajar, dan melakukan yang terbaik sebelum aktivitas dan tugas sehari-hari keesokan harinya.

Menurut (Rismayanthi, 2012), kebugaran jasmani adalah keadaan dimana Individu dapat melaksanakan tugas setiap hari memadai tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam istilah ini diterjemahkan sebagai kekuatan fisik, kemampuan fisik, dan sebagian orang menerjemahkannya sebagai kemampuan fisik. Dalam istilah ini diterjemahkan sebagai kekuatan fisik, kemampuan fisik, dan sebagian orang menerjemahkannya sebagai kemampuan fisik. Kebugaran jasmani yang baik dapat diidentifikasi kesejahteraan kognitif dan psikososial, masing-masing terhindar dari berbagai jenis penyakit yang menyerang tubuh (McKinney, 2016).

Kebugaran adalah keadaan kemampuan fisik untuk mengkoordinasikan fungsi organ tubuh dengan tugas latihan tertentu dan/atau kondisi lingkungan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan pemulihan penuh sebelum melakukan tugas yang sama. harus dicapai secara efisien dengan datang pada hari berikutnya (Saputra, 2017).

Dari Berbagai definisi ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah keseluruhan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan berbagai jenis aktivitas fisik, Selain itu, ia memiliki kapasitas yang cukup untuk kegiatan selanjutnya. Selain untuk menunjukkan, fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 kelompok.sebagai berikut : a) menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi anak, b) menjaga kesehatan yang baik bagi orang tua adalah agar Tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit (Arifin, 2018).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah pengaturan program di luar jam sekolah yang dirancang untuk memfasilitasi program kurikulum di bawah arahan dan Bimbingan guru dan pembina (Chasanah, 2017). begitu pengertian diatas menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler untuk membantu siswa siswi berkembang dalam ekstrakurikuler yang mereka pilih dengan dibantu oleh guru dan Pembina. Berdasarkan pengamatan dan sesi tanya jawab dengan beberapa guru olahraga dan pelatih ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Negeri 5 Malang Kota Malang yaitu bapak badrian selaku guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 5 Malang mengatakan bahwa sebelumnya

di SMA 5 Malang belum pernah ada yang melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 5 Malang. Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui kesehatan jasmani siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Malang.

Mengingat pentingnya kebugaran, peneliti ingin mengetahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Malang ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data referensi bagi

peneliti perorangan, pengajar ekstrakurikuler futsal dan guru mata pelajaran olahraga, sekolah dan masyarakat umum khususnya siswa untuk memahami arti kata tersebut dan menyadarkannya bahwa kebugaran fisik untuk kehidupan berkelanjutan di masa depan. Futsal SMA Negeri 5 Malang berlatih seminggu sekali pada hari Sabtu dengan estimasi waktu 2 jam setiap pertemuan. Tes kebugaran untuk remaja usia 16 sampai 19 tahun.

**Tabel 1. Kebaruan dalam Penelitian (Novelty)**

No	Judul penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan
1	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia(TKJI)	Perhitungan data yang diperoleh di analisa menggunakan pendekatan statistik kuantitatif	Peneliti lebih memberikan penjelasan lebih jelas dengan pendekatan kuantitatif, dan menggunakan metode penelitian cluster random sampling untuk pengambilan sampel.
2	Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII)	Didalam penelitian ini tidak diberikan berapa menit jeda dalam satu tes ke tes berikutnya	Di dalam penelitian ini untuk perpindahan tes yang di berikan antara satu tes dan tes berikutnya hanya diberikan waktu 3 menit.

Tabel 1 merupakan perbaruan penelitian relevan telah dilakukan oleh Fahmi Fajar Hunsena yang berjudul "survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 1 Loceret dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)" dilakukan oleh Fahmi Fajar Nursena. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SMP 1 Loceret dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Perbedaan yang ada dalam penelitian adalah peneliti ini meneliti SMP, saya meneliti SMA, perbedaan di norma kebugaran jasmani dia meneliti anak umur 13-15 tahun dan saya meneliti anak umur 16-18 tahun. Persamaan dalam penelitian adalah sama-sama meneliti kebugaran jasmani siswa dan sama-sama menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

#### METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian non-eksperimen dan jenis penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian non-eksperimen mengacu pada bentuk penelitian yang subjeknya tidak diperlakukan atau dikondisikan secara khusus (Maksum, 2012). Variabel adalah konsep keragaman, menjelaskan bahwa itu adalah pusat penelitian dalam penelitian (Maksum, 2018).

Sampel yang diambil di ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 5 Malang ini berjumlah 20 siswa. Jumlah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Malang adalah 50 siswa. Sampel cluster random sampling yang digunakan untuk penelitian "Teknik sampling yang dipilih adalah kelompok atau wilayah bukan individu" (Maksum, 2007). Sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini dilakukan di wilayah SMA Negeri 5 Malang sebanyak

20 siswa dan pengambilan sampelnya hanya kepada anak ekstrakurikuler futsal putra saja, putri tidak termasuk kepada pengambilan sampel. (Sugiono., 2013) Mengatakan Analisis data adalah kegiatan setelah mengumpulkan data dari seluruh responden atau sumber data lainnya. Penelitian ini dilakukan secara offline (luring) secara bersama di tempat yang sudah ditentukan oleh peneliti. Pengambilan data Data dikumpulkan dengan menggunakan tes TKJI (tes kebugaran jasmani Indonesia) dari peneliti yang dipilih untuk memperoleh data. Tes TKJI untuk usia 16-19 tahun terdiri dari:

- 1) berlari 50 m
- 2) angkat tubuh
- 3) baring duduk
- 4) lompatan tegak
- 5) lari 1200 m

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal kelas X, XI dan XII SMA Negeri 5 Malang yang berjumlah 50 siswa. Kelas X berjumlah 21 siswa, Kelas XI berjumlah 12 siswa, dan Kelas XII berjumlah 17 siswa dan di setiap kelas belum tentu ada anak yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Pada dalam sampel penelitian ini, saya menggunakan cluster random sampling untuk mengambil sampel dari sebagian populasi, yang melakukan adalah siswa ekstrakurikuler futsal putra, yaitu terdiri dari kelas X, XI dan XII SMA ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Malang.

Untuk mengambil sampel dengan cara dipilih secara acak dari jumlah anak yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Malang. Sampel adalah bagian kecil dari seseorang yang digunakan sebagai wakil dalam suatu penelitian. (Maksum, 2009:40)

Persiapan dan pertimbangan untuk mengikuti ujian tes meliputi Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. alat dan perlengkapan yang digunakan dalam mengambil data lintasan lari, stopwatch, mulai bendera, kapur bubuk, penghapus, peluit, alat tulis, dll. TKJI memiliki seperangkat tes, maka tes yang dijalankan harus memperhatikan

kecepatan, perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya tidak terputus. Transisi dari satu tugas tes ke tugas berikutnya hanya diberikan waktu hanya 3 menit. Butir soal tes TKJI sudah baku dan tidak boleh dibalik pada urutan tes sebagai berikutnya. Urutan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 tahun : Lari 50 meter, gantung tekuk siku, Berbaring Duduk selama 60 detik, Lompat tegak, Lari 1200 m.

**Tabel 2. Norma Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Berusia 16-19 Tahun**

No	Lari 50 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 60 detik	Lompatan tegak	Lari 1200 m	Nilai
1	S.d-72"	19 Keatas	41 Keatas	73 Keatas	S.d - 3'14"	5
2	74"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"- 4'56"	4
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'57" - 5'12"	3
4	9,7-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13" – 6'33"	2
5	11,1"dst	0-4	0-9	38 dsb	6,34" dsb	1

Pada tabel 2 diatas adalah norma yang digunakan untuk mengambil sebuah nilai dari setiap butir tes yang dilakukan oleh siswa.

**Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran 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)

Tabel 3 diatas adalah bertujuan untuk nilai tes akhir yang setelah dilakukan sebuah tes dan ambil hasil akhir sesuai dengan klasifikasi diatas.

**Tabel 4. Jumlah dan Rata- Rata**

No	Nama	Jumlah	Rata- rata
1	MSF	14	4,67
2	ZR	19	6,33
3	MAK	13	4,33
4	AM	15	5,00
5	HIRH	12	4,00
6	SK	17	5,67
7	ABO	14	4,67
8	YAPW	20	6,67
9	MR	17	5,67
10	RK	16	5,33
11	DA	18	6,00
12	SA	15	5,00
13	ZDWY	16	5,33
14	RE	16	5,33
15	RBPP	14	4,67
16	HYSP	14	4,67
17	MFH	17	5,67
18	HKAP	16	5,33
19	AA	17	5,67
20	ENK	15	5,00

Berdasarkan tabel 4 jumlah paling rendah adalah 12 dan paling tinggi 20 dan rata ratanya 15,75.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam uraian data tersebut disajikan Presentase, Mean/Rata-Rata, Standar Deviasi, Nilai Terendah dan Nilai Tertinggi hasil tes TKJI Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 5 Malang. Rentang tes kebugaran jasmani yang dilakukan adalah: Lari 50 meter, gantung selama 60 detik, berbaring, lompat lurus ke atas, lari 1200 meter. Hasil rangkaian tes tersebut menjadi 5 yaitu :sangat baik, baik, sedang, kurang baik, kurang sekali.

**Tabel 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Deskripsi Data	Tes TKJI
	Ekstrakurikuler Futsal
Rata-Rata/Mean	15.75
Standar Deviasi	1.95
Nilai Tertinggi	20
Nilai Terendah	12

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5 di atas, nilai tes TKJI siswa Ekstrakurikuler futsal yang memiliki rata-rata skor 15,75, standar deviasi 1,95, nilai terendah 12, dan nilai tertinggi 20.

**Tabel 6. Hasil Presentase Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Data	Kategori				
	BS	B	S	K	KS
Ekstrakurikuler Futsal	0	3	15	2	0

Berdasarkan hasil pada Tabel 6 di atas, Sebanyak 20 siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Malang dari 3 siswa kategori baik dengan persentase 15%, 15 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 75%, 2 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan persentase 10%

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Malang dapat di simpulkan hasilnya adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa paling banyak pada tingkat kategori sedang dengan hasil data dengan kategori paling rendah 12 , paling tinggi 20 dan rata-ratanya 15,75.

### Saran

Kesimpulan hasil penelitian memberikan saran sebagai berikut :

1. Olahraga membuat tubuh lebih sehat, kuat, lebih tahan terhadap penyakit, menurunkan tingkat orang sakit dan menambah imun tubuh.
2. Hendaknya siswa berperan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal yang ada di SMA Negeri 5 Malang agar siswa mengerti pentingnya olahraga bagi kesehatan mereka yang akan datang.
3. Meningkatkan pola makan yang sehat, istirahat yang cukup dan latihan secara teratur.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al – Mudarris; Journal Of Educatio*, 1(1), 22–29.
- Chasanah, S. L. A. . (2017). *Perbedaan Keefektifan Antara Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul Dan Lay Up Shoot Langsung Ke Ring Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Karanganom Klaten*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Hardiyana, A dan Prakoso, G. P. W. (2016). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacau Pada Pembiasaan Sikap Fair Play dan Kepercayaan Pada Peserta Didik*. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12(1), 1770185.
- Maksum, A. (2007). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*.
- Maksum, A. (2009). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. (2012). *Merodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya, Unesa University Press, 13.
- Maksum, A. (2018). *Statistik Dalam Olahraga*.
- McKinney, J., Morrions, Lithwick, D. J., Marrions, B. N., Nazzari, H., Isserow, S. H., Heilbron, B., & Krahn, A. D. (2016). The health benfits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal*, 58(3), 131-137.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani. *Jendela Olahraga*, 27–33(5(2)).
- Prakoso, D. P., & S. H. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakulikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Urnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3,9-13.
- Pramono, M. (2004). *Filsafat Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Purwanto, S. (2012). Perbedaan pengaruh antara latihan jogging dan jalan cepat terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal ISSA Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 89–90(1(1)).
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42,(1), 29–38.
- Saputra, W. (2017). Efek mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah kejuruan (SMK). *Didaktik:Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 3(1), 126–145.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 147.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations On Physical Activity For Health*. Switzerland: WHO Press.
- Yulianto. (2015). *Survey Kondisi Kesegaran Jasmani Wasit Sepak Bola C-1,C-2 dan C3 Dalam Rangka Persiapan Tes Fisik Wasit Sepakbola Se-Kabupaten Semarang*.