

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 LIMBUR LUBUK
MENGKUANG KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**WAHYU HIDAYAT
NIM. 1107516**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

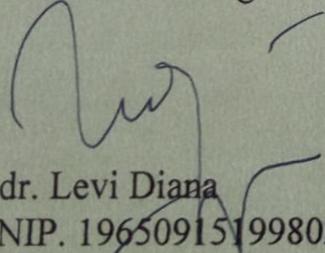
**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 LIMBUR LUBUK
MENGKUANG KABUPATEN BUNGO**

Nama : Wahyu Hidayat
NIM : 1107516
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2016

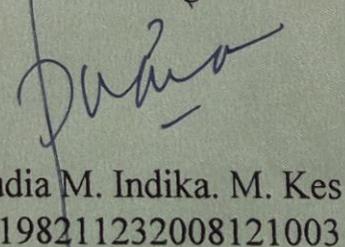
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



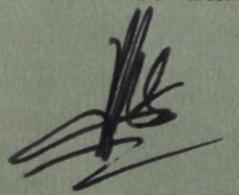
dr. Levi Diana
NIP. 196509151998022001

Pembimbing II



dr. Pudia M. Indika. M. Kes
NIP. 198211232008121003

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes
NIP. 19700512199032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah
Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang
Kabupaten Bungo

Nama : Wahyu Hidayat

NIM : 1107516

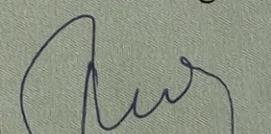
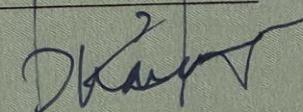
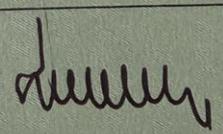
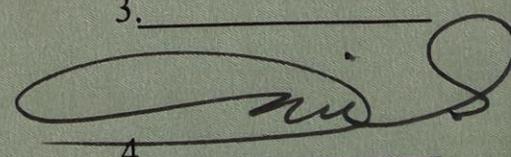
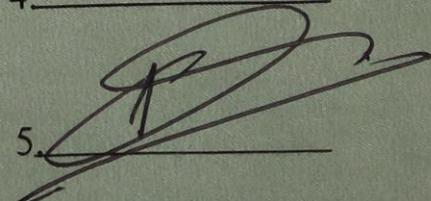
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2016

Tim Penguji

- | | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|--------------------------------|---|
| 1. Ketua | : dr. Levi Diana |  |
| 2. Sekretaris | : dr. Pudia M. Indika, M. Kes |  |
| 3. Anggota | : Prof. Dr. Gusril, M. Pd |  |
| 4. Anggota | : Drs. Hanif Badri, M. Pd |  |
| 5. Anggota | : Ahmad Chaironi, S. Pd. M. Pd |  |

ABSTRAK

Wahyu Hidayat (2016) : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo yang berjumlah 130 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, yaitu menetapkan siswa kelas X sebagai sampel yang berjumlah 57 orang. Untuk mendapatkan data kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 16-19 tahun, yang terdiri dari tes : 1) Lari 60 meter, 2) Angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 1200 untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat kebugaran jasmani dari 29 orang siswa putra, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan kategori kurang sekali, 3 orang siswa (10.34%) kategori baik, 14 orang siswa (48.28%) kategori sedang, 12 orang siswa (41.38%) kategori kurang. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra termasuk kategori kurang, 2) Tingkat kebugaran jasmani dari 28 orang siswa putri, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, baik dan kurang sekali. 12 orang siswa (42.86%) kategori sedang, 16 orang siswa (57.14%) kategori kurang. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri termasuk dalam kategori kurang. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Kurang.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. dr. L e v i D i a n a selalu pembimbing I, dan dr. Pudia M. Indika. M. Kes selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Prof. Dr. Gusril, M.Pd, Drs. Hanif Badri, M.Pd, Ahmad Chaironi, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

3. Prof. Dr. H. Phil. Yanuar Kiram. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Drs. H. Syafrizar, M. Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo yang telah membantu dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2. Faktor-faktor yang memengaruhi Kebugaran Jasmani ..	15
3. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	17
4. Fungsi Kebugaran Jasmani	20
5. Cara Membnbina dan meningkatkan Kebugaran Jasmani ...	22
6. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani.....	26

B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Defenisi Operasional.....	31
D. Populasi dan Sampel	32
E. Jenis dan Sumber Data.....	33
F. Prosedur Penelitian	34
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	35
H. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	32
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra Usia 16-19 tahun)	44
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putri Usia 16-19 tahun)	44
4. Norma Tes Kesegaran jasmani Indonesia Umur 16-19 Tahun Putra dan putri	45
5. Distribusi Frekunesi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	46
6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	29
2. Tes Lari 60 Meter.....	37
3. Tes Baring Duduk (<i>Sit-Up</i>).....	38
4. Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) Putra.....	40
5. Gantung Siku Tekuk (Tahan <i>Pull Up</i>) Putri	41
6 Loncat Tegak	43
7. Lari 1200 dan 1000 Meter untuk Putri.....	44
8. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	47
9. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	58
2. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri	59
3. Dokumentasi Penelitian.....	60
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	64
5. Surat selesai Penelitian dari Sekolah.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) tersebut merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Depdiknas (2006:1) menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial; penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik di Sekolah Dasar, dapat mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Di samping itu dari pembelajaran Penjasorkes tersebut di harapkan dapat menstabilkan emosional dan tindakan moral menjadi lebih baik, serta penerapan pola hidup sehat dengan pengenalan lingkungan hidup yang bersih dan sehat. Selanjunya hal penting dalam tujuan Penjasorkes tersebut yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani.

Menurut Syafrudin (2012:6) “Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran atau bidang studi yang diajarkan di sekolah mulai dari Sekolah

Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Lanjut Atas (SLTA)”. Bidang Studi ini mempunyai peran sangat besar dan strategis dalam membangun Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, terutama dalam hal pembangunan fisik (jasmani). Diera globalisasi sekarang ini sangat dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk itu perlu diajarkan keterampilan pengetahuan sikap untuk menjalankan gaya hidup aktif dan pembentukan prilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Program pendidikan jasmani seharusnya memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani mereka, sepadan dengan kebutuhan mereka yang selalu dengan pelajaran tatap muka dikelas selama lebih kurang 8-9 jam sehari. Dengan demikian perlu adanya penyegaran dengan jalan olahraga agar tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan manusia. Departemen Pendidikan Nasional (2003:1) menyatakan “kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Kebugaran jasmani disini adalah suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya.

Pendapat di atas sejalan dengan yang dikemukakan oleh Apri Agus (2013:39) “kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa

menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang sangat penting mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, karena apabila kebugaran jasmani tinggi tentunya dapat memberikan ketahanan terhadap daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adisasmita, (1998:17) mengemukakan bahwa :

Seseorang yang mempunyai dasar kebugaran jasmani yang baik, akan lebih baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki semangat hidup yang lebih besar dan mempunyai tingkat tenaga yang prima. Dengan tenaganya tersebut tentunya akan dapat menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin yang dihadapinya.

Bertolak dari pendapat di atas, dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan. Siswa yang memperoleh kebugaran jasmani yang baik mampu melakukan aktivitas di rumah dan di sekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kebugaran jasmani bagi seorang siswa adalah kemampuannya di dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktivitas fisik baik di lingkungan tempat tinggal apalagi di sekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelaslah bahwa kebugaran jasmani mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan siswa untuk dapat melakukan gerakan dan aktivitas fisik dalam berbagai keterampilan. Kebugaran jasmani berhubungan dengan tingkah laku dan sikap siswa terhadap lingkungan disekolah maupun dirumah. Dimana orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan cenderung mempunyai sikap dan tingkah laku yang baik, memiliki prestasi, mudah bergaul dan bersemangat dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Sebaliknya orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah memiliki kepribadian yang buruk, hasil belajar yang jelek, mudah tersinggung, mudah letih, lelah dan tidak semangat dalam menjalani aktifitas sehari-hari.

Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya status gizi. Status gizi berhubungan dengan faktor makanan, karena beberapa makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Artinya tubuh manusia sangat memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memulihkan proses tubuh dan untuk tumbuh dan berkembang khususnya bagi yang masih dalam pertumbuhan.

Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan komponen-

komponen kebugaran jasmani yang meliputi : 1) kecepatan (*speed*), 2) kekuatan (*muscle strength*), 3) daya ledak otot (*explosive power*), 4) daya tahan otot (*muscle explosive power*), dan 5) daya tahan cardiovascular-respiratory. Kegiatan olahraga yang bisa dilakukan mempengaruhi kebugaran seseorang. Begitu juga untuk seorang siswa yang memiliki aktifitas yang lebih banyak fisiknya akan lebih bugar dibandingkan siswa yang jarang melakukan aktifitas fisik.

Kesehatan juga menjadi pembeda tingkat kebugaran jasmani siswa, siswa yang sedang dalam kondisi sehat tentunya berbeda dengan siswa yang tidak sehat, karena seorang siswa yang sehat akan sanggup untuk melakukan kegiatan-kegiatan atau tugasnya sehari-hari. Selanjutnya, Apri Agus (2013: 44) kesehatan seorang yang tidak stabil akan menyebabkan orang tidak dapat latihan, sehingga kebugaran yang tidak tercapai akan turun.

Sarana dan prasarana mempengaruhi kebugaran jasmani, dalam pelaksanaan proses belajar mengajar Penjasorkes kelengkapan sarana dan prasarana mutlak disediakan,. Menurut Wijantosa dalam Mutohir (2004:179) menyatakan bahwa : “sarana dan prasarana sangat besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan program Penjas”. Untuk menciptakan proses pembelajaran penjas yang berkualitas diperlukan sarana dan Prasarana yang lengkap dan memadai sehingga siswa tertarik atau lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga, dengan sendirinya tentu dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Kemampuan guru Penjasorkes mempengaruhi kebugaran jasmani, guru merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan setiap upaya

pendidikan, setiap adanya inovasi pendidikan selalu bermuara pada faktor guru. Dalam proses belajar mengajar guru dituntut memiliki multi peran, sehingga mampu menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif. Selain itu guru Penjasorkes agar memperhatikan faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani. Kurangnya kesegaran yang dimiliki siswa dapat menimbulkan dampak-dampak negatif untuk melakukan aktivitas sehari-harinya, seperti mudah lelah, letih serta lesu, dan juga malas mengerjakan kegiatan di rumah seperti belajar di rumah atau mengerjakan tugas sekolah, dan sebagainya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo, dan juga menurut guru Penjasorkes terlihat siswa dalam melakukan aktifitas olahraga, seperti melakukan olahraga atletik, bola voley, sepakbola, mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering ngantuk pada jam pelajaran dan ada yang mukanya pucat sepertinya kurang sehat, serta siswa kelihatan malas untuk melakukan aktivitas olahraga, mereka lebih banyak duduk daripada melakukan aktivitas olahraga. Namun belum diketahui apakah hal ini disebabkan oleh kebugaran jasmani siswa yang rendah, ini apabila dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1

Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah tentang Kebugaran Jasmani yaitu sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo
2. Aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo
3. Kemampuan guru Penjasorkes dalam mengajar mempengaruhi kebugaran jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo
4. Kesehatan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo
5. Sarana dan prasarana olahraga yang kurang mempengaruhi kebugaran jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis dan banyaknya Identifikasi masalah di atas, maka penulis hanya meneliti tentang

tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo ?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo ?
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo secara menyeluruh tanpa membedakan jenis kelamin ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo.
3. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo secara menyeluruh tanpa membedakan jenis kelamin.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang,
2. Sebagai masukan bagi guru Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Sebagai pedoman bagi kepala sekolah sebagai informasi dan bahan pertimbangan agar lebih mendorong aktivitas pendidikan jasmani.
4. Sebagai masukan bagi siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
5. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.
6. Bahan bacaan dan pedoman bagi mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kesegaran jasmani seseorang tidak permanen, melainkan kualitasnya naik karena latihan yang teratur dan akan turun jika tidak lagi melakukan latihan. Beberapa istilah yang sering digunakan antara lain, kesegaran, kebugaran dan fitness. Sebenarnya istilah tersebut mempunyai pengertian yang sama. (Apri Agus 2013: 39)

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*. *physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, layak, ataupun mampu). Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah.

Moeloe dalam Apri Agus (2012:23), ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi), kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sementara Sutarman dalam Apri Agus (2012: 23), kesegaran jasmani dalam suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Selanjutnya Irianto dalam Apri Agus (2013:39), membuat definisi yaitu kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menumbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Soemowardojo dalam Ismaryati (2006:39) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya”.

Bafirman dan Apri Agus (2008:9), mengemukakan kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik, kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan.

Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi akan mampu berkerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang dengan tingkat kebugaran rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa kebugaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja (Sharkey) dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:9).

Kesegaran jasmani dan kebugaran juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan sesuai dengan aktivitas seseorang. Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 20-30% dari total kalori dan protein 1 gram/kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15% dari total kalori. Selanjutnya kualitatif maksudnya bahan yang selalu ada dalam makanan seperti: karbohidrat, lemak, protein, mineral dan air. (Lamb) dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:9-10).

Ruang lingkup kesegaran jasmani, meliputi :*Anatomical fitness*, *Physiological fitness*, dan *Psychological fitness*. Seseorang dikatakan mempunyai *Anatomical fitness* untuk melakukan usaha/kegiatan, apabila ia

memenuhi persyaratan kelengkapan anggota-anggota yang diperlukan untuk suatu kegiatan (memiliki bentuk tubuh yang baik). Seseorang dikatakan mempunyai *Physiological fitness* adalah apabila ia dapat melakukan pekerjaan dengan efisien ,tanpa timbul kelelahan yang berarti dan dapat pulih kembali (*ricovery*) dengan cepat kalau timbul kelelahan sebagai akibat kegiatan tersebut. Berarti, *Physiological fitness* ialah kegiatan tubuh untuk berfungsi secara maksimal. Seseorang dikatakan mempunyai *Psychological fitness* adalah apabila ia memiliki kestabilan emosi, jika ia melakukan suatu kegiatan ia mempunyai sifat-sifat mental yang diperlukan, misalnya kemauan yang besar serta memungkinkan mengatasi atau tidak menghiraukan rasa yang tidak menyenangkan dan sebagainya.

Sementara itu Sandoso dalam Apri Agus (2012: 25) mengemukakan, kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiologi fitness* ; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu, dan sebagainya)

Selanjutnya, menurut Gusril, (2004:119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang, dan status gizi”. Depdikbud (1973) menyatakan bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungan dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa peserta didik yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademiknya bagus”.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pelajaran sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir siswa. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta waktu istirahat seseorang. Orang yang memiliki waktu istirahat yang cukup dan teratur tentunya memiliki kebugaran jasmani yang baik dibandingkan orang yang tidur yang tidak cukup dan tidak teratur.

Berdasarkan uraian di atas, dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan dapat ditarik kesimpulan dari kebugaran jasmani adalah suatu keadaan atau kemampuan tubuh saat menjalankan aktifitas sehari-hari secara efisien tanpa merasakan kelelahan dan setelah itu tubuh masih mempunyai energi untuk beraktifitas lagi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani sangat dibutuhkan semua orang termasuk pelajar. Tanpa kebugaran jasmani yang baik maka seorang pelajar tidak dapat memperoleh proses pembelajaran yang baik. Sehingga berdampak buruk terhadap seorang pelajar tersebut.

Menurut Jhonson dalam Apri Agus (2012: 27), mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang dibawah standar adalah : a) Kemampuan fisik yang berada dibawah efisien (*physical Inefficiency*), b) Emosi yang tidak stabil, c) Mudah lelah, d) Tidak mampu mengatasi tantangan fisik dan emosi. Selanjutnya Cooper dan Brown dalam Apri Agus (2012:27) mengemukakan ciri-ciri dan tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah:

- (1) Menguap di meja kerja;
- (2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari;
- (3) cenderung bertingkah marah;
- (4) Merasa lelah

dengan dengan kerja fisik yang minimal; (5) Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang; (6) penggugup dan mudah terkejut; (7) Sukar rileks; (8) Mudah cemas dan sedih; (9) Mudah tersinggung.

Berdasarkan uraian di atas, tentunya bisa diduga antara orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik. Jadi, kebugaran jasmani itu sangatlah penting untuk kelangsungan hidup setiap individu.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Pate dalam Apri Agus (2012:28) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi volume oksigen seseorang adalah salah satu dari ukuran tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia, jenis kelamin. Sementara itu Sharkey dalam Apri Agus (2013: 40-45) Adapun faktor-faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagaiberikut :

a. Heriditas

Kita mewarisi banyak faktor dari orang tua yang memberikan kontribusi kebugaran aerobik, termasuk kapasitas maksimal *systemrespiratory* dan *kardiovasculer*, jantung yang lebih besar, sel merah dan hemoglobin lebih banyak dan persentase tinggi dari serat otot.

b. Latihan

Potensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan memiliki keterbatasan, walaupun kebanyakan penentuan mengkonfirmasi potensi untuk meningkatkan 15 s/d 25 % (lebih besar lagi dengan berkurangnya lemak tubuh).

Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas *respiratory cardiovascular serta volume darah*, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang berguna dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot tubuh menghasilkan energi secara aerobik.

c. Jenis kelamin

Sebelum puber anda laki-laki dan perempuan mempunyai kebugaran yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 s/d 25 % lebih rendah dari laki-laki.

d. Usia

Efek usia terhadap kebugaran aerobik dapat menurunkannya antara 8% s/d 10% tiap dekade. Bagi individu yang tidak aktif akan tetapi bagi individu yang aktif penurunannya setengah dari itu.

e. Lemak Tubuh

Jangan lupa bahwa kebugaran dihitung perberat badan, jadi jika lemak tubuh meningkat kebugaran anda akan turun jadi cara mudah untuk meningkatkan kebugaran anda adalah dengan menyingkirkan lemak tubuh anda. Tanpa latihan apaun, hanya mengurangi berat badan, maka kebugaran anda meningkat 10%.

f. Aktifitas

Tingkat aktifitas yang rutin dilakukan akan mempengaruhi kebugaran anda. Aktifitas yang dilakukan dari hari ke hari, tahun ke tahun akan membentuk kesehatan vitalitas dan kualitas hidup anda. Kebiasaan

hidup yang aktif seperti suka jalan kaki, olahraga dan aktif mengerjakan sesuatu di rumah serta mengurangnya pemakaian teknologi mesin dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif terhadap kebugaran tubuh.

g. Asupan gizi

Dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa gizi mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani, asupan gizi dianjurkan adalah gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak dan lain-lainnya. Asupan gizi seimbang antara karbohidrat protein dan lemak sangat dibutuhkan.

h. Gaya hidup

Gaya hidup yang dimaksud disini adalah kebiasaan yang disenangi dan dilakukan setiap hari, jika dia tidak melakukannya maka rasanya dia tidak bahagia atau puas. Gaya hidup tersebut meliputi ; kebiasaan makan dan minum, kebiasaan dalam istirahat, dan kebiasaan merokok.

i. Kesehatan

Kesehatan yang tidak baik akan menyebabkan orang tidak dapat latihan, sehingga kebugaran yang tidak tercapai dan menurun.

3. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Bouchard dalam Apri Agus (2013: 45), komponen kesegaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kesegaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, meliputi :

a. Daya tahan jantung (*cardiovaskuler*)

Daya tahan *cardiovaskuler* adalah kesegaran sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan berkerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kebahagiaan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

b. Kekuatan otot (*strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan dalam menggunakan daya. Serabut otot akan diberi respon apabila diberi beban saat latihan. Tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberi respon lebih baik kepada sistem syaraf pusat.

c. Daya tahan otot (Ketahanan *muskulator*)

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

d. Kelentukan (*flexibilitas*)

Kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan dengan pertumbuhan yang seimbang

Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan nilai-nilai keterampilan motorik, meliputi :

a. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat bagian tubuh tidak mengalami gangguan keseimbangan

b. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan sangat cepat.

c. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangannya.

d. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan.

e. Daya ledak (*power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Bafirman (2013:126-129) mengemukakan komponen kebugaran jasmani meliputi: daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*), kekuatan (*strength*), komposisi tubuh, kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi (*coordination*)

Sedangkan Moeloek dalam Apri Agus (2012: 31), mengemukakan unsur-unsur kesegaran jasmani yaitu : 1) Daya tahan cardiovasculer-respiratory, 2) Kekuatan otot (*muscle strength*), 3) Daya tahan otot (*muscle*

explosive power), 4) Kelentukan (*flexibility*), 5) Kecepatan (*speed*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Keseimbangan (*balance*), 8) Koordinasi (*coordination*), 9) Ketepatan (*accuracy*)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani merupakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Menurut Mutohir (2004:74) menyatakan fungsi kebugaran jasmani adalah “untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial budaya dan emosional sehingga merupakan kebugaran atau kesegaran total (*total fitness*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan yang darurat yang datang tiba-tiba.

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2006 :40) :

Fungsi kebugaran jasmani dapat di bagi menjadi dua bagian, sebagai berikut a) Fungsi Umum : Fungsi umum kebugaran jasmani untuk

mengembangkan kekuatan, kemampuan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara, b) Fungsi Khusus : Fungsi khusus dari kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar dan golongan yang berdasarkan keadaan, misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Selanjutnya Depdiknas (2003:4) juga mengatakan bahwa fungsi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar sebagai berikut:

a) Aspek organik antara lain : menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungan secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan, b) aspek neuromuscular antara lain : meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, c) aspek perceptual antara lain : mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, d) aspek kognitif antara lain : mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan, e) aspek sosial antara lain : menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada, f) aspek emosional antara lain : mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa banyak sekali manfaat kebugaran jasmani bagi seseorang, begitu juga bagi siswa yaitu dapat meningkatkan kerja jantung, memperkuat sendi-sendi dan otot tubuh. Hal ini juga akan berpengaruh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seperti menghadapi proses belajar ataupun kegiatan-kegiatan di sekolah yang berhubungan dengan fisik.

5. Cara Membina dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Pembinaan kebugaran jasmani merupakan bagian dari pembinaan kondisi fisik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang tentunya perlu latihan fisik. Dengan latihan fisik yang terprogram seseorang akan dapat mencapai titik kebugaran jasmani. Namun latihan tersebut harus dilakukan secara terus-menerus, karena kondisi fisik tubuh yang segar tidak selamanya ada pada diri seseorang tersebut.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti yang kita lihat setiap minggu pagi bermacam-macam kegiatan kita lihat seperti ada yang, jogging, bersepeda, jalan cepat, renang, senam aerobik. Kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik semakin meningkat kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal, maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Menurut Gusril (2004: 32) mengemukakan bahwa kegiatan-kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan memberikan dampak terhadap kebugaran jasmani. Latihan fisik yang dilakukan proporsi yang sebenarnya akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani seseorang, otot akan berkembang besar dan berkembang karena serat-serat dan tenaga pada otot bertambah besar karena adanya kontraksi.

Selanjutnya Apri Agus (2012:32), cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang adalah dengan latihan. Latihan merupakan aktifitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan

secara progresif dan individual yang bertujuan atau mencapai sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Melalui latihan seseorang dapat mencapai tujuan yang diinginkannya. Dalam melakukan latihan maka interval latihan harus diperhatikan, hal ini untuk memberikan waktu bagi tubuh kita istirahat setelah melakukan latihan. Fungsi istirahat dalam latihan mempunyai tiga tujuan yaitu: a) Memberikan kesempatan kepada tubuh untuk kembali kepada keadaan semula, 2) Memberi kesempatan untuk resintesa asam laktat menjadi glikogen untuk membentuk energi baru, 3) Meningkatkan rangsangan untuk melakukan kerja kembali.

Dalam interval ini tidak semata-mata hanya mementingkan interval latihannya saja, tetapi interval istirahat tidak boleh diabaikan baik durasi maupun bentuk latihannya. Interval istirahatnya dapat berbentuk istirahat pasif maupun istirahat aktif. Dan durasi interval istirahat dinyatakan dengan perbandingan antara waktu latihan dengan waktu istirahat. Selain interval latihan, yang juga sangat mempengaruhi adalah pemberian beban latihan yang terdiri dari intensitas latihan, durasi latihan, frekuensi latihan serta lama latihan.

Intensitas latihan adalah menunjukkan beberapa besar atau beratnya latihan yang dilakukan. Berat ringannya latihan akan berpengaruh terhadap pengembangan system energi utamanya, karena glikolisis anaerobic segera terhenti jika kebutuhan oksigen tidak mencukupi. Dalam menentukan intensitas latihan agar mencapai zona latihan yang sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dikembangkan maka denyut nadi yang menjadi ukurannya

dan disebut denyut nadi latihan. Dan untuk latihan aerobik dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani maka zona latihan adalah minimal sekitar 70% atau 80% dari denyut nadi maksimal. Pada waktu latihan aerobik otot menggunakan oksigen untuk membakar gula (glukosa) dan lemak tubuh. Latihan aerobik ini dapat mempengaruhi fungsi dari system kardiorespirasi, terutama yang berkaitan dengan pengangkutan oksigen di dalam tubuh.

Frekuensi latihan adalah jumlah ulangan latihan yang dilakukan dalam satu minggu. Pollock dalam Moeloek (1984) menganjurkan latihan yang optimal itu tiga kali dalam seminggu. Frekuensi latihan mempunyai hubungan dengan intensitas dan lamanya latihan dilakukan. Lama latihan mempunyai hubungan terbalik dengan intensitas. Bila intensitas makin tinggi, maka lama latihan makin singkat dan sebaliknya. Untuk mendapatkan efek yang baik dari suatu latihan tanpa beresiko dianjurkan lama latihan 15-20 menit tiap hari. Bila intensitas makin rendah maka intensitas makin lama.

Sedangkan menurut Mutohir (2004:124) ada 3 aspek cara meningkatkan kebugaran jasmani siswa, 1) Olahraga teratur, 2) menjaga kesehatan dan pengaturan gizi, 3) keseimbangan antara kerja dan istirahat". Selanjutnya akan diuraikan berikut ini.

1) Olahraga teratur

Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani Saputro dan Suherman dalam Mutohir (2004:124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus memperhatikan

tiga faktor sebagai berikut, a) intensitas latihan, b) lama latihan, c) frekuensi intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72 – 87 % dari denyut nadi maksimal (220-umur) yang disebut dengan *training zone*. Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih sampai mencapai zone latihan (*training zone*) dan berada dalam zone latihan 15 sampai 25 menit. Frekuensi latihan dapat 3-5 kali perminggu dan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lamanya latihan.

2) Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, artinya kebugaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik.

3) Keseimbangan antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Menurut Johnson dalam Arsil (2009:13) Tingkat kebugaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain: (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii) emosional yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, (iv) tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang dapat kita lihat seperti : ada yang lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Dari uraian diatas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur. Tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan (1986:97), bahwa

Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat di atas bahwa semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur yang dilakukan seseorang maka cenderung akan bertambah baik tingkat kesegaran jasmaninya dan sebaliknya semakin sedikit aktifitas dan latihan-latihan olahraga yang dilakukan maka semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya.

Berdasarkan kutipan di atas banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

6. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak. Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri dari lari 30/40/50/60, gantung siku tekuk, baring duduk 30/60, dan Lari 600/1000/1200, selain itu ada TKJI untuk murid taman kanak-kanak laki-laki dan perempuan yang terdiri dari 6 item yaitu: (1) memindahkan beban 2 x 10 Kg, (2) lompat kangguru 2 x 10 meter, (3) lari bolak-balik, (4) lompat terobos 2 x 10 meter, (5) lari zig-zag 2 x 10 meter, (6) meniti balok titian. TKJI untuk umur 6-9 tahun yang terdiri dari lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. TKJI untuk 10-12 tahun adalah lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun terdiri dari lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800 meter. TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun terdiri dari tes lari cepat 60 m, tes angkat tubuh/ gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, dan tes loncat tegak dan lari jarak 1200 dan 1000 meter.

2) *Step Tes*

Step Tes adalah tes yang digunakan untuk menghitung isapan oksigen maksimal, beban yang diberikan hanya sub maksimal. Tes ini dilakukan dengan menggunakan bangku dengan tinggi 16 seperempat inci dan tes ini berlangsung selama 3 menit.

3) *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch*

Pulse Recovery Test. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter.

4) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO₂max adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes *Cooper* dan *Blake*, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara bersama-sama.

5) Tes Lari 12 menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel.

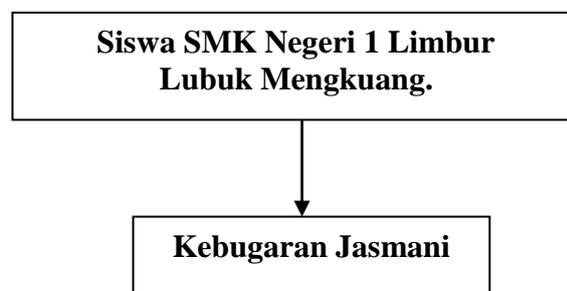
Berdasarkan kutipan di atas jelas banyak sekali tes yang tepat digunakan untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang siswa, namun dalam penelitian ini alat tes yang penulis gunakan yaitu tes TKJI untuk umur 16-19 tahun yang terdiri dari tes lari cepat 60 m, tes angkat tubuh/ gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, dan tes loncat tegak dan lari jarak 1200 dan 1000 meter.

B. Kerangka Konseptual

Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang begitu berarti. Peran siswa-siswi penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seorang peserta didik semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya dalam proses belajar.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentunya kesehatan yang dimilikinya juga akan semakin baik, karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi dengan normal. Tetapi jika seseorang tersebut sehat belum tentu kebugaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kebugaran jasmani seseorang menurun, maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu.

Sesuai dengan paparan kajian teori di atas, maka dalam penelitian ini penulis ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo. Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual maka diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo ?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo ?
3. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo secara menyeluruh tanpa membedakan jenis kelamin ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra termasuk kategori kurang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswi putri termasuk dalam katategori kurang.
3. Secara keseluruhan tanpa membedakan jenis kelamin tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepala Sekolah, agar melengkapi sarana dan prasarana olahraga dalam pembelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Guru Penjasorkes, supaya lebih memperhatikan lagi tentang aktivitas fisik siswa dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kebugaran jasmani, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani.
3. Siswa, agar terus meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan mengikuti pembelajaran Penjasorkes dengan sebaik-baiknya dan lebih rajin dan serius dalam beraktifitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. 1998. Hakekat Filsafat dan Peranan pendidikan Jasmani dalam Masyarakat Jakarta : Dirjen Dikti depdikbud Proyek pengembangan LPTK
- Agus Apri, 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press
- _____, 2013. Manajemen Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press
- Arikunto, 1999. Prosedur penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____, 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: Sukabina Offset.
- _____, 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media. Malang.
- Bafirman dan Agus Apri, 2008. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Universitas Negeri Padang
- Bafirman, 2013. Fisiologi Olahraga . Malang: Wineka Media
- Cholid Narbuko, dkk. 2013. Metodologi Penelitian. Jakarta : Bumi Aksara
- Depdikbud. 1973. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Interval: Depdikbud
- Depdiknas. 2003. Tes Kesegaran jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 -12 tahun. Jakarta : Pusat pengembangan Kualitas jasmani.
- _____. 2006. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran. Jakarta : Depdiknas.
- Gusril. 2004. Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Mutohir, T.Cholik dkk, 2004. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sudjana. 1992. Metode Statistik. Bandung: Tarsito.
- Syafrudin. 2012. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang: UNP Press

UNP. 2011. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Sripsi. Padang: Universitas Negeri Padang

Wiarso. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta : Graha Ilmu