

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Hakikat Kesegaran Jasmani

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh manusia untuk bergerak, beraktifitas, dan melakukan pekerjaan bagi setiap individunya berbeda. Sebagai contoh kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan kesegaran jasmani itu sangat individual. Sedangkan kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. (Kemendiknas, 2010).

Menurut Widiastuti (2011:13) kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Definisi sementara dari hasil seminar kesegaran jasmani nasional yang diselenggarakan oleh Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda mengenai *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

Sedangkan menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergency*).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan atau menikmati waktu luang dengan baik. Sehingga jelaslah bahwa dengan tubuh yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentulah akan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik, sehingga disadari atau tidak kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kebugaran jasmani menyatu dalam kehidupan manusia.

2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Mukholid (2007:64), ada 5 komponen utama dari kebugaran jasmani yang harus diperhatikan, yaitu (1) daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik, (2) kekuatan otot (3) daya tahan otot (4) kelenturan (5) komposisi tubuh.

a. Daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik

Daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan. Apta Mylsidayu (2015:142)

b. Kekuatan

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. (Speed) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan (Widiastuti, 2011:76).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

c. Daya tahan otot

Daya tahan otot dapat diartikan sebagai kemampuan kerja otot atau organ tubuh secara kontinyu dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Apta Mylsidayu (2015:138)

d. Kelenturan (*fleksibility*)

Kelenturan atau (*fleksibility*) dapat diartikan sebagai kemampuan persendian, ligament, dan tendo dalam melakukan berbagai gerak. Apta Mylsidayu (2015: 196)

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh yang dimaksud adalah kompopnen biomotor yang terdiri dari unsur – unsur diatas yaitu: daya tahan kardiosperasi/ kondisi *aerobic*, kekuatan

otot, daya tahan otot, dan kelenturan. Komponen biomotor haruslah seimbang agar dalam melakukan suatu aktivitas dapat hasil yang optimal.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang diantaranya menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7-9) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu, makan, istirahat, dan olahraga.

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang sehat dan bergizi cukup. Baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan juga nutrisi.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun rapih atas organ organ tubuh, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Oleh karena itu seseorang tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan secara terus menerus setiap hari. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu diperlukannya istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau kegiatan sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh masyarakat atau seseorang untuk mendapatkan kesegaran jasmani, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap, berendam dipancaran air hangat dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling mudah, efektif, dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab dengan berolahraga mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat social (menambah rasa percaya diri dan sarana berinteraksi). Djoko Pekik Irianto (2004:16-21) menjelaskan bahwa keberhasilan mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang sangat penting adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensity, and Time).

1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Dan pelaksanaan latihan sebaiknya dilakukan berselang misalnya: Senin, Rabu, Jumat agar hari yang lainnya dijadikan hari untuk jeda istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan tenaga.

2) Intensitas

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya suatu latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

3) Time

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan dalam setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kesegaran paru jantung dan penurunan berat badan biasanya diperlukan waktu latihan 20-60 menit.

4. Manfaat kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani sangatlah penting manfaatnya bagi semua lapangan kehidupan manusia, kesegaran jasmani mempunyai peranan dan fungsi yang sangat penting bagi suksesnya sebuah pembangunan, dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah tentu kita dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik pula. Disamping untuk menuju kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Jadi dengan adanya latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan maka akan berpengaruh pada:

- a. Fungsi jantung terlatih berdenyut lebih lambat tiap-tiap menitnya kalau dibandingkan dengan jantung biasa.
- b. Paru-paru yang terlatih akan menghasilkan pernafasan yang tidak begitu kencang akan tetapi dalam.
- c. Gerakkan urat saraf yang terlatih akan menyempurnakan koordinasi antar gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna.
- d. Meningkatkan kelancaran peredaran darah seluruh tubuh yang berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membuang sisa-sisa pembakaran (metabolisme).

5. Tes Kesegaran Jasmani

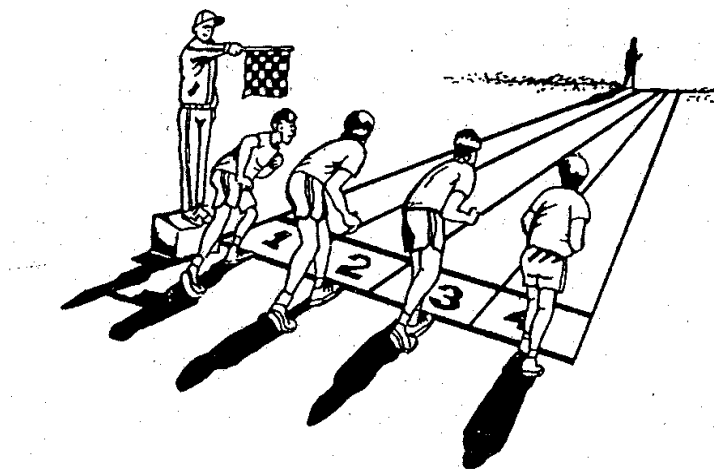
Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang perlu dilakukan dapat dilakukan dengan melaksanakan tes dan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes pada penelitian ini peneliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 16 – 19 tahun.

TKJI merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (Kemendiknas, 2010). Dalam lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrument yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia.

TKJI dibagi kedalam 4 kelompok usia yaitu, kelompok usia 6 – 9 tahun, kelompok usia 10 -12 tahun, kelompok usia 13 – 15 tahun, dan terakhir kelompok usia 16 – 19 tahun.

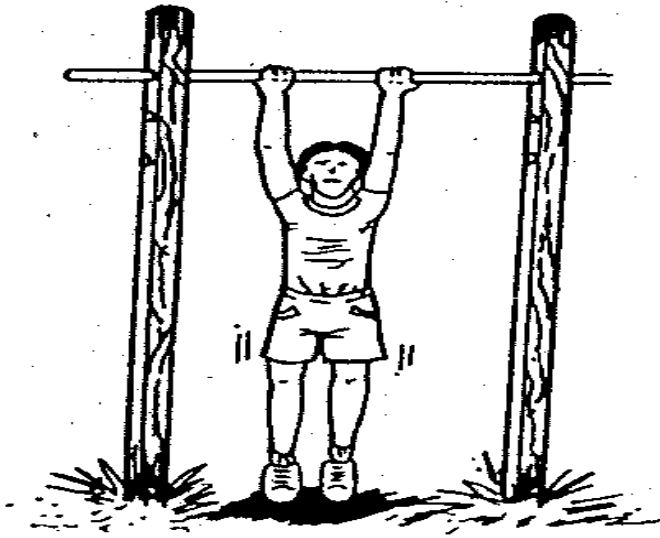
Pada penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia remaja 16 – 19 tahun yang terdiri dari tes lari 60 meter (putera), gantung angkat tubuh 60 detik (putera), baring duduk 60 detik (putera), loncat tegak (putera), lari 1200 meter (putera), Adapun kegunaan butir-butir tes tersebut adalah :

a. Lari 60 meter (putera) mengukur kecepatan



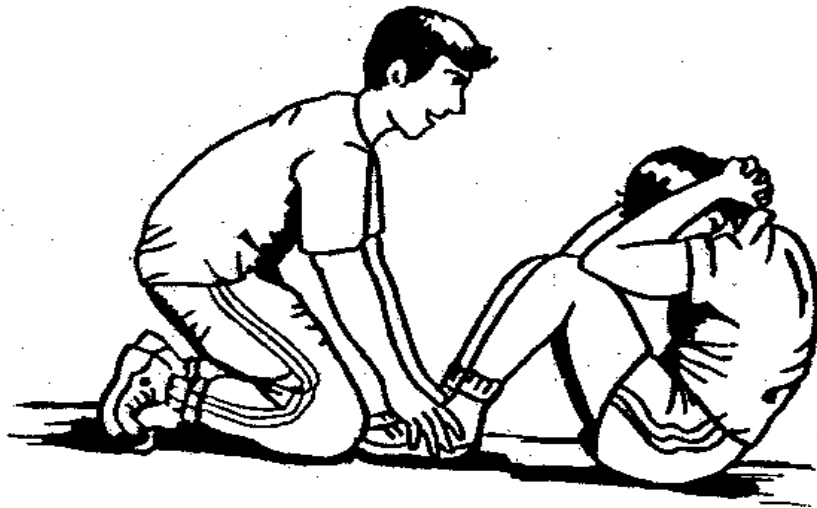
(Widiastuti : 2011)

b. Gantung angkat tubuh (putera): mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu



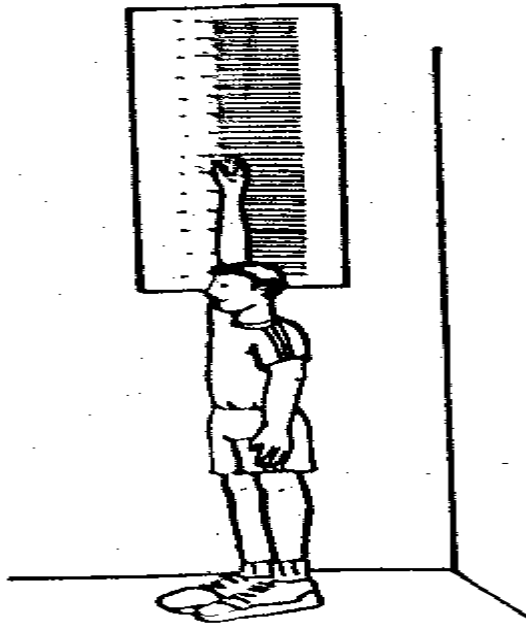
(Widiastuti : 2011)

c. Baring duduk (putera): mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.



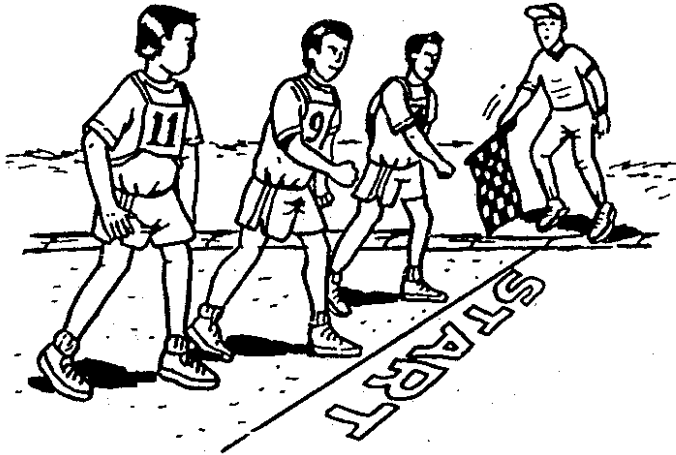
(Widiastuti : 2011)

d. Loncat tegak (putera) : mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif



(Widiastuti : 2011)

e. Lari 1200 meter (putera): mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.



(Widiastuti : 2011)

B. Hakikat Sekolah Menengah Atas

1. Pengertian Sekolah Menengah Atas

Sekolah menengah atas (SMA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah menengah pertama (atau sederajat). Sekolah menengah atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12. Pada tahun kedua (yakni kelas 11), siswa SMA dapat memilih salah satu dari 3 jurusan yang ada, yaitu Sains, Sosial, dan Bahasa.

Pada akhir tahun ketiga (yakni kelas 12) siswa diwajibkan mengikuti ujian nasional (dahulu ebtanas) yang mempengaruhi kelulusan siswa. Lulusan SMA dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau langsung bekerja. Pelajar SMA umumnya berusia 16 – 18 tahun. SMA tidak termasuk dalam program wajib belajar pemerintah yakni SD (atau sederajat) 6 tahun dan SMP (atau sederajat) 3 tahun.

Meskipun sejak tahun 2005 telah mulai diberlakukan program wajib belajar 12 tahun yang mengikut sertakan SMA di beberapa daerah, contohnya di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. SMA diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Sejak diberlakukannya otonomi daerah pada tahun 2001, pengelolaan SMA negeri di Indonesia yang sebelumnya berada dibawah Departemen Pendidikan Nasional, kini menjadi tanggung jawab pemerintah daerah kabupaten atau kota. Sedangkan Departemen Pendidikan Nasional hanya berperan sebagai regulator dalam bidang standar nasional pendidikan. Secara struktural, SMA negeri merupakan unit pelaksana teknis dinas pendidikan kabupaten atau kota.

2. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Pada usia sekolah menengah atas, anak berada pada masa remaja atau pubertas. Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa. Meskipun perkembangan aspek-aspek kepribadian telah diawali pada masa-masa sebelumnya, tetapi puncaknya boleh dikatakan terjadi pada masa ini, sebab setelah melewati masa ini remaja telah berubah menjadi seorang dewasa yang boleh dikatakan telah terbentuk suatu pribadi yang relatif tetap.

Pada masa transisi ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat cepat. Oleh karena itu sebagai pendidik, kita perlu menghayati tahapan perkembangan yang terjadi pada siswasehingga dapat mengerti segala tingkah laku yang ditampakkan siswa. Misalnya, pada siswa usia sekolah menengahsuasana hati yang semula riang gembira bisa secara mendadak berubah menjadi rasa sedih. Jika kita sebagai pendidik tidak peka terhadap kondisi seperti ini, bisa jadi kita memberikan respons yang dapat menghambat perkembangan siswa.

3. Perkembangan Anak Usia Sekolah Menengah Atas

Psikolog memandang anak usia SMA sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi, yaitu dari periode kanak-kanak menuju periode orang dewasa.

Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara riil belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa.

Ada perubahan-perubahan yang bersifat universal pada masa remaja, yaitu meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial tertentu untuk dimainkannya yang kemudian menimbulkan masalah, berubahnya minat, perilaku, dan nilai-nilai, bersikap mendua (ambivalen) terhadap perubahan.

Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada 4 perkembangan yaitu:

a. Perkembangan fisik

Pada usia anak SMA terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Tidak hanya pada anggota tubuh tertentu tetapi juga proporsi tubuh yang semakin besar.

b. Perkembangan kognitif

Pada perkembangan ini anak mampu berfikir abstrak dan dapat menganalisis masa secara ilmiah dan kemudian menyelesaikan masalah dengan sikap kritis.

c. Perkembangan afektif

Pada usia anak SMA terjadi perkembangan sosial yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Anak usia SMA memahami orang lain sebagai individu yang unik baik menyangkut sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong mereka untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan orang lain (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan. Dalam hubungan persahabatan anak usia SMA memilih teman yang memiliki kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, baik menyangkut *interest*, sikap, nilai, dan kepribadian. Pada masa ini juga berkembang sikap *conformity* yaitu kecenderungan untuk mengikuti opini, kebiasaan, dan keinginan orang lain (teman sebaya). Perkembangan sikap ini dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi dirinya.

Anak usia SMA mencapai perkembangan sosial yang matang, dalam arti memiliki penyesuaian sosial yang tepat. Penyesuaian sosial yang tepat ini dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi, dan relasi.

d. Perkembangan psikomotorik

Kemampuan psikomotorik ini berkaitan dengan keterampilan motorik yang berhubungan dengan anggota tubuh atau tindakan yang memerlukan koordinasi antara syaraf dan otak. Untuk jenjang Pendidikan SMA, mata pelajaran yang banyak berhubungan dengan ranah psikomotor adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, seni budaya, fisika, kimia, biologi, dan keterampilan. Dengan kata lain, kegiatan belajar yang banyak berhubungan dengan ranah psikomotor adalah praktik di aula/lapangan dan praktikum di laboratorium. Dalam kegiatan-kegiatan praktik itu juga ada ranah kognitif dan afektifnya, namun hanya sedikit bila dibandingkan dengan ranah psikomotor. Perkembangan psikomotorik yang dilalui oleh peserta didik SMA memiliki kekhususan yang antara lain ditandai oleh perubahan-perubahan ukuran tubuh, ciri kelamin yang primer, dan ciri kelamin yang sekunder. Perubahan-perubahan tersebut dikelompokkan dalam dua kategori besar, yaitu percepatan pertumbuhan dan proses kematangan seksual yang bersifat kualitatif dan kuantitatif. Perubahan-perubahan fisik tersebut merupakan gejala umum dalam pertumbuhan peserta didik SMA. Perubahan-perubahan fisik tersebut bukan hanya berhubungan dengan bertambahnya ukuran tubuh dan berubahnya proporsi tubuh saja, akan tetapi juga meliputi ciri-ciri yang terdapat pada kelamin primer dan sekunder. Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya mengikuti irama tertentu. Hal ini terjadi karena pengaruh faktor keluarga, gizi, emosi, jenis kelamin, dan kesehatan. Perubahan-perubahan yang dialami peserta didik SMA mempengaruhi perkembangan tingkah laku yang ditampakkan pada perilaku yang canggung dalam proses penyesuaian diri mereka, isolasi diri dan kelompok dari pergaulan, perilaku emosional, imitasi berlebihan, dan lain-lain.

C. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan di lakukan adalah :

1. Widodo, B. S., & Kusnanik, N. W. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analisis. Siswa yang menjadi sampel adalah siswa putra-putri kelas VIII yang diambil menggunakan teknik cluster random sampling sehingga mendapatkan 25 siswa di setiap sekolah. Peneliti menggunakan tes TKJI dengan lima item tes yang dilakukan secara berurutan. Adapun hasil penelitian rata-rata TKJI SMP Negeri 2 Krembung adalah lari 50 meter putra rata-rata 7.37 detik dan putri 8,8 detik. Gantung siku tekuk putra rata-rata 4 kali dan putri 32.13 detik. Baring duduk putra rata-rata 41.26 kali dan putri 27.6 kali. Loncat tegak putra rata-rata 41.26 cm dan putri 27.8 cm. Lari 1000 meter putra rata-rata 4 menit 58 detik dan 800 m putri 4 menit 41 detik. SMP Negeri 2 Sidoarjo adalah lari 50 meter putra rata-rata 8.08 detik dan putri 8.51 detik. Gantung siku tekuk putra rata-rata 4,8 kali dan putri 34.24 detik. Baring duduk putra rata-rata 37.26 kali dan putri 33.5 kali. Loncat tegak putra rata-rata 41.33 cm dan putri 36.4 cm. Lari 1000 meter putra rata-rata 5 menit 18 detik dan 800 m putri 5 menit 41 detik. Kesimpulan Secara rata-rata tingkat kesegaran jasmani terbaik kategori putra dimiliki oleh SMP Negeri 2 Krembung. Sedangkan kategori putri terbaik dimiliki oleh SMP Negeri 2 Sidoarjo.
2. Pratama, R., & Bulubaan, A. SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 PALU. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 74-81. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani siswa secara umum berkategori sedang dengan jumlah pesentase sebesar 64,6% dengan jumlah siswa 31 orang. Berdasarkan kesimpulan maka disarankan 1) Kepada sekolah dan guru pendidikan jasmani untuk lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswanya agar kegiatan

olahraga yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani siswa dapat tercapai dengan menambah sarana dan prasarana yang standar yang berkaitan dengan olahraga. 2) Supaya memberikan tugas gerak yang mendukung agar tingkat kesegaran jasmani siswanya, sehingga tingkat kesegaran jasmani yang baik dimungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa.

3. Meirony, A., & Muhshin, M. (2017). STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 12 KECAMATAN SUNGAI GERINGGING KABUPATEN PADANG PARIAMAN. *UNES Journal of Education*, 1(4), 341-351. Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berkenaan dengan tingkat kesegaran jasmani. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian adalah siswa SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berumur 10 – 12 tahun sebanyak 36 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan Total Sampling sehingga sampel berjumlah 36 orang. Setelah data didapatkan, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, dari 36 orang siswa, tidak ada siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik sekali, sebanyak 6 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik, sebanyak 18 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, sebanyak 12 orang siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan tidak siswa memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali. Artinya masih banyak siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Berdasarkan analisis data mengenai “Studi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 12 Kecamatan

Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”, maka akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu “Apakah siswa SD Negeri 12 Sungai Geringging sudah memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik?”. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Siswa Putra Rata - rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman 15,95 dikategorikan sedang, siswa putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman sudah memiliki kesegaran jasmani, tetapi belum maksimal. Diharapkan dengan kesegaran jasmani yang dimiliki sekarang agar dapat ditingkatkan lagi kesegaran jasmani siswa putra. Hasil kesegaran jasmani siswa putra SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman jika dibandingkan dengan Norma Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra usia 10 -12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 20 orang siswa putra, tidak ada siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik sekali, sebanyak 5 orang siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik, sebanyak 11 orang siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, sebanyak 4 orang siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan tidak ada siswa putra memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali.
- 2) Siswa Putri Rata - rata tingkat kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman 13,88 dikategorikan kurang, siswa putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman belum memiliki kesegaran jasmani. Diharapkan dengan kesegaran jasmani yang dimiliki sekarang agar dapat ditingkatkan lagi kesegaran jasmani siswa putri. Hasil kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 12 Kecamatan Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman jika dibandingkan

dengan Norma Klasifikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putri usia 10 -12 tahun, maka dapat ditentukan bahwa dari 16 orang siswa putri, tidak ada siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik sekali, sebanyak 1 orang siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi baik, sebanyak 7 orang siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi sedang, sebanyak 8 orang siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang dan tidak ada siswa putri memiliki hasil kesegaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali. Saran Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya pemahaman lebih tentang penting kebugaran jasmani
2. Memintak pemeritah pusat ataupun dinas terkait untuk menambah wahana bermain anak terutama yang berhubungan dengan aktifitas fisik.
3. Diharapkan kepada guru penjasorkes untuk dapat kesegaran jasmani siswa yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
4. Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126-131. Tujuan penelitian mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal yang memiliki kebiasaan merokok dan bukan perokok. Instrumen yang digunakan berupa tes dan pengukuran menggunakan angket kuisisioner menggunakan skala likert dan dilakukan tes kebugaran jasmani. Data yang diperoleh di

analisis menggunakan uji normalitas data dengan teknik Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas varians dengan Teknik *One way Anova* dan uji linieritas. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji t dan uji F. H diterima yang berarti terdapat pengaruh X terhadap Y dan diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh Y terhadap X adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $32.637 > F$ tabel 4,35 sehingga dapat disimpulkan bahwa H diterima yang berarti Y dipengaruhi secara simultan oleh X. Berdasarkan penelitian ini adalah terdapat perbedaan daya tahan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal yang memiliki kebiasaan merokok dan bukan perokok. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis penelitian tentang hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen, dapat disimpulkan sebagai berikut. Kebiasaan merokok pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kepanjen termasuk dalam kategori kadang-kadang merokok dengan persentase 52,5 % dengan skor rata-rata 53. Tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kepanjen memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan skor rata-rata 15 dan dikategorikan sedang. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan Sport Science and Health | Vol. 1(2): 2019 | 131 | merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kepanjen dengan nilai signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran agar pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Kepanjen untuk menghindari atau menghentikan mengkonsumsi rokok karena berdasarkan hasil penelitian menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kebugaran jasmani. Dari hasil pembahasan yang ditemukan, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat berpengaruh negatif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa maka diharapkan bagi guru pelajaran penjasorkes dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang lengkap bagi siswa

tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Bagi siswa yang mempunyai kebiasaan merokok diharapkan dapat mengerti dan memahami bahaya merokok bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain, sehingga dapat menghindari kebiasaan merokok. Bagi sekolah hendaknya bisa bersikap tegas dan bijaksana pada anak didiknya yang mempunyai kebiasaan merokok, apalagi yang dilakukan di lingkungan sekolah, karena dapat mempengaruhi siswa yang lain untuk melakukan kebiasaan merokok.

5. Fikri, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Sportif*, 3(1), 89-102. Penelitian ini bertujuan melihat peningkatan kesegaran jasmani siswa melalui latihan sirkuit dalam pembelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas, yakni penelitian yang dilakukan guru untuk memperbaiki proses pembelajaran yang menjadi tanggungjawabnya dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Subjek penelitian sebanyak 30 orang siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Pemilihan kelas berdasarkan nilai mata pelajaran Penjasorkes paling rendah. Pengumpulan data selama satu bulan. Pola pelaksanaan pemberian tindakan menggunakan model siklus. Siklus ini terdiri dari (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi dan (4) refleksi. Instrumen penelitian adalah tes Harvard untuk kesegaran jasmani. Hasil penelitian perbandingan *pretest* dan *posttest* siswa kelas X menunjukkan: 1) nilai tes kesegaran jasmani mencapai kategori baik 68,67% (21 siswa). Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesegaran jasmani melalui latihan sirkuit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit efektif meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka akan dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: 1. Terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Lubuklinggau setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode latihan sirkuit

selama dua siklus, walaupun belum semua siswa berhasil memperoleh kategori baik sekali, tapi sebagian besar siswa mencapai kateori baik.

2. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani siswa diantaranya; 1) makanan yang merupakan hal terpenting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, 2) pola hidup yang tidak teratur dan 3) jenis kelamin laki-laki dan perempuan merupakan pembeda sehat yang dimiliki siswa

6. Nurcahyo, E. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1). Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa. Untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar, maka perlu diadakan tes yaitu dengan menggunakan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei. Lokasi penelitian ini di SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang seluruhnya terdiri dari 4 kelas dengan siswa sejumlah 176 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan cluster sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 2 sejumlah 29 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 14 siswa putri. Sampel tersebut diambil dari kelompok usia 16-19 tahun. Data diambil menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

(TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putra sebanyak 67% memiliki tingkat kesegaran jasmani baik dan sebanyak 33% memiliki kesegaran jasmani sedang. Sementara itu siswa putri sebanyak 50% memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, sebanyak 36% memiliki kesegaran jasmani sedang, sebanyak 14% memiliki t Kegiatan ekstrakurikuler yang teratur, terukur, dan sesuai program latihan sebagai proses pembinaan siswa berbakat dan berprestasi dalam bidang olahraga bolabasket. Prinsip latihan yang sistematis dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan atau upaya peningkatan ketrampilan teknik-teknik gerakan permainan bolabasket bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kebugaran jasmani yang tak terpisahkan dengan usaha mencapai ketrampilan dalam permainan bolabasket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul. Pengambilan sampel penelitian ini dengan purposive sampling yaitu siswa putra berumur 16-19 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16-19 tahun, tahun 2010 yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani menunjukkan Tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), baik 3 siswa (11,54%), sedang 19 siswa (73,08%), kurang 4 siswa (15,38%), kurang sekali 0 siswa (0%). Kata kunci: Ekstrakurikuler, Kebugaran

jasmani, Siswa putra, TKJITingkat kesegaran jasmani kurang. Kata Kunci : Survei,,Tingkat Kesegaran Jasmani. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan yang berjumlah 29 siswa, terdiri dari 15 siswa putra dan 14 siswa putri menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang masuk dalam kategori baik sejumlah 17 siswa (59%), dalam kategori sedang 10 siswa (34%), dan dalam kategori kurang hanya 2 siswa (7%)

Prabowo, M. H. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA N 1 Bantul. Kegiatan ekstrakurikuler yang teratur, terukur, dan sesuai program latihan sebagai proses pembinaan siswa berbakat dan berprestasi dalam bidang olahraga bolabasket. Prinsip latihan yang sistematis dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan daya tahan atau upaya peningkatan ketrampilan teknik-teknik gerakan permainan bolabasket bersamaan dengan pengembangan unsur-unsur kebugaran jasmani yang tak terpisahkan dengan usaha mencapai ketrampilan dalam permainan bolabasket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Bantul. Pengambilan sampel penelitian ini dengan purposive sampling yaitu siswa putra berumur 16-19 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16-19 tahun, tahun 2010 yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani menunjukkan Tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), baik 3 siswa (11,54%), sedang 19 siswa (73,08%), kurang 4 siswa (15,38%), kurang sekali 0 siswa (0%). Kata kunci: Ekstrakurikuler, Kebugaran jasmani, Siswa putra, TKJI Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul adalah baik sekali 0 siswa (0%), baik 3 siswa (11,54%), sedang 19 siswa (73,08%), kurang 4 siswa (15,38%), dan kurang sekali 0 siswa (0%). Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Bantul sebagian besar dalam kategori sedang yaitu 73,08