

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 2 JUJUAN KABUPATEN MUARO BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh:

SUPRIYADI

NIM. 14183

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 JUJAHAN KABUPATEN MUARO BUNGO

Nama : Supriyadi
NIM : 14183
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
NIP. 19561102 198103 1 002

Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Jujuhan Kabupaten Muaro Bungo**

Nama : Supriyadi

NIM : 14183

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakulta : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	_____
Sekretaris	: Dra. Rosmawati, M.Pd	_____
Anggota	: Drs. Yaslindo, MS	_____
	: Dr. Khairudin, M.Kes.AIFO	_____
	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	_____

ABSTRAK

SUPRIYADI (2014): Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Jujuhan Kabupaten Muaro Bungo.

Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari kenyataan di Sekolah bahwa masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Jujuhan Kabupaten Muaro Bungo. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Jujuhan Kabupaten Muaro Bungo dilihat dari aspek kecepatan, dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan dayaahan kardiovaskuler.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang menjelaskan kebugaran jasmani siswa seperti adanya. Populasi penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Jujuhan Kabupaten Muaro Bungo yang berjumlah 484 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik penarikan sampel *Stratified Random Sampling* yaitu 20% dari siswa kelas VII dan VIII Putera saja yang berjumlah 31 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kebugaran jasmani sampel dengan instrumen penelitian TKJI (Tes Kebugaran jasmani Indonesia) usia 13-15 tahun yang terdiri dari beberapa item tes (tes lari cepat 50 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak 1000 meter). Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil bahwa: Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 2 Jujuhan Kabupaten Muaro Bungo dengan persentase sebesar 16,35 tergolong ke dalam kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul **“Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Jujuhan Kabupaten Muaro Bungo”**.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
3. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd Pembimbing I dan Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku Pembimbing II
4. Drs. Yaslindo, MS, Dr. Khairudin, M.Kes. AIFO dan Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd sebagai dewan penguji dalam Skripsi ini
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP

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

Padang, April 20134

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
KATA TABEL.....	vii
KATA LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	9
a) Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan.....	10
b) Proses belajar mengajar	13
c) Sarana dan prasarana	14
d) Guru pendidikan jasmani.....	15
2. Kebugaran jasmani.....	16
a) Pengertian kebugaran jasmani	16
b) Komponen- komponen kebugaran jasmani	19
c) Cara peningkatan kebugaran jasmani	23

d) Fungsi Kebugaran jasmani	24
e) Kaitan Kebugaran jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes	26
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Defenisi Operasional	32
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Instrumen Penelitian.....	35
H. Teknik Analisa Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif	49
B. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran-saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	30
2. Sampel Penelitian	31
3. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13-15 Tahun	47
4. Norma Tes kebugaran jasmani Putra dan Putri	48
5. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Lari cepat jarak 50 m	38
3. Tes gantung angkat tubuh untuk laki-laki selama 60 detik	39
4. Baring duduk selama 60 detik	42
5. Loncat tegak	44
6. Lari/jalan jarak 1000.....	46
7 Histogram Kebugaran jasmani Secara Keseluruhan.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nilai Tes Kebugaran jasmani Indonesia	59
2. Data Mentah Penelitian	60
3. Data Hasil Penskoran TKJI	63
4. Foto Penelitian.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk pembangunan bangsa dan negara Indonesia. Tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha pengembangan dan pembangunan disegala bidang pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal 3 dan 4 menjelaskan fungsi dan tujuan Keolahragaan Nasional :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan

bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sebagai menurut Mutohir (2002:12) tentang pendidikan jasmani yaitu:

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila”.

Dari kutipan di atas jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, menurut Voltmer, dkk dalam Winarno (2006:03) tentang tujuan pendidikan jasmani berpendapat: “Tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual, dan kesehatan “.

Berdasarkan Kutipan di atas jelas bahwa pendidikan Jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut di atas perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan

secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Salah satu Sekolah Menengah Pertama yang turut berperan serta mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional adalah SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo. Dalam pengembangan kesehatan jasmani di SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo melakukan kegiatan Penjasorkes rutin sekali seminggu dan juga melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga.

Dalam proses belajar mengajar penjas di sekolah untuk melihat tingkat keberhasilan tergantung kepada kemampuan guru penjas dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran Penjas sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswa di sekolah. Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu mengacu kepada tiga ranah seperti psikomotor, kognitif dan afektif, dalam ranah psikomotor selain siswa memiliki kecapan olahraga juga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Adapun komponen kebugaran jasmani terbagi dua menurut Ismaryati (2008:39) unsur kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan

keterampilan olahraga, yang berkaitan dengan keterampilan olahraga adalah kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi, sedang kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan adalah dayatahan aerobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, dan dayatahan otot. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani maka guru harus mengetahui komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut dan memberikan pengalaman gerak kepada siswa pada proses belajar mengajar sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat dengan baik.

Terjadinya peningkatan kebugaran jasmani siswa ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri siswa setelah berakhirnya melakukan kegiatan belajar pendidikan jasmani. Perubahan yang dimaksudkan adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya seperti siswa akan terlihat lebih semangat untuk mengikuti pelajaran selanjutnya, dan siswa memiliki ketahanan fisik yang baik sehingga mampu untuk berkonsentrasi lebih lama dalam mengikuti pelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting agar tercapainya tujuan pendidikan jasmani olahraga pada khususnya dan tujuan pendidikan nasional pada umumnya. Dengan demikian penulis menduga bahwa apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka tujuan pembelajaran penjas juga akan tercapai dengan baik. Dan sebaliknya, apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik maka tujuan pembelajaran penjas juga tidak akan tercapai dengan baik.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan keterangan dari guru penjasorkes SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo terlihat bahwa dalam proses belajar mengajar penjasorkes banyak siswa yang tidak aktif dalam mengikuti instruksi yang diberikan guru, selain itu terlihat bahwa pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, masih ditemukannya siswa bersikap malas melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru penjas, siswa kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, dari berbagai fenomena yang terjadi tersebut dapat mengakibatkan rendahnya nilai penjasorkes yang didapat siswa disetiap akhir semester,hal ini terbukti nilai penjas yang diraih siswa lebih dari 50 persen dibawah dari Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan oleh guru yaitu 8,0 (delapan koma nol).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis menduga banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya masalah tersebut seperti kualitas guru penjas dalam menjalankan fungsinya sebagai pendidik, materi pembelajaran yang diberikan guru, minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa juga dapat menyebabkan terjadinya permasalahan-permasalahan dalam proses pembelajaran penjas, sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah dalam proses belajar mengajar kurang lengkap dan kurang memadai sehingga permasalahan di atas bisa terjadi, faktor selanjutnya yang dapat menyebabkan terjadinya masalah yaitu lingkungan tempat sekolah yang kurang kondusif membuat proses belajar terganggu, dan yang terakhir adalah asupan gizi yang merupakan profil kehidupan siswa, apabila status

gizi rendah maka siswa tidak akan mampu untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Tingkat kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting yang diduga dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar penjas siswa ke arah yang lebih baik, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Tinjauan Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi masalah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kualitas guru masih belum baik
2. Sarana dan prasarana yang kurang memadai
3. Kebugaran jasmani siswa belum baik
4. Lingkungan tempat belajar yang kurang kondusif
5. Minat kurang baik
6. Status gizi kurang baik

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi di atas, maka mengingat waktu perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu: tingkat kebugaran jasmani siswa.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo dilihat dari aspek kecepatan,dayatahan,dayatahan kekuatan otot perut,dayaledak otot tungkai,dan dayatahan kardiovaskuler?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat kecepatan yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo.
2. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat Dayatahan kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo.
3. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat dayatahan kekuatan otot perut yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo.
4. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat dayaledak otot yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo.
5. Untuk Mengetahui dan menjelaskan tingkat Dayatahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Pejasorkes sebagai bahan pertimbangan untuk dapat memotivasi siswa dalam belajar penjas sehingga mendapatkan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar yang didapat siswa baik
3. Orang tua sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi dan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki anaknya terhadap hasil belajar Penjas.
4. Sebagai bahan masukan bagi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
5. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar di bidang kesehatan melalui pendidikan. Jika ditinjau dari segi pengertiannya “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muskuler, intelektual, dan emosional”. Ateng dan Ahmad dalam Winarno (2006:2-3).

Berdasarkan kutipan di atas, Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan dengan memilih kegiatan-kegiatan dalam pembelajaran.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah paling sedikit ada tiga faktor yang harus dikembangkan sehingga merupakan segi tiga. Ketiga faktor tersebut adalah:

- 1) Yang memberikan pengajaran (Guru Penjas, Olahraga dan kesehatan).
- 2) Yang menerima pengajaran (Murid atau siswa).
- 3) Materi pembelajaran yang disajikan.

Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Syarifuddin dan Muhadi (1992 : 6) bahwa:

“Apabila program pendidikan jasmani di sekolah dapat terorganisasi dengan baik, akan dapat memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani yang harmonis maupun dalam rangka menyiapkan siswa secara fisiologis yang mengarahkan kepada usaha-usaha keras yang sangat berguna untuk meningkatkan kemantapan jasmani dan rohani dalam membantu mengembangkan kemampuan dan kepribadian yang sangat besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri dalam lingkungannya”.

Oleh sebab itu, apabila program pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya dengan diarahkan, dibimbing dan dikembangkan maka akan tercapai tujuan yang akan diharapkan.

a) Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Alimunar (2004:4) tujuan pendidikan jasmani olahraga kesehatan adalah sebagai berikut:

1) Kebugaran jasmani

Peningkatan kebugaran jasmani siswa merupakan tujuan utama dari pendidikan Jasmani olahraga kesehatan, tingkat kebugaran jasmani siswa yang tinggi maka prestasi belajarnya juga baik. Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan perlu menyusun program pengajaran yang betul-betul mempedomani kurikulum sekolah sesuai dengan tingkat kelas terutama memperhatikan kemampuan kecepatan gerak, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh siswa.

Kebugaran jasmani adalah dasar kemampuan organ tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Karena itu kebugaran jasmani harus diutamakan karena merupakan kunci dari

prestasi kerja pada semua kegiatan siswa atau manusia dan juga memberikan manfaat yang besar untuk meningkatkan produktifitas belajar anak.

2) Pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan harus dapat menyesuaikan dengan kebutuhan siswa dengan bermacam-macam gerak yang sesuai dengan hasrat keinginannya, gembira serta menyenangkan. Kebutuhan akan gerak sesuai dengan masa-masa pertumbuhan dan perkembangan siswa. Namun peningkatan kesehatan jasmani dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi dengan membiasakan hidup sehat.

3) Pengembangan intelektual

Dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan amat sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh siswa dapat meningkatkan kemampuan intelektual siswa. Namun dalam kenyataannya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang efektif mampu merangsang kemampuan berfikir dan daya analisis siswa setelah melakukan kegiatan fisiknya. Hal ini juga dapat diamati dalam kegiatan pembelajaran dan kegiatan bermain dalam waktu luang.

4) Pembentukan kerjasama sosial

Dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan guru harus dapat meningkatkan kerja sama dan persaingan sehat dalam kehidupan disekolah.

Kerjasama memberikan kepuasan yang positif terhadap diri dan orang lain. Kerjasama dapat memelihara pengalaman kehidupan bersama-sama yang positif dengan orang lain. Kerjasama menganjurkan kontak antar sesama manusia dan mendasari hubungan emosional, social dan bersama yang sportif.

Pengalaman yang diperoleh seseorang dengan orang lain dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan olahraga merupakan motivasi untuk terus melakukan kegiatan olahraga. Persaingan sehat merupakan hal yang sangat berharga kalau diambil diantara sesama, yang kemudian menjadi kegembiraan dan pengalaman bersama. Persoalannya terletak bagaimana dapat dicapai peningkatan kerjasama dan persaingan sehat dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

Kerjasama dan persaingan sehat dapat ditanamkan kemampuan social. Pada hakekat nya mereka dapat memberikan kepuasan, saling mendapatkan pengalaman, menimbulkan motivasi dalam kegembiraan yang positif. Persaingan yang sehat dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan akan dapat meningkatkan hubungan persahabatan yang baik. Pendidikan jasmani olahraga kesehatan merupakan salah satu alat pencapaian tujuan pendidikan, sangat besar peranannya terhadap pembentukan dan perkembangan manusia.

Dari penjelasan di atas, dapat terlihat bahwa tujuan pendidikan jasmani olahraga kesehatan bukan hanya kegiatan olahraga semata yang dianggap oleh masyarakat umum bahwa kegiatan ini hanya melibatkan otot-otot semata. tetapi

setelah dijelaskan diatas, jelas sekali bahwa pendidikan jasmani olahraga kesehatan bukan hanya kegiatan olahraga semata tetapi melibatkan beberapa aspek penting seperti kekuatan intelektual, control emosi, kekuatan otot dan control neuro muskuler.

b) Proses belajar mengajar

Belajar merupakan perubahan tingkah laku yang relatif tetap sebagai hasil adanya pengalaman. namun perolehan tingkah laku tersebut tidak termasuk tingkah laku yang diakibatkan oleh kerusakan/cacat fisik. penyakit. obat-obatan. perubahan karena proses pematangan. Belajar menyebabkan perubahan tingkah laku ini karena bersifat relatif tetap. maka perubahan yang relatif tetap pada diri kita menunjukkan belajar ini pada kesempatan lain.

Belajar adalah istilah kunci yang paling vital dalam kehidupan manusia khususnya dalam setiap usaha pendidikan. sehingga tanpa belajar tidak pernah ada pendidikan. Sebagai suatu proses. belajar hampir selalu mendapat perhatian yang luas dalam berbagai disiplin ilmu yang berkaitan dengan pendidikan.

Menurut Slameto (1995:2) “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan. sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berintegrasi dengan lingkungannya”. Sedangkan Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru

berbentuk keterampilan. sikap kebiasaan. pengetahuan dan kecakapan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Hilgard dan Bower dalam Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu. dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan seseorang (misalnya kelelahan pengaruh obat atau dasar kecenderungan seseorang misalnya kelelahan dan pengaruh obat dan sebagainya).

Berdasarkan pendapat di atas. maka dapat dijelaskan bahwa belajar adalah suatu situasi simulasi bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum siswa mengalami situasi itu sewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi. Dapat disimpulkan bahwa belajar disekolah adalah suatu proses perubahan tingkah laku. pola pikir. pengetahuan. pengalaman dan sikap sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan.

c) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan salah satu syarat dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan. Menurut Hamalik (1993:23) menjelaskan bahwa” Sarana dan prasarana adalah media atau alat, metoda dan teknik yang digunakan dalam mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa puteri dalam proses belajar disekolah”. Selanjutnya Prawoto (1987) Menyatakan, Media adalah segala sesuatu, baik benda maupun bukan benda,

baik yang sifat alami maupun yang bukan alami yang mampu mengantarkan seorang mempelajari atau melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas, sarana dan prasarana adalah alat yang digunakan untuk menunjang berjalannya suatu proses belajar mengajar secara efektif dan efisien. Dalam Pembelajaran pendidikan jasmani sarana dan prasarana sangat penting karena dengan adanya sarana dan prasarana dapat membangkitkan minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani.

d) Guru pendidikan jasmani

Seorang guru pendidikan jasmani membutuhkan sejumlah kondisi tertentu dibandingkan dengan orang lain yang bukan guru penjas atau pelatih. Kondisi ini diantaranya memiliki tingkat kesehatan yang tinggi, berkemampuan dalam beberapa cabang olahraga, senang melayani orang lain, Disiplin diri yang tinggi, kepribadian yang menyenangkan, memiliki etika dan selalu memperhatikan penampilan dirinya.

Untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang efektif, diperlukan usaha yang tidak sedikit. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) di beberapa universitas Negeri dan swasta, hendaknya dapat dipersiapkan secara baik dan dalam mengatur mahasiswa mencapai persiapan akhir yang profesional dan kompeten dalam wujud kurikulum inti (*Care Curriculum*) dan pengembangan.

Pada dasarnya kompetensi guru pendidikan jasmani yang diinginkan tidak berbeda dengan guru bidang studi lain pada umumnya. Menurut Syahara (2004:1) Menjelaskan bahwa “Guru Pendidikan Jasmani harus memiliki kualitas seperti disiplin diri, kepribadian yang menarik serta memiliki sifat-sifat yang etis”. Guru pendidikan jasmani adalah seseorang yang akan melaksanakan proses pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani yang bisa memberikan bermacam-macam keterampilan atau gerakan yang harus dilatih sehingga siswa meminati pembelajaran tersebut. Oleh Karena itu, Seorang guru pendidikan jasmani haruslah orang yang betul- betul Profesional didalam bidangnya, serta memiliki latar belakang dibidang olahraga.

2. Kebugaran Jasmani

a) Pengertian kebugaran jasmani

Syafruddin (2011:16) mengemukakan “kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standart kesehatan. Oleh karena kebugaran jasmani didapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktivitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan”. Selanjutnya Gusril (2004:161) menyatakan “kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan anak dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari”. Kebugaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan. maka

kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya. Sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.

Uraian di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dapat muncul apabila orang melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Kebugaran fisik akan timbul setelah orang melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur sesuai dengan porsinya. Sehingga dengan aktivitas tersebut, akan terbentuk kebugaran, dan orang akan menjadi sehat. Apabila orang sudah sehat, maka dia akan dapat melakukan aktivitas atau pekerjaan setiap harinya.

Menurut Soedjatmo dalam Ismaryati (2008:39) mengatakan bahwa:

“Kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada Physiological Fitness: yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara kerja yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya”.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat dikatakan bahwa orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik berarti dia memiliki tingkat kebugaran dan kesehatan yang baik. Dengan tingkat kebugaran dan kesehatan tersebut, maka seseorang akan bisa beraktivitas dan bekerja tanpa kenal lelah. Dengan demikian, siswa yang bugar dan sehat cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan yang diharapkan.

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat ditarik pengertian kebugaran jasmani adalah dimana keadaan disaat tubuh mampu

melakukan dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara efisien dan baik tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti dan juga tubuh masih mempunyai tenaga cadangan yang baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun dalam menikmati waktu senggangnya dengan rekreasi secara aktif.

Agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”. Selanjutnya Arsil (1999:12) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang baik diantaranya; “kerja (aktivitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan”.

Kebugaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kebugaran secara umum. jadi apabila ada seorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang siswa dalam kesuksesan dalam menjalankan kehidupan dan aktifitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dalam

kehidupan sehari-hari. Sehingga akan meningkatkan produktifitas kerja yang baik dan positif.

b) Komponen- Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Sajoto (1988 : 57-59) Kebugaran Jasmani terdiri dari beberapa komponen, Yaitu: 1) kekuatan (*strenght*), 2) Dayatahan (*endurance*), 3) daya ledak otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) kelentukan (*flexibility*), 6) keseimbangan (*balance*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) kelincahan (*agility*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*). Sejumlah ahli olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut diatas, ada beberapa komponen yang mengacu kepada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yaitu : Dayatahan, dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan kekuatan otot perut, kecepatan dan *eksplolive*.

1) Dayatahan

Secara sederhana Dayatahan dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun, secara definitif Dayatahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Suharno, (1993: 30) “Dayatahan kemampuan organ atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu lama”. Dengan demikian Dayatahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban latihan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Dayatahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena merupakan basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Secara

fisiologis, Dayatahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Kemampuan jantung dapat menambah volume semenit (*cardiac output*) untuk transport oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolik. Menurut Fardi (1989: 18) Mengemukakan bahwa Dayatahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (Sistem jantung- peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian Dayatahan merupakan kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Dalam hal ini Dayatahan sangat dibutuhkan siswa dalam prose pembelajaran karena dengan memiliki Dayatahan yang bagus maka siswa akan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

2) Dayatahan kekuatan otot Khusus (lengan dan perut)

Syafruddin (1999:37) mengatakan bahwa:

“Dayatahan kekuatan merupakan kombinasi antara kekuatan dan Dayatahan. Dayatahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Oleh karena kekuatan membicarakan tentang kemampuan otot, maka Dayatahan kekuatan sering juga disebut dengan Dayatahan otot (*muscle endurance*)”.

Kemampuan Dayatahan kekuatan akan dapat menghindari timbulnya kelelahan yang cepat pada penggunaan kekuatan dalam waktu lama dalam melakukan olahraga permainan, sehingga dapat mempertahankan kemampuan

siswa baik dalam proses pembelajaran maupun dalam pencapaian prestasi dalam pertandingan.

Dari pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa Dayatahan kekuatan pada hakekatnya merupakan kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan pada pembebanan kekuatan yang berlangsung lama. Hal ini berlaku dalam pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes disekolah bahwa dalam melakukan olahraga permainan seorang siswa harus memiliki Dayatahan kekuatan yang cukup bagus agar dapat bermain maksimal dalam waktu lama. Dayatahan kekuatan yang dimaksudkan adalah Dayatahan kekuatan otot lengan yaitu kemampuan otot lengan dalam mengatasi kelelahan pada pembebanan kekuatan yang berlangsung lama, dayatahn kekuatan otot lengan yang sangat dibutuhkan siswa pada kemampuan *forehand* pada olahraga bulu tangkis, pass atas pada olahraga permainan bola voli, dan gerakan lengan pada saat berenang. Dan Dayatahan kekuatan otot perut adalah kemampuan otot perut untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan dalam pembebanan kekuatan dalam waktu relatif lama. Dayatahan kekuatan otot perut dibutuhkan seorang siswa dalam melakukan *heading* pada olahraga permainan sepak bola, oleh sebab itu seseorang harus mempunyai Dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot perut yang baik agar dapat mengikuti dan memenangkan berbagai macam olahraga permainan dengan baik.

3) Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Irawadi (2011:62)”mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Selanjutnya menurut Suharno (1993:33) “Kecepatan adalah kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Kecepatan sangat dibutuhkan seseorang dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani, kecepatan sangat penting dimiliki oleh seseorang dalam berbagai cabang olahraga, baik saat melakukan lari sprint dalam cabang olahraga atletik, menedang dalam olahraga sepak bola, memukul dalam olahraga pencak silat dan sebagainya.

4) Daya ledak otot tungkai

Menurut Arsil (1999: 71), Daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Syahara (2004: 20-23) “Daya ledak merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek”. Sedangkan Ismaryarti (2008: 59) mengatakan bahwa daya ledak menyangkut

kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis dan eksplosif untuk mengatasi suatu beban dengan kecepatan serta mengeluarkan kekuatan otot secara eksplosif dalam waktu yang singkat atau secepat-cepatnya. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan siswa dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani, daya ledak otot tungkai sangat penting dimiliki oleh seseorang dalam berbagai cabang olahraga, salah satunya dalam cabang olahraga atletik, yaitu untuk melakukan lompat jauh, menedang dalam olahraga sepak bola, melompat untuk melakukan *smash* pada olahraga bulutangkis maupun bolavoli.

c) Cara Peningkatan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik olahraga untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen

secara optimal. maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Waktu untuk melakukan latihan tergantung dengan tujuan latihan yang ingin dicapai. bila tujuan latihan hanya untuk membina atau meningkatkan kebugaran jasmani (bukan untuk meningkatkan prestasi olahraga). maka frekuensi cukup tiga atau empat kali seminggu. Menurut Carthy (1995:48) menjelaskan ”sebaiknya frekuensi latihan tiga atau empat sekali seminggu dan satu kali istirahat diantaranya. hal ini paling sering disarankan sebagai bentuk paling aman dan paling bermanfaat”.

Dari kutipan di atas dapat dilihat bahwa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan latihan sebanyak tiga sampai empat kali dalam seminggu. Untuk mengetahui kategori atau tingkat kebugaran jasmani seseorang harus menjalankan tes. Salah satu tes yang dapat dilakukan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) meliputi Lari jarak 50 meter, Angkat tubuh selama 60 detik, Baring duduk selama 60 detik, Loncat Tegak dan Lari jarak 1000 meter.

d) Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008 : 40) fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

“1.Fungsi umum yaitu kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap

manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam kehidupan sehari-hari.

2.Fungsi khususnya yaitu kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, dan mahasiswa. golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitasi. Keadaan tubuh pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar”.

Berdasarkan pendapat di atas hal yang paling penting untuk peningkatan kebugaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Karena tubuh tidak menyimpan oksigen. oksigen harus diambil dan disalurkan organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang yang memiliki Kebugaran Jasmani yang baik akan mudah melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh sedangkan orang yang tingkat jasmaninya rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti.

Menurut Lamb dalam Arsil (1999:10) “untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangun sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. selain itu kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu diperhatikan masalah disekitar kita seperti kotoran dan pencemaran lingkungan”. Dari pendapat di atas jelas bahwa tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan dan juga lingkungan. Selanjutnya menurut Syahara (2010:199-200) mengatakan bahwa

kebugaran jasmani memiliki mamfaat terkait dengan kesehatan yaitu meningkatkan kapasitas kerja fisik, menambah energi, baik untuk pertumbuhan tulang, peningktan volume darah secara keseluruhan, peningkatan kapasitas paru, peningkatan ukuran dan kekuatan otot jantung, mempertahankan berat badan.

Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri, sikap indifidu atau kelompok yang disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Pekerjaan yang memerlukan tenaga besar akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kebugaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik dan latihan olah raga yang teratur.

e) Kaitan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes

Dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes, siswa banyak melakukan aktivitas yang berhubungan dengan kerja fisik, tentu didukung oleh tingkat Kebugaran Jasmani yang baik. Tentunya hal ini menjadi bahan perhatian dan pertimbangan bagi orang tua, pihak sekolah dan siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes lebih serius, karena hal ini akan dapat meningkatkan aktivitas gerak Jasmani.

Lutan (2001:7) menyatakan Kebugaran Jasmani adalah “Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, Dayatahan,

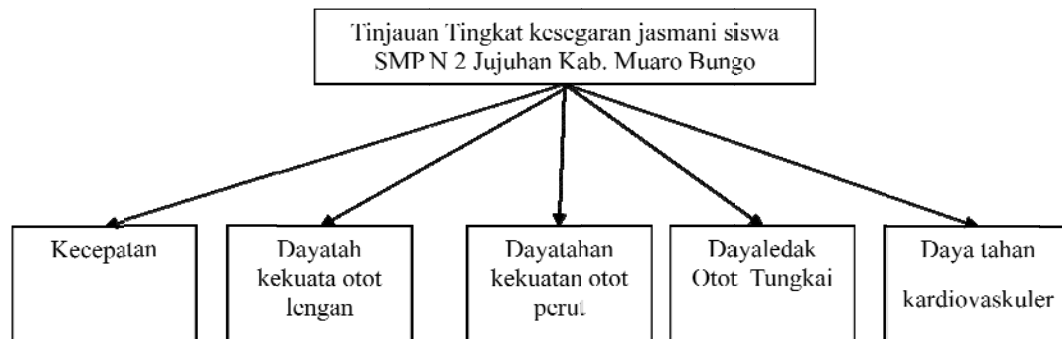
dan fleksibilitas”. Artinya dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa akan mampu melakukan tugas-tugas belajar yang diberikan guru Penjasorkes dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tersebut. Jadi semua ini merupakan tanggung jawab bersama, baik siswa sebagai peserta didik, guru penjasorkes sebagai pendidik atau tenaga kependidikan yang bertanggung jawab dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah, maupun orang tua dalam memberikan dorongan dan perhatian pada anaknya dalam belajar, sehingga Hasil Belajar Penjasorkes mereka dapat ditingkatkan karena Tingkat Kebugaran Jasmani berkaitan dengan Hasil Belajar Penjasorkes. Siswa untuk mendapatkan Hasil Belajar Penjasorkes, terlebih dahulu mereka harus mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

A. Kerangka Konseptual

Tingkat kebugaran jasmani siswa sangat ditentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan siswa. Dan untuk melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran olahraga disekolah dibutuhkan kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, Daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan daya tahan kardiovaskuler. Semakin baik daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot perut, kecepatan dan daya ledak yang dimiliki oleh siswa maka mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani semakin baik. Dan apabila tingkat kebugaran jasmani siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik dan mendapatkan hasil belajar sesuai dengan apa yang diharapkan.

Berdasarkan beberapa komponen kondisi fisik yang memperngaruhi dalam aktivitas fisik siswa dalam melakukan olahraga maka dapat ditarik kerangka konseptual bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo dipengaruhi oleh komponen kecepatan, Dayatahan kekuatan otot lengan, Dayatahan kekuatan otot perut, daya ledak (*eksplasive*) otot tungkai dan dayatahan kardiovaskuler.

Untuk lebih jelasnya tentang kerangka Konseptual dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1 : kerangka konseptual

B. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang penulis kemukakan yaitu:

1. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo?
2. Bagaimanakah tingkat Dayatahan kekuaatan otot lengan yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo?
3. Bagaimanakah tingkat Dayatahan kekuatan otot perut yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo?
4. Bagaimanakah tingkat dayaledak otot tungkai yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo?
5. Bagaimanakah tingkat Dayatahan kardiovaskuler yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut : Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) maka tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Jujuhan Kab. Muaro Bungo dengan prosentase sebesar 16,35 tergolong kedalam kategori sedang.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru agar dapat meningkatkan materi pelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga tingkat kebugaran jasmani siswapun ikut meningkat
2. Kepada siswa agar meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan melakukan berbagai aktifitas fisik atau berolahraga.
3. Bagi orang tua siswa diharapkan selalu memperhatikan dan meningkatkan kesedangan kebutuhan konsumsi gizi anak dalam kesehariannya.
4. Kepada peniliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang hasil belajar siswa agar lebih memperluas bahasan tentang faktor-faktor yang diduga dapat mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Fardi. 1989. *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan dan Squat Thrusts secara Berulang-ulang Terhadap Kemampuan Lari 2400 Meter pada Siswa-Siswi Putra Kelas Satu SMA Kotamadya Padang*. Tesis. Jakarta: PPS IKIP Jakarta
- Alimunar, 2004. *Dasar-dasar Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 1999. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : FIK UNP
- Carthy.Any. MC (1995) *Kiat Menjadi Ramping Dan Segar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SDN Kota Padang (Disertasi)*. Jakarta: UNJ.
- Hadeli .2002. *Metode Penelitian Kependidikan*. Padang : Baitul Hikmah Pers
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP :Padang
- Icshan.M. (1988) *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Bandung : Percetakan Advent Indonesia
- Ismayarti. 2008. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS
- Lutan, Rusli. 2001. *Evaluasi Dalam pembelajaran*. Mengajar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Mutohir, Cholik. 2002. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Surabaya : Unesa University Press
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2003. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Oemar Hamalik. (1993). *Teknik Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan*. Bandung : CV. Madar Maju.